

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад № 2 «Теремок»

Принято  
Научно – методическим советом  
Протокол №  
от «\_\_» августа 20 14 г.

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ  
\_\_\_\_\_/Матушкеева Н.В. /

Приказ № \_\_ от «\_» августа 2014 г

**Рабочая программа дополнительного образования  
Художественно - эстетической направленности  
Кружок «Музыкальная шкатулка»**

**Срок реализации программы – 3 года**

Разработана  
Волосатовой Натальей Владимировной,  
Музыкальным руководителем.

с Селендума, 20 14 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Актуальность программы

Современный россиянин – это уникальная по своей сущности личность, которая занимает свое, особое личностно-значимое место в обществе и принимает активное участие в решении задач преобразования. Система российского образования ориентирована на стратегические государственные задачи строится на принципиально новой образовательной парадигме: современная образовательная среда - это условия, в которых каждый ребенок развивается соразмерно своим способностям, интересам и потребностям.

Голос - это особое богатство, природный дар, который дан человеку от бога.

Пользоваться певческим голосом человек начинает с детства по мере развития музыкального слуха и голосового аппарата. С раннего возраста дети чувствуют потребность в эмоциональном общении, испытывают тягу к творчеству.

Именно в период детства важно реализовать творческий потенциал ребенка, сформировать певческие навыки, приобщить детей к певческому искусству, которое способствует развитию творческой фантазии. Каждый ребенок находит возможность для творческого самовыражения личности через сольное и ансамблевое пение, пение народных и современных песен с музыкальным сопровождением.

Именно для того, чтобы ребенок, наделенный способностью и тягой к творчеству, развитию своих вокальных способностей, мог овладеть умениями и навыками вокального искусства, самореализоваться в творчестве, научиться голосом передавать внутреннее эмоциональное состояние, разработана программа «Музыкальная шкатулка»

**Цель программы** – через активную музыкально-творческую деятельность сформировать у учащихся устойчивый интерес к пению и исполнительские вокальные навыки, приобщить их к сокровищнице отечественного вокально-песенного искусства.

### Задачи:

✚ Расширить знания обучающихся о музыкальной грамоте и искусстве вокала, различных жанрах и стилевом многообразии вокального искусства, выразительных средствах, особенностях музыкального языка;

✚ Воспитать у обучающихся уважение и признание певческих традиций, духовного наследия, устойчивый интерес к вокальному искусству;

✚ Развить музыкальный слух, чувство ритма, певческий голос, музыкальную память и восприимчивость, способность сопереживать, творческого воображения, Формировать вокальную культуру как неотъемлемую часть духовной культуры;

✚ Помочь учащимся овладеть практическими умениями и навыками в вокальной деятельности.

### Принципы педагогического процесса:

- принцип единства художественного и технического развития пения;
- принцип гармонического воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности в овладении мастерством пения, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка;
- принцип творческого развития;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности - природосообразности ребенка;
- принцип индивидуального подхода;

- принцип практической направленности.

Программа определяет 5 направлений обучения детей:

«*Вокальный практикум*» (хоровое, ансамблевое и сольное пение), создающий условия для овладения школьниками культурой вокального исполнительства в различных формах музыкально-творческой деятельности.

«*Шумовой оркестр*», предполагающее организацию практики музицирования учащихся с использованием современных технических средств создания и воспроизведения музыки (компьютеры, синтезаторы).

«*Музыкально-театральная студия*», призванная расширить пространство для художественного самовыражения учащихся путем приобщения к театральному искусству в разных видах деятельности.

«*Азбука музыкального движения*», формирующее умения создавать музыкально – двигательные образы, целостно воспринимая музыку.

«*Фольклорное творчество*», раскрывающее народные обряды и традиции, верования и представления о нравственных ценностях в синтезе музыкально-поэтической и танцевальной деятельности детей.

Наиболее подходящей формой для реализации данной программы является групповое занятие, которое позволяет учесть физиологические и вокальные особенности детского голоса: регистры и диапазон соответствующий возрастным особенностям (чтобы подобрать материал для индивидуальной работы), особенности звуковедения.

По способу организации педагогического процесса программа является интегрированной, т.к. предусматривает тесное взаимодействие музыки, литературы, живопись, элементов танца. Комплексное освоение искусства оптимизирует фантазию, воображение, артистичность, интеллект, то есть формирует универсальные способности, важные для любых сфер деятельности.

При разучивании песенного и репертуара я обращаюсь к знаниям и умениям детей, полученным на уроках предметов гуманитарного цикла: на уроках русского языка – умение правильно произносить слова, выразительно читать текст, и соблюдать правильную интонацию при их произношении; на уроках литературы – формируется начальное понятие художественного языка, умение анализировать образную систему, средства и приемы художественной выразительности; на уроках изобразительного искусства – представление о специфике решения образа в различных видах и жанрах.

Педагогическая целесообразность программы в том, что 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).

### Учебно-тематический план

(1-й год обучения) средняя группа (2014-15 уч.год)

№ п/п	Тема занятий	Часы			Формы проведения занятий	Методы контроля
		Общее кол- во	Теория	Прак- тика		
<b>Вокальный практикум</b>						
1.	Введение, знакомство с голосовым аппаратом.	1	1	0	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
2.	Певческая установка. Дыхание.	1	0	1	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
3.	Распевание.	4	1	3	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
4.	Вокальная позиция.	1	0	1	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
5.	Звуковедение. Использование певческих навыков.	3	1	2	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
6.	Знакомство с различной манерой пения. Дикция. Артикуляция.	3	1	2	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
7.	Беседа о гигиене певческого голоса.	1	1	0	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
8.	Работа над сценическим образом.	2	1	1	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
		<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>		
	<b>Шумовой оркестр</b>					
1.	Мы весёлые игрушки – озорные погремушки. Знакомство с музыкальным инструментом погремушкой, его изготовление и обучение приёмам игры на нём.	1	0	1	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
2.	Барабан грохочет, будто сильный гром. Знакомство детей с музыкальным инструментом барабан, его изготовление и обучение приёмам игры на нём.	1	0	1	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
3.	Колокольчик звонкий – голосочек тонкий. Знакомство с музыкальным инструментом колокольчиком, его изготовление и обучение приёмам игры на нём.	2	0	2	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
		<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>		
<b>Музыкально-театральная студия</b>						
1.	Распределение ролей для сказки «Теремок».Разучивание партий	2	0	2	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
2.	Постановка.Репетиция сказки.	2	0	2	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
		<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>		
<b>Азбука музыкального движения</b>						
1.	Музыкально – ритмическая	1	0	1	Групповое/	Наблюде-

	разминка				подгрупповое	ние
2.	Разучивание танцевальных элементов	1	0	1	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
3.	Танцевальные этюды. «Помощники», «Поезд»	1	0	1	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
4.	«Полечка».	2	0	2	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
		<b>5</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
<b>Фольклорное творчество</b>						
1	Пасха – праздник русского народа. Традиции и обычаи.	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
2	Разучивание частушек и песен про пасху .	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
3	Пасхальные игры и развлечения	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
		<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>		
	<b>Итого</b>	<b>33</b>	<b>7</b>	<b>26</b>		

### Основные требования к знаниям, умениям и навыкам (1 год обучения)

**В результате обучения пению в вокальной студии воспитанник должен:**  
**знать, понимать:**

- строение артикуляционного аппарата;
- особенности и возможности певческого голоса;
- гигиену певческого голоса;
- понимать по требованию педагога слова – петь «мягко, нежно, легко»;
- понимать элементарные дирижерские жесты и правильно следовать им (внимание, вдох, начало звукоизвлечения и его окончание);
- основы музыкальной грамоты;
- различные манеры пения;
- место дикции в исполнительской деятельности.

**уметь:**

- правильно дышать: делать небольшой спокойный вдох, не поднимая плеч;
- петь короткие фразы на одном дыхании;
- в подвижных песнях делать быстрый вдох;
- петь без сопровождения отдельные попевки и фразы из песен;
- петь легким звуком, без напряжения;
- на звуке ля первой октавы правильно показать самое красивое индивидуальное звучание своего голоса, ясно выговаривая слова песни;
- уметь делать распевку;
- к концу года спеть выразительно, осмысленно.

### Учебно–тематический план

(2-й год обучения) старшая группа (2015-16 уч.год)

№ п/п	Тема занятий	Часы			Формы проведения занятий	Методы контроля
		Общее кол-во	Теория	Прак- тика		
Вокально-хоровая работа						
1.	Введение, владение своим голосовым аппаратом. Использо- вание певческих навыков	5	1	5	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
2.	Знакомство с произведения ми различных жанров, манерой исполнения. Великие вокалисты. Вокальные навыки	4	1	3	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
3.	Овладение собственной манерой вокального исполнения. Выявление индивидуальных красок голоса.	18	0	8	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
4.	Дыхание, артикуляция, певческая позиция. Вокально- хоровая работа. Нотная грамота.	10	1	3	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
5.	Использование элементов ритмики. Движения под музыку. Сценическая культура.	8	0	4	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
6.	Дикция. Вокальные навыки.	5	0	3	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
7.	Беседа о гигиене певческого голоса.	1	1	0	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
8.	Работа над сценическим образом.	5	0	3	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
	Шумовой оркестр					
1.	Знакомство с музыкальными инструментами разных стран и их изготовление. Россия – рубель, бубен, гусли, треугольник, коробочка, деревянные палочки, бубенцы, колотушка, музыкальный молоточек.	1	0	1	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
2.	Изготовление рубель, бубен, гусли	1	0	1	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
3.	треугольник, коробочка, деревянные палочки, бубенцы, колотушка, музыкальный молоточек.	2	0	2	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
		4	0	4		
Музыкально-театральная студия						
1.	Распределение ролей для сказки «Репка».Разучивание партий	2	0	2	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
2.	Постановка.Репетиция сказки.	2	0	2	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
		4	0	4		

Азбука музыкального движения						
1.	Музыкально – ритмическая разминка	1	0	1	Групповое/подгрупповое	Наблюдение
2.	Разучивание танцевальных элементов	1	0	1	Групповое/подгрупповое	Наблюдение
3.	Танцевальные этюды -- .Слоники.Топ – хлоп	1	0	1	Групповое/подгрупповое	Наблюдение
4.	«Стирка».	2	0	2	Групповое/подгрупповое	Наблюдение
		5	0	5	Групповое/подгрупповое	Наблюдение
Фольклорное творчество						
1	Масленица– праздник русского народа. Традиции и обычаи.	1	1	0	Групповое/подгрупповое	Наблюдение
2	Разучивание частушек и песен про масленицу .	2	0	2	Групповое/подгрупповое	Наблюдение
3	Масленичные игры и развлечения	1	0	1	Групповое/подгрупповое	Наблюдение
		4	1	3		
	<b>Итого</b>	<b>33</b>	<b>7</b>	<b>26</b>		

### Основные требования к знаниям, умениям и навыкам ( 2-й год обучения)

**В результате обучения пению в вокальной студии воспитанник должен:**  
**знать, понимать:**

- соблюдать певческую установку;
- понимать дирижерские жесты и правильно следовать им (внимание, вдох, начало звукоизвлечения и его окончание);
- жанры вокальной музыки;
- произведения различных жанров;
- великих вокалистов России и мира;

**уметь:**

- правильно дышать, делать небольшой спокойный вдох, не поднимая плеч;
- точно повторить заданный звук;
- в подвижных песнях делать быстрый вдох;
- правильно показать самое красивое индивидуальное звучание голоса;
- петь чисто и слаженно в унисон;
- петь без сопровождения отдельные попевки и отрывки из песен;
- дать критическую оценку своему исполнению;
- характеризовать выступления великих вокалистов
- использовать элементы ритмики и движения под музыку;
- работать в сценическом образе;
- принимать активное участие в творческой жизни вокального коллектива.

**Учебно–тематический план**  
**(3-й год обучения) подготовительная группа (2016-17 уч.год )**

**Цель:** через исполнение популярных произведений с обязательной голосовой импровизацией способствовать формированию позиции обучающегося в мире искусства и вокала, совершенствованию исполнительского мастерства.

№ п/п	Тема занятий	Часы			Формы проведения занятий	Методы контроля
		Общее кол-во	Теория	Прак- тика		
Вокально-хоровая работа						
1.	Введение, владение голосовым аппаратом. Использование певческих навыков. Знакомство с великими вокалистами прошлого и настоящего. Собственная манера исполнения вокального произведения.	5	0	4	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
2.	Работа над собственной манерой вокального исполнения. Сценическая культура.	4	0	4	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
3.	Дыхание. Певческая позиция. Отработка полученных вокальных навыков. Знакомство с многоголосным пением. Вокально-хоровая работа. Нотная грамота.	18	1	8	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
4.	Дикция. Расширение диапазона голоса.	10	0	5	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
5.	Использование элементов ритмики. Движения под музыку. Постановка танцевальных движений.	8	0	4	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
6.	Вокально-хоровые навыки в исполнительском мастерстве.	5	0	4	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
7.	Беседа о гигиене певческого голоса.	1	1	0	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
8.	Работа над сценическим образом.	5	0	5	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
	Шумовой оркестр					
1.	Знакомство с музыкальными инструментами разных стран и их изготовление.	1	0	1	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние



2.	Испания – кастаньеты, румба.	1	0	1	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
3.	Индия – барабан.	2	0	2	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
		<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>		
<b>Музыкально-театральная студия</b>						
1.	Распределение ролей для сказки «Путешествие в страну знаний».Разучивание партий	2	0	2	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
2.	Постановка.Репетиция сказки.	2	0	2	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
		<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>		
<b>Азбука музыкального движения</b>						
1.	Музыкально – ритмическая разминка	1	0	1	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
2.	Разучивание танцевальных элементов	1	0	1	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
3.	Танцевальные этюды- Улыбка,Макарена.	1	0	1	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
4.	«Этюд по кругу»	2	0	2	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
		<b>5</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
<b>Фольклорное творчество</b>						
1	Рождество .Традиции и обычаи.	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
2	Разучивание рождественских песен и колядок .	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
3	Рождественские игры и развлечения	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	Групповое/ подгрупповое	Наблюде- ние
		<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>		
	<b>Итого</b>	<b>33</b>	<b>7</b>	<b>26</b>		

### Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

(3 год обучения)

**В результате обучения пению в вокальной студии воспитанник должен:**  
**знать, понимать:**

- основные типы голосов;
- жанры вокальной музыки;
- типы дыхания;
- поведение певца до выхода на сцену и во время концерта;
- реабилитация при простудных заболеваниях;
- особенности многоголосого пения;
- обоснованность сценического образа.

**уметь:**

- петь достаточно чистым по качеству звуком, легко, мягко, непринужденно;
- петь на одном дыхании более длинные музыкальные фразы;
- исполнять вокальные произведения выразительно, осмысленно;
- принимать активное участие во всех концертах, фестивалях, конкурсах.

### **Методическое обеспечение программы**

Одним из условий успешной реализации программы кружка является разнообразие форм и видов работы, которые способствуют развитию творческих возможностей учащихся, ставя их в позицию активных участников. С целью создания условий для самореализации детей используется:

- включение в занятия игровых элементов, стимулирующих инициативу и активность детей;
- моральное поощрение инициативы и творчества;
- сочетание индивидуальных, групповых и коллективных форм деятельности;
- регулирование активности и отдыха.

На занятиях широко применяются:

- словесные методы обучения (рассказ, беседа);
- метод наблюдений;
- наглядные методы обучения (работа с рисунками, картинками, предметами, показ образца движений и пр.).

### **Техническое оснащение занятий**

Занятия кружка «Музыка и дети» проводятся в музыкальном зале. Для организации кружка «Музыка и дети» необходимо следующее оснащение:

- музыкальные инструменты: пианино, баян;
- технические средства обучения: магнитофон, проигрыватель, телевизор, видеопроектор;
- грампластинки, аудиокассеты, диски с записями музыкальных произведений;
- шумовые и простейшие музыкальные инструменты для детей (ложки, погремушки, маракасы, румба, колокольчики, барабаны, бубны, металлофоны);
- костюмы и декорации.

### **Используемая литература**

1. И.А.Агапова, М.А.Давыдова «Музыкальные игры и праздники», Москва, изд. «ДОМ.ХХI век», 2007
2. С.И.Бекина, Т.П.Ломова «Музыка и движение», Москва, изд. «Просвещение», 2002 г.
3. Н.В.Бердникова «Весёлая ярмарка», Ярославль, изд. «Академия развития», 2005 г.
4. М.А.Михайлова «А у наших у ворот развесёлый хоровод», Ярославль, изд. «Академия развития», 2002 г.
5. Т.Н.Липатникова «Праздник начинается», Ярославль, изд. «Академия развития», 2001 г.
6. Г.М.Наumenко «Фольклорная азбука», Москва, «Академия», 1996 г.
7. М.А.Давыдова «Праздник в школе», 2000 г.
8. М.А.Киреева «Праздники школьного календаря», Волгоград, 2008 г.
9. С.А.Миловский Распевание на уроках пения и в детском хоре начальной школы», Москва, «Музыка», 1977 г.
10. А.И.Казанцева, М.И.Короткова «Самый веселый детский праздник», Москва, «Эксмо», 2008 г.
11. С.П.Бублей «Детский оркестр», Ленинград, «Музыка», 1989 г.

## Содержание программы

### Вокально – хоровой практикум

#### 1. Введение. Владение голосовым аппаратом. Звуковедение. Использование певческих навыков

Искусству пения, как и всякому другому искусству, должно предшествовать известные механические умения.

Гёте.

Искусство пения – искусство души и для души.

Музыка в нашей жизни. Роль и место музыкального и вокального искусства. Положительные эмоции как результат воздействия вокала на чувства слушателей и исполнителя. Влияние пения на развитие личности, речи человека.

«Ни слуха, ни голоса» и перспективы научиться петь. Как пользоваться природными данными и развивать вокальные способности. Способности к пению – перспективы развития и возможности участия в мире шоу-бизнеса.

Голосообразование – рождение звука. Вибрация и дыхание – основа рождения звука.

Гортань человека. Способность гортани человека издавать звуки. Четыре режима звуков: шумовой, грудной – натуральный (детский), фальцетный, свистовой или флейтовый.

Регистровый порог. Механизм перевода регистра.

Звуковедение: гласные и согласные. Фонетика речевых гласных, их пение. Речевой диапазон. Требования к пению гласных.

Пение согласных. Знаменитый тезис вокальной педагогики «язык, лежащий лодочкой или ложечкой». Назначение функции расслабления языка. Носовой звук. Переход от носового звука к гласному.

Рупор. «Зевок» и полuzeвок».

Регулируемый образ: место и роль в пении.

#### Практические занятия:

1. Диагностические занятия – знакомство с детьми, изучение способности к пению.
2. Координационно-тренировочные занятия.

#### Блок 1.

Упражнение 1. Поиск вибрации: на губах (М) – на губной гармошке, расческе без оценки качества звуков.

Упражнение 2. Поток вибраций, поднимающийся из середины тела, вливается в вибрацию губ. Пение по одному звуку, двигаясь по полтона от «фа» до «си бемоль». Звук производится как жужжание. Звук из глубины.

Упражнение 3. Стимулирование губ на освобождение и расширение зоны вибрации (звук Б), подключая деки губ. Пальцем касаемся губ при движении вверх-вниз до свободного движения.

Упражнение 4. Губы расслаблены, выдуваем поток воздуха с вибрацией «ММ»: от щек по всему лицу.

Упражнение 5. Вдуваем вибрацию сквозь губы (вдох облегчения, касание звука, вибрации «ммм»).

Упражнение 6. Вибрация внутри тела.

#### Блок 2.

Комплекс № 1. Упражнения для осознания действий мышц, участвующих в голосообразовании.

Комплекс № 2. Упражнения для осознания ощущений вибрации, давления, действия мышц от восприятия звука своего голоса.

Комплекс № 3. Упражнения для работы голосового аппарата в разных режимах (регистрах).

Комплекс № 4. Упражнения для осознания связи режимов с разным тембром, силой голоса – через ощущения с разными энергетическими затратами, эмоциональными отражениями представлениями.

Комплекс № 5. Упражнения для осознания связи режимов с разными участками диапазона.

Комплекс № 6. Упражнения для осознания связи разных ощущений с эмоционально-образными представлениями.

Комплекс № 7. Упражнения на формирование связи эмоциональных слуховых представлений о высоте тонов и интервалов с режимом, тембром, силой голоса, с энергетическими затратами.

Комплекс № 8. Упражнения на формирование навыка выбора оптимальных энергетических затрат.

Комплекс № 9. Упражнения по овладению приемами, не позволяющими издавать звук привычным способом.

Комплекс № 10. Упражнения: язык лодочкой, язык на нижней губе в расслабленном виде.

Комплекс № 11. Упражнения на «Н - носовое».

Комплекс № 12. Упражнения двигательной программы (тренировки).

## **II. Певческая установка и певческая позиция. Дыхание. Отработка полученных вокальных навыков.**

Опыт пения как экспульсивный акт (экс – наружу), т.е. действия связанные с выведением наружу – выдувание. Количество воздуха необходимое для пения. Малое дыхание.

«Ни одна частичка воздуха не должна выйти из гортани, не превратившись в звук».

Зависимость качества пения от количества и скорости воздуха, протекающего через голосовую щель в единицу времени. Компоненты певческого тембра, образованные аэродинамическим путем.

Соотношения работы органов дыхания и гортани.

Резонаторная функция трахеи.

Вибрато: сущность и назначение. Качающийся и тремолирующий голос.

### **Практические занятия:**

Дыхательная гимнастика.

## **III. Распевание**

Звук и механизм его извлечения.

Правила вокальных упражнений. Правильное дыхание. Точное интонирование, Четкое произношение. Ровность тембра всех звуков при выполнении упражнений.

Правила великих мастеров Ф.И.Шаляпина, К.С. Станиславского (И.О.Исаева с.158).

Важность работы над звуком. Продолжительность распевки. Требования к организации распевки. Порядок распевки. Нотные примеры в «до мажор» условной тональности.

Использование скороговорки на начало распевки.

### **Практические занятия:**

1. Упражнения по распеванию. Задачи занятий: научить учащегося правильно выполнять распевки (И.О. Исаева, стр. 160-164).

**Дикция. Артикуляция**

Взаимосвязь речи и пения, как проявлений голосовой активности: общее и отличное. Важность умения говорить правильно в жизни человека.

Восприятие искусства через интонацию. Влияние эмоционального самочувствия на уровень голосовой активности.

Тембр певческого и речевого голоса.

Дикция и механизм ее реализации.

Артикуляция как работа органов речи (губ, языка, мягкого нёба, голосовых связок) необходимая для произнесения известного звука речи. Переход от гласной к согласной и наоборот.

Механизм перехода от одной гласной к другой. Певческая артикуляция: смешанный тип. Певческий смешанный гласный, имеющий признаки 2-3х. Маскировочная артикуляция. Основные выводы вокальной педагогики о требованиях к пению гласных.

Пути развития правильной дикции и грамотной речи. Проблемы речи в современное время. Иноязычные и сленговые слова и выражения.

3 стадии певческого дыхания: вдыхание, задержка набранного воздуха, выдыхание.

Чистая дикция – условие успешного выступления на сцене любого артиста.

Методы самостоятельной работы по овладению голосом, речью, дыханием, необходимым для пения и жизни вне музыки.

#### **Практические занятия:**

- 1) Артикуляционная гимнастика (методика и алгоритмы В.Емельянова – с. 161);
- 2) Упражнения на голосовые сигналы доречевой коммуникации (программа В.Емельянова с.166-167);
- 3) Упражнения тренировочной программы для грудного регистра и детского голоса (программа В. Емельянова с. 168-172);
- 4) Дыхательные упражнения по методике И.О.Исаевой (стр.78-80);
- 5) Тренажер самоконтроля развития дикции;
- 6) Упражнение на дикцию и артикуляцию по методике И.О.Исаевой (с.81-83).

#### **VI. Гигиена певческого голоса**

Важное отношение к здоровью – как залог вокального успеха.

Требования и условия нормальной работы дыхательных органов (В.Емельянов с.93).

Болезни горла и носа: насморк, танзилит, фарингит, ларингит и их влияние на голос.

Воспаление трахеи: как следствие - потеря голоса.

Меры профилактики лор – болезней, их необходимость.

Важность прослушивания хорошей музыки и чистого пения для гигиены певческого голоса.

Требования и нагрузка на голос. Значение эмоций.

О вреде курения на голосовые связки.

Защитная регулирующая и эстетическая функция вибрато – основа и показатель самоконтроля.

Запреты:

- грудного регистра детского и женского голоса выше, чем ми-бемоль (ре-диез) первой октавы;
- использование речевой формы гласных выше ми - бемоль (ре-диез) второй октавы;
- переход на маскировочную артикуляцию на базе нейтрального гласного.

Первая помощь голосовым связкам: молчание. Обращение к врачу фониатру по проблемам голоса.

#### **Практические занятия:**

1. Дозировки – тренировочной нагрузки на разные группы мышц при пении;
2. Упражнения на принятие и осознание регулировочного образа как ориентира на успех, а не путь к стрессу;
3. Упражнения по развитию вибрато вокалиста (эталон 5-8 колебаний в секунду);
4. Составление памятки по гигиене голоса.

## **VII. Сценическая культура и сценический образ**

Жесты вокалиста: движение рук, кистей, глаз, тела. Должная (правильная) осанка. Сочетание движений головы, шеи, плеч, корпуса, бедер и ног. Жестикуляция – как качество людей, работающих на сцене. Соответствие жестов и движений тексту песни и музыки. Назначение жестов – дополнительное удовольствие для зрителя. Требования к тренингу жестов.

Мимика. Выражение лица, улыбка

Владение собой, устранение волнения на сцене.

Песенный образ: своеобразие и неповторимость, манера движения, костюм исполнителя. Роль.

«Репетиция вдохновения»: необходимость, суть и назначение.

### **Практические занятия:**

1. Мимический тренинг (по методике И.О.Исаевой с.93-95);
2. Психологический тренинг;
3. Упражнение «Как правильно стоять» (по методике И.О.Исаевой с. 172-179 );
4. Упражнения на координацию движений;
5. Практическая работа по формированию сценического образа.

## **IX. Движения вокалистов под музыку**

Движения вокалистов на сцене. Элементы ритмики. Танцевальные движения. Эстетичность и сценическая культура. Движения вокалиста и сценический образ. Пластичность и статичность вокалиста.

### **Практические занятия:**

1. Просмотр и анализ выступлений вокалистов;
2. Элементы ритмической гимнастики;
3. Работа над возможными вариантами движений сценического образа.

## **X. Вокально-хоровая работа**

Регулировочный образ вокалиста. Ансамбль: особенности исполнения вокалистов в составе ансамбля. Проблемы ансамбля. Требования к ансамблю: идентичность голоса, движений поющих, окраска звуков, артикуляционные движения, открытость и закрытость.

Положение овала рта (выбор при соло, идентичность в ансамбле). Управление артикуляционной мускулатурной и приведение ее в единую форму.

Развитие мышц глотки и языка.

Атака звука: твердая, мягкая, преддыхательная.

Работа вокалиста перед выходом на сцену. Место и роль подготовки к выходу на сцену. Необходимость адаптации к ситуации публичного выступления.

### **Практические занятия:**

1. Выявление уровня развития фонематического слуха – как основы (родственные корни) вокального слуха;
2. Упражнения на развитие двигательной сферы голосообразования и речеобразования;

3. Упражнения двигательной программы по тренировке разных фонем, интонации, дозировки движения, условий времени;
4. Упражнения по инспираторной фонации – изданию звука во время вдоха. Поиск режима работы гортани: штробас, фальцет, свист - осознание вокально-телесных ощущений;
5. Тренировочные программы на переходе из грудного регистра в фальцетный регистр (программа В.Емельянова, стр. 172);
6. Тренировочные программы для фальцетного регистра детского и женского голоса (программа В.Емельянова, стр. 143);
7. Упражнения с твердой и мягкой атакой.
8. Подготовка к выходу на сцену.

## **XI. Импровизация**

Импровизация: сущность, важность использования в вокальном искусстве. Особенность вокальной импровизации. Эффекты импровизации. Требования к импровизации.

### **Практические занятия:**

1. Просмотр видеозаписей анализ импровизаций великих вокалистов. Оценка импровизации;
2. Элементы импровизации в детском исполнении.

## **XII. Собственная манера исполнения**

Тембр и динамика своего голоса.

Регулировочный образ своего голоса – представление о суммарном восприятии всех сигналов обратной связи, поступающих во время пения по каналам акустическим, вибро-, баро-, проприорецепции, и отражающиеся в сознании вокалиста, их голосообразующее действие.

Многоголосое пение.

Отношение эталона и регулировочного образа. Попытки обучающихся услышать себя изнутри и снаружи.

Категории песен. Выбор песни: требование к характеристике песни, нюансы песни.

Работа с текстом: проговаривание и заучивание текста.

Вокальные трудности в работе с песней и пути их устранения.

Анализ своего пения: выявление ошибок и их исправление, формирование сценического образа.

Ролевая подготовка: суть и назначение.

### **Практические занятия:**

1. Выбор песни;
2. Заучивание текста;
3. Отработка дикции: четкость произношения слов, букв, медленно, быстро;
4. Упражнения: устранение трудностей в работе с песней.

**Шумовой оркестр**  
*«Простейшие музыкальные инструменты своими руками»*

№ п/п	Тема	Название музыкальных игрушек-инструментов.	Задания по изготовлению. Фото материал.
1	Мы весёлые игрушки – озорные погремушки.	Погремушка. (шумелки)   	В качестве шумелок могут быть использованы любые маленькие коробочки и пластмассовые баночки (из-под «киндер-сюрпризов», из-под кремов и шампуней), заполненные на одну треть рисом, фасолью, горохом и т.п. материалами, способными шуметь.  
2.	Барабан грохочет, будто сильный гром.	Барабан.	Его можно смастерить из пустых майонезных баночек или коробок из-под китайской лапши, либо натянуть смоченную в воде плотную бумагу на маленькое ведёрко или банку, крепко перевязать резинкой или тесьмой и дать бумаге просохнуть.  



3.	Колокольчик-голосочек тонкий.	Колокольчики.	<p>1. В дне одноразового пластмассового стаканчика нужно проделать два отверстия, через которые протягиваются ниточки с нанизанными на них металлическими крышечками, костями от счётов или пуговицами. Концы нитки закрепляются, снаружи стаканчика к ним прицепляется любое кольцо, для того чтобы было удобнее держать инструмент в руках.</p> <p>2. Для него потребуются цветные пуговицы, бусинки и маленькая бутылочка из-под минеральной воды. На нитки нанизываются пуговицы или бусинки, затем концы ниток закрепляются вверх под крышечкой бутылочки – колокольчик готов.</p>
4.	Инструменты народов разных стран Россия.	<p>1. Деревянные палочки.</p> <p>2. Коробочка.</p> <p>3. Треугольник.</p> <p>4. Бубен.</p> <p>5. Ксилофон.</p>	<p>палочки, которые можно использовать при ходьбе маршем или в упражнениях, песнях, связанных с ритмом и ритмическим рисунком.</p> <p> Нужно взять маленькую коробочку и раскрасить её или оклеить цветной бумагой. Играть на инструменте можно деревянной палочкой.</p> <p> Для этого инструмента потребуются три металлические трубочки от металлофона и тесьма, которая продевается через них. На инструменте можно играть деревянной или металлической палочкой.</p> <p> Для изготовления данного инструмента нам понадобится: металлическая круглая коробка из-под конфет. Внутри выкладываем различный материал (крупы, бисер, горох, бобы, маленькие пуговицы и т.д.) Плотнo закрываем крышку и украшаем.</p> <p></p>

		6.Рубель, трещотка	 	. Материал – дерево.
		7.Молоточек.		.
		8. Румба		<p>Нам понадобятся 14 металлических крышечек с отверстием посередине и деревянная палочка диаметром 3-4 см (именно этот размер удобен для детской руки). Две пробки нанизываются на гвоздь «спинками» друг к другу, после этого гвозди прибиваются к палочке, но не до конца, чтобы крышечки могли ударяться друг о друга.</p>
		9. Румба	 	<p>Нам</p> <p>потребуется: рогатка, леска или металлическая проволока, и материал для нанизывания (шашек, ключей, и.т.д.)</p>

### Музыкально – театральная студия

#### «Театр»

**Цель:** развитие умений отображать мимикой лица многообразие человеческих эмоций.

Ход игры: дети свободно садятся по залу, закрыв ладонями лицо. Педагог говорит: «Занавес открывается». Дети медленно открывают лицо. Педагог рассказывает ситуацию, а дети, представив ее, под музыку, изображают чувства.

♦ Сосредоточенность. Командир сидит за столом и внимательно изучает карту. Он обдумывает план наступления на врага.

♦ Хорошее настроение. Мама послала сына в магазин: «Купи печенье и конфеты. Мы попьём с тобой чаю и пойдем в зоопарк». Мальчик взял сумку и вприпрыжку побежал в магазин. У него было хорошее настроение.

♦ Раздумье. Мальчик собирал в лесу грибы и заблудился. Наконец, он вышел на большую дорогу. Но в какую сторону идти?

♦ Круглые глаза. Однажды мальчик увидел в подъезде удивительную сцену и написал об этом: «Я шел из школы. Зашел в подъезд и увидел, что бегают тряпка. Я поднял тряпку и увидел, что там .... котенок».

♦ Болит живот. Два медвежонка Тим и Том съели вкусные, но невымытые яблоки. У них разболелись животы. Медвежата жалуются:

Ой, живот болит!

Ой, меня тошнит!

Ой, мы яблок не хотим

Мы хвораем Том и Тим.

♦ Соленый чай. Бабушка потеряла очки и поэтому не заметила, что насыпала в сахарницу соль. Внук захотел пить. Он налил себе в чашку чай и, не глядя, положил в него 2 ложки сахара, помешал и сделал первый глоток. До чего же противно стало у него во рту.

♦ Удивление. Девочка очень удивилась: она увидела, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл – из чемодана выпрыгнула собачка.

♦ Страх. Мальчик боится быть один. Он неподвижно сидит на стуле и со страхом смотрит на дверь. Вдруг в комнате кто-то притаился. Что тогда?

♦ Золушка. У Золушки печальное настроение – она потеряла туфельку.

♦ Грязь. Мальчик обул новые ботинки и пошел в гости к другу. Ему надо было перейти через дорогу, где шли ремонтные работы и было все перекопано. Недавно прошел дождь, и на дороге было грязно и скользко. Мальчик шел осторожно, стараясь не пачкать ботинки.

♦ Остров плакс. Путешественник попал на остров плакс, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но все дети отталкивают его и продолжают реветь.

♦ Я устал. Маленький гномик несет на спине большую еловую шишку. Он остановился, положил шишку у своих ног и говорит: «Я очень устал».

♦ Первый снег. Много дней шел холодный дождь и дул противный ветер. В саду было уныло и грязно. Мальчика не пускали на улицу. Вот и сегодня он проснулся и подумал, что не пойдет гулять. Он подошел к окну и замер от удивления – все было покрыто белым снегом.

♦ Стыдно. Жила девочка Галя, и была у нее любимая кукла. Однажды она положила куклу спать и ушла, а кот Вася прыгал и уронил ее на пол. Пришла Галя домой и стала ругать Васю: «Зачем ты уронил мою куклу?». А Вася голову опустил – стыдно ему.

♦ Король не в духе. Ребенок действует по тексту.

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком,

И стучал кулаком.

Был король Боровик не в духе –

Короля покусали мухи.

♦ Сердитые мальчики. Мальчики поссорились, они очень сердиты: брови сдвинуты, размахивают руками, наступают друг на друга – вот-вот подерутся.

♦ Отчаяние. Ребенок приехал с родителями в чужой город. На вокзале он потерялся. Мальчик пошел на вокзальную площадь, он в смятении, не знает что делать.

♦ Гордый орел. Ребенок может взобраться на стул – камень.

Вот за решеткой горд, но зол сидит орел

Могучих крыльев гордый взмах внушает страх.

Давно ль громады грозных скал он облетал,

И камнем падал на врага свысока.

Он был свободный властелин своих вершин

Теперь в неволе горд, но зол сидит орел.

*Музыкальное сопровождение: «Время, вперед», муз. Г. Свиридова, отрывки из балета «Золушка», муз. С. Прокофьева.*

Репка (Музыкальная сказка к празднику здоровья и спорта) (С нотами)

В сценарии использованы песни из нотного приложения № 1

Действующие лица:

Сказочница.

Дед.

Бабка.

Внучка.

Жучка.

Кошка.

Мышка.

Репка.

Декорации: фанерная изба, изгородь (плетень), возле избы лапка, фанерная собачья конура.

Реквизит: инструмент Деда: молоток, утюг, расческа-«грабли», лейка, пила; балалайка, гантели.

Действие первое

На сцене изба, рядом с избой лавка. Собачья конура, изгородь и другие декорации по усмотрению постановщика. Появляется Сказочница.

Звучит увертюра «Утро».

Сказочница. Скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается. Сказываются сказки старикам да старушкам на утешение, а малым ребятам на послушание. Из сказки слов не выкинешь, а что было, то быльём поросло. Это не сказка, а присказка. Сказка будет впереди.

Сказка есть у нас с секретом,

Мы расскажем сказку эту.

Слушай сказку, не зевай,

В ней загадка — отгадай!

Возле дома — огород.

Бабка с внучкой у ворот.

Выходят Бабка и Внучка, садятся на лавку у ворот, потягиваются, зевают.

Вбегает Жучка, зевает, сворачивается клубочком, засыпает.

Сказочница.

Жучка — хвост колечком,

Дремлет под крылечком.

Входит Дед, охает да стонет, кутается в тулуп.

Песня Сказочницы

На крыльцо выходит дед,

Он в большой тулуп одет.

Из открытого окна

Деду музыку слышна:

«На зарядку, на зарядку,

На зарядку, на зарядку становись!»

Дед сгоняет с лавки Бабку и Внучку.

Песня Деда

Дед.

На зарядку становитесь! (Топают ногой.)

Не ленитесь, не ленитесь!  
На печи всю ночь лежите,  
Днём на лавочке сидите.  
Разомнитесь! (Ложится на лавку.)  
Бабка поднимает Деда с лавки и садится рядом.

Песня Бабки

Что ты, Дед?  
Мне же восемьдесят лет!  
У меня болит сердечко,  
Потому лежу на печке  
Я всю ночь и целый день —  
Это недуг, а не лень.  
От работы и зарядки  
Всё болит.

Внучка.

Ну и порядки!

(Подвигает деда с бабкой, садится рядом.)

Негде лечь и негде сесть.

Подвигайтесь, место есть!

Сказочница.

На лавку садится,

Заплетает косицу.

Песня Внучки

Внучка (поет).

Нет, я вовсе не ленюсь,

Но зарядки я боюсь.

Страшно руки поднимать,

Страшно прыгать и скакать.

Лучше я посплю часок (потягивается, зевает),

Лягу на любимый бок.

Ах, как сладко, спится сладко

Без противной физзарядки!

Бабка.

И у Бабки, без зарядки —

Слава богу, всё в порядке!

Сказочница.

Рот раскрывает, сладко зевает.

Дед.

Я так же, как и Бабка,

Не люблю зарядку.

Песня Жучки

Жучка (просыпается).

Я Жучка — хвост колечком,

Лежу я под крылечком.

Хоть зарядку не люблю,

Кошку вмиг перегоню.

Появляется Кошка,

Заигрывает с Жучкой.

Песня Кошки

Кошка.

Чтоб от Жучки убежать

И мышонка чтоб догнать,

Не надо мне стараться.  
Зарядкой заниматься. (Предлагает Жучке.)  
Поиграем лучше в прятки?  
Жучка.  
Обойдётся без зарядки!  
Бегают друг за другом.  
Сказочница.  
Жучка — за Кошкой,  
Кошка — в окошко.  
Появляется Мышка.  
Выходит Мышка  
В спортивных штанишках.  
Майка на теле,  
В лапках — гантели.  
Песня Мышки  
Мыш ка (делает упражнения).  
Раз, и два, и три-четыре.  
Лапки — выше, лапки — шире.  
Хвост — туда и хвост — сюда,  
Буду юркой я всегда.  
Носик вправо, носик — влево,  
Буду ловкой и умелой.  
Я от кошки убегу,  
Жучку вмиг перегоню.  
Раз, и два, и три-четыре!  
Стяну всех сильнее в мире!  
Буду в цирке выступать —  
Бегемота поднимать!  
Сказочница.  
Бегает, прыгает,  
Лапками дрыгает.  
Дед поднимается с лавки, идёт в огород.  
Дед.  
У меня здоровье крепко —  
Посажу-ка лучше репку.  
Сказочница.  
Лопату берет,  
Идёт в огород.  
Дед.  
Огород — для семьи доход.  
Сказочница.  
Взял дед молоток,  
Нашёл нужный уголок,  
Тихо песенку поёт,  
В землю семечко бьёт.  
Дед.  
Чтоб выросла репка  
Большая и крепкая,  
Сказочница.  
Взял густой гребешок,  
Причесал бугорок.  
Утюгом пригладил живот —

Чтобы ровно, гладко было.  
Лейку взял и всё полил,  
А пилой бурьян спилил.  
Дед берёт балалайку, играет и поёт.  
Песня Деда «Балалайка»  
Дед.  
Сел на лавку, заиграл —  
Тучки чёрные собрал.  
Чтоб прохладно репке было,  
Чтоб большая уродила. {Весело играет на балалайке.)  
Бабка и Внучка пляшут.

Дед.  
Ох, умаялся с утра.  
Бабка.  
Да и мне прилечь пора.  
Действие второе  
Сказочница.  
Занимается рассвет —  
На крылечке снова Дед.  
Выходит Дед, зевает, потягивается.  
Видит репку в огороде —  
И себе не верит вроде.  
Встал он возле репки —  
Репка выше кепки.  
Выросла репка  
Сладка, крепка,  
Большая-пребольшая.  
Дед.  
Поел бы репки, да зубы редки.  
Сказочница.  
Из открытого окна  
Деду музыка слышна:  
«На зарядку, на зарядку,  
Но зарядку, на зарядку становись!»  
Дед.  
Эх, бульдозер бы сюда —  
Без него никак нельзя.  
Сказочница.  
Пошёл Дед репку рвать.  
Тянет-потянет...  
Звучит мелодия «Дубинушки».  
Вытянуть не может.  
Дед.  
Один в поле не воин.  
Сказочница.  
Позвал Дед Бабку.  
Дед.  
Где ты, Бабка?  
Бабка.  
Я сейчас!  
Выходит Бабка.

Ай да репка удалась!  
Сказочница.  
Глядит Бабка на Деда.  
Баба (Деду).  
Силенка, как у цыплёнка. (Вздыхает.)  
Сказочница.  
Ухвати́лась бабка за Деда,  
Дед—за репку, тянут-потянут.  
Звучит мелодия «Дубинушки».  
Тянут-потянут —  
Вытянуть не могут.  
Дед.  
Как тянуть, с какого боку?  
Бабка.  
Выйди, внучка, на подмогу.  
Сказочница.  
Дорога помощь — вовремя.  
Выходит Внучка.  
Дед и Бабка.  
Кто скоро помог, тот дважды помог.  
Сказочница.  
Внучка — за Бабку,  
Бабка — за Дедку,  
Дедка — за репку.  
Тянут-потянут...  
Звучит мелодия «Дубинушки».  
Вытянуть не могут.  
Внучка.  
Ломит спину, ноют ручки.  
Нет, не справиться без Жучки!  
Сказочница.  
Позвала Внучка Жучку. Сила молчит—тяжесть кричит.  
Внучка.  
Собака — друг человека.  
Выходит Жучка.  
Бабка.  
Назвался другом — помогай в беде.  
Сказочница.  
Жучка — за Внучку,  
Внучка — за Бабку,  
Бабка — за Дедку,  
Дедка — за репку.  
Тянут-потянут...  
Заучит мелодия «Дубинушки».  
Вытянуть не могут.  
Старанья много, а толку нет.  
Жучка.  
Разбудить придется кошку —  
Пусть потрудится немножко.  
Сказочница.  
Добрый пёс на ветер не лает.  
Позвала Жучка кошку.



Входит Кошка.  
Жучка.  
На товарища надейся, и сам его выручай.  
Сказочница.  
Кошка — за Жучку,  
Жучка — за Внучку,  
Внучка — за Бабку,  
Бабка — за Дедку,  
Дедка — за репку.  
Тянут-потянут...  
Звучит мелодия «Дубинушки».  
Вытянуть не могут.  
Этого орешка не раскусишь.  
Бабка.  
Воду толчёшь?  
Дед.  
Толку-то.  
Внучка.  
А пыль идёт?  
Жучка.  
Нет.  
Кошка.  
Ну, толки ещё!  
Сказочница. Смех — смехом, а шутки — в сторону. Такое уж дело, что надо идти смело.  
Бабка.  
Мышку кликнуть бы на двор.  
Кошка.  
Мышку звать — какой позор!  
Мы пока и сами,  
Кажется, с усами!  
Выходит Мышка.  
Сказочница.  
Тут из норки Мышка — прыг,  
Ухватила за турник.  
Невелика Мышка, да зубок остёр.  
Мышка.  
Чем топтать без толку грядку,  
Становитесь на зарядку.  
Чтоб за дело браться,  
Надо сил набраться!  
Сказочница.  
Все выходят по порядку,  
Дружно делают зарядку.  
Мышка.  
Руки — вверх, а после — вниз! ,  
Ну-ка, Бабка, наклонись.  
Бабка (пытается наклониться вперёд, охает).  
Ой, спина переломилась!  
Мышка.  
Это, Бабушка, приснилось.  
Дед, пониже приседай!  
Да суставы разминай!

Дед (пытается присесть, охает).

Ой, все косточки трещат.

Мышка.

Хватит, Дед, тебе стонать.

Ну-ка, Внучка, не ленись

И пониже наклонись.

Наклоняйся влево-вправо.

Внучка легко делает упражнения.

Получается на славу!

Прыгай вверх и прыгай вниз,

Побыстрее, не ленись.

Внучка (подпрыгивает, потом расправляет руки, как птица, и бежит, будто летит).

Ой, какая лёгкость в теле,

Словно птичка полетела.

Мышка.

Внучка лёгкой стала вдруг,

Понеслась, как белый пух.

Жучка, ты бери гантели.

Что ты дышишь еле-еле?

Вверх-вниз, вверх-вниз.

Жучка (поднимает передние лапы с гантелями вверх и падает).

Ой-ой-ой! Поберегись!

Жучку поднимают, ставят, и она ловко делает упражнение.

Кошка.

У мышей уроки брать

Для меня позорно —

Буду бегать и скакать

Без мышей упорно.

Мышка.

Встали, выдохнуть, вдохнуть!

А теперь пора тянуть!

Сказочница.

Мышка — за кошку,

Кошка — за Жучку,

Жучка — за Внучку,

Внучка — за Бабку,

Бабка — за Дедку,

Дедка — за репку.

Тянут-потянут...

Вытянули репку!

Все. Ура!

Звучит увертюра «Репка».

Сказочница. Все за одного да один за всех, тогда и в деле — успех. Друг друга поддерживать — победу удерживать!

Песня «Финальная»

Вот и сказке конец, А кто слушал — молодец. В сказке той большой секрет. Кто даст правильный ответ? В сказке — трудная загадка, Но проста её отгадка. Помогло им — что?

Ребята в зале отвечают: «Зарядка!»

## **Азбука музыкального движения**

### **Приложение 1. Упражнения для первого этапа обучения.**

На первом этапе обучения необходимо научить детей двигать отдельно каждой частью своего тела.

#### ***Голова.***

Голова должна двигаться так, как будто она подвешена на веревочке за макушку.

Наклоны головой вниз-вверх, не втягивая ее в плечи.

Повороты головой вправо-влево, не заваливая ее назад, при повороте необходимо делать усилие на подбородок (при повороте направо правое ухо выше левого, и левое выше правого при повороте налево).

Смещение головы в сторону без ее наклона, за счет мышц шеи. Затем, добавление к смещению головы вправо-влево наклон головы в соответствующую сторону. Должна проследиваться последовательность при выполнении упражнения: смещение, потом наклон.

#### ***Плечи.***

##### **Движения плечами вверх-вниз.**

Дети должны почувствовать, что при движении плечами вниз голова и шея остаются наверху: макушка как бы привязана за ниточку к потолку. А при движении плечами вверх голова и шея «прячутся» в плечах, а плечи стремятся коснуться ушей.

Движения плечами поочередно: то правым вверх-вниз, то так же левым. При этом при движении вверх ребенок пытается достать плечом уха (возможен небольшой наклон головы к плечу для создания ощущения сжатия). При опускании плеча вниз возможно отклонение головы в противоположную сторону для создания ощущения растяжения.

##### **Движения плечами вперед-назад.**

Дети должны почувствовать, что при движении плечами вперед, они (плечи) не поднимаются вверх, и, соответственно, голова не втягивается в плечи. При движении плечами назад должно сложиться впечатление, что они (плечи) стремятся встретиться с пятками. При этом лопатки должны повстречаться друг с другом. Шея, при этом, опять же не прячется никуда, т.е. голова не втягивается в плечи.

#### ***Корпус.***

##### **Движение корпусом вперед-назад.**

Для движения корпуса вперед сместить в этом направлении точку груди, которая находится в верхней ее части. При этом должно создаться ощущение, что вы пытаетесь положить грудь на полочку, уровень которой находится немного выше. При этом плечи должны будут сместиться назад для создания равновесия.

На следующем этапе для более наполненного движения корпусом, как и любой другой частью тела необходимо выполнять его с небольшим замахом. Это как в жизни: чтобы ударить по мячу, необходимо замахнуться, чтобы бросить мяч рукой, также необходим замах. Так и в нашем случае, чтобы выполнить движение корпусом вперед, необходимо вначале сместить его немного назад на счет «И...» и, затем, на счет «раз» направить его вперед. И наоборот. Чтобы сместить корпус назад, нужно сместить его немного вперед так же на счет «И...».

При смещении корпуса назад должно создаться ощущение, что вы пытаетесь взглянуть себе на живот. При этом плечи вместе с головой для создания равновесия должны сместиться вперед.

На следующем этапе выполнить это упражнение с замахом на счет «И».

### **Движение корпуса вверх-вниз (вдох-выдох).**

Должно возникнуть ощущение растяжения правой и левой сторон (правого и левого боков).

Возможная ошибка: поднятие вместе с грудью плеч. Они (плечи) одновременно с движением корпуса вверх должны устремляться вниз, создавая тем самым натяжение.

Движение вверх-вниз отдельно правой и отдельно левой сторон. При этом соответствующие плечи направлены вниз, создавая натяжение. И должно возникнуть ощущение растяжения мышц соответствующей стороны, соответствующего бока.

### **Движение корпуса из стороны в сторону.**

Для правильного выполнения этого упражнения необходимо выполнить предыдущее, но со смещением корпуса в левую или в правую сторону. Это необходимо для того, чтобы избежать движения плечами в сторону.

### **Общее требование:**

Все движения корпусом, собственно говоря, не только корпусом, должны заканчиваться не остановкой, а дотягиванием, для создания еще большего растяжения. Именно это позволит ребенку заполнять движением музыку, точнее, промежуток между тактами: 1, 2, 3, 4, т.е. «И»: И-раз, И-два, И-три, И-четыре. Вследствие чего исполнитель не будет торопиться вперед и обгонять музыку, что очень часто можно наблюдать во время выступления начинающих танцоров.

И одновременно с этим его движения будут более насыщенны и наполнены содержанием, что в свою очередь позволит зрителю успеть понять и воспринять то, о чем хочет сказать актер. Потому что не что иное, как жесты и движения позволяют усилить впечатление от сказанного. Именно движение должно помочь ребенку должным образом передать все чувства и переживания, которые он хочет выразить на сцене.

Помимо этих специфических упражнений нельзя забывать и об уже известных развивающих упражнениях.

### **Упражнение 1.**

*Исходное положение:* стоя на четвереньках.

*Упражнение.* Выгнуть позвоночник вверх: спина «дугой», подбородок прижат к груди. Затем прогнуться вниз, откинув голову назад.

*Примечание.* Упражнение выполняется медленно. Следить за тем, чтобы руки не сгибались в локтях. Каждый раз доходить до максимума в прогибе.

### **Упражнение 2.**

*Исходное положение:* сидя на полу с вытянутыми перед собой и слегка разведенными ногами.

*Упражнение.* Развернуть корпус на 180 градусов назад и постараться грудью коснуться пола, опираясь на руки. Затем вернуться в исходное положение и выполнить то же самое с поворотом в другую сторону.

*Примечание.* Следить, чтобы при опускании корпуса к полу бедра и ноги не отрывались от земли.

### **Упражнение 3.**

*Исходное положение:* стоя на четвереньках.

*Упражнение.* Опустить таз на пятки; сгибая руки в локтях, начать скользящее движение корпусом вдоль пола, как бы подлезая под забор. В конце движения корпус прогибается назад-вверх, а бедра лежат на полу. После этого проделать движение в обратном направлении, в исходное положение.

#### **Работа бедер вперед-назад.**

При движении вперед необходимо, чтобы ребенок попытался втянуть верхнюю часть бедер себе под ребра. При движении назад необходимо добиться прогиба в пояснице. При этом верхняя часть корпуса должна оставаться неподвижной и спина не должна сгибаться.

На следующем этапе для более наполненного движения бедрами, как и любой другой частью тела необходимо выполнять его с небольшим замахом. Это как в жизни: чтобы ударить по мячу, необходимо замахнуться, чтобы бросить мяч рукой, также необходим замах. Так и в нашем случае, чтобы выполнить движение бедрами вперед, необходимо вначале сместить их немного назад (на счет «И...»). И наоборот. Чтобы сместить бедра назад, нужно сместить их немного вперед так же на счет «И...»

#### **Работа бедер из стороны в сторону.**

При таком движении нужно, чтобы ребенок пытался соединить бедро с соответствующим плечом, при этом спина опять же не должна сутулиться.

На следующем этапе выполняем движение с небольшим замахом (см. движение бедер вперед-назад).

### ***Гибкость***

#### **Повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости.**

Осуществляется с помощью всевозможных сгибаний и разгибаний, отведений и приведений, поворотов вправо и влево (внутрь и наружу), круговых движений, «скручиваний» и «смещений» отдельных частей тела; чередования и сочетания этих движений в различных комбинациях.

В работу включаются:

- движения головы в сложном затылочном суставе;
- движения верхних конечностей: между плечевым поясом и туловищем (движения лопаток), в плечевом суставе, в локтевом суставе, движения кисти в лучезапястном суставе, движения большого и четырех остальных пальцев в пястно-фаланговых суставах;
- движения нижних конечностей: в бедренном суставе, в коленном суставе, стопы в голеностопном суставе.

#### **Упражнения для развития пассивной гибкости**

- Упражнения с использованием собственной силы – например, притягивание туловища к ногам.
- Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры, - например, сидя на стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до вещи на полу.

- Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции, – например, повороты корпуса в стороны из положения сидя на полу между ступнями согнутых в коленях, прижатых к полу и развернутых в стороны ног.
- Статические упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в положении, требующем предельного проявления гибкости, – например, фиксированные наклоны или шпагаты.

### **Упражнения для развития активной гибкости**

- Различного рода маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения – например, маховые движения ног.
- Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений – например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада.
- Рывковые движения – например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.
- Растяжение мышц за счет медленного напряжения мышц-антагонистов – например, медленное разведение рук в стороны до предела.

#### ***Перенос веса тела.***

Ноги по шестой позиции. Вес тела на двух ногах, на передней части стопы. Поочередно выталкивая себя стопой одной ногой, перенести вес на другую. При этом, делая все это под музыку так, чтобы на «И» оставаться еще на исходной ноге.

То же самое из исходного положения «ноги на ширине плеч». Вся работа происходит только за счет пальцев ног. Для начала необходимо, чтобы ребенок почувствовал, что он стоит на одной ноге, для этого нужно немного оторвать свободную ногу от пола. Для правильного выполнения этого упражнения необходимо, чтобы все тело было собрано, т.е. все мышцы были немного напряжены, плечи опущены, лопатки сведены и пятая точка была так же подобрана вперед (смотри упражнение для бедер).

#### **Куклы Папы Карло.**

Сейчас мы отправимся в гости в мастерскую Папы Карло. Что же мы увидим там? Конечно, игрушки. У вас есть любимые игрушки? Только мы будем не называть их, а показывать и сами озвучивать. Давайте попробуем сами изобразить наши игрушки (педагог может полетать "самолетиком", поскакать мячиком). Показывать свою игрушку можно одному или объединиться в пары, группы. Один, два, три. Вот мы уже в мастерской. А это что за игрушка? Вся из дерева, ходит на прямых ножках, а ручки сгибает только в локте. Да, это Буратино! Походим все, как он (2 минуты).

А это кто? Кукла Неваляшка! Руки прижаты к бокам. Все тело напряглось, не шевелится, только ножки чуть-чуть двигаются. И качается: сначала из стороны в сторону, а потом вперед-назад и никогда не падает (2 минуты).

#### ***Игра «Знакомство».***

Педагогу, впервые пришедшему на занятие, взяв мяч в руки, следует сначала представиться самому, затем передать мяч по цепочке. Получившему мяч необходимо назвать все предыдущие услышанные имена, а потом уже свое. Например: «Меня зовут Елена Владимировна» - передаю мяч ближе всего стоящему ученику. Он повторяет мое имя «Елена Владимировна», а потом говорит свое и подает мяч своему соседу или соседке. Передавая мяч по цепочке и повторяя имена за короткий срок вы запомните, как

кого зовут и уже что-то получите (мяч, взгляд) и даже отдадите другому. Этот прием поможет создать добрую, непринужденную обстановку для дальнейшего занятия.

## Приложение 2.

### **Приложение 2. Упражнения для второго этапа обучения.**

На втором этапе обучения необходимо научить детей двигать частями своего тела, выполняя это движение, начиная с движения корпуса.

Для этого необходимо выполнять все упражнения первого этапа обучения, постепенно соединяя их с движением корпуса.

Ребенок должен понять, что движение корпуса необходимо как направляющая сила для движения всего остального. Именно корпус задает направление движения остальных частей тела. Именно благодаря корпусу мы создаем натяжение перед началом движения так, как мы это делаем, натягивая тетиву лука, чтобы направить стрелу в нужную сторону.

#### ***Голова***

##### **Наклоны головой из стороны в сторону.**

На счет «И» корпус начинает движение в правую сторону, голова при этом немного отстает, создавая небольшое натяжение. На счет «РАЗ» голова наклоняется в ту же сторону, куда началось движение корпуса. При этом на счет «И» создается впечатление, что, отставая от корпуса, голова движется в обратную сторону, осуществляя замах, о котором мы говорили на первом этапе обучения.

Аналогично выполняем движение головы в обратную сторону: на счет «И» движение корпуса (голова отстает). На счет «РАЗ» движение головы.

##### **Вращение головы справа налево и слева направо.**

Движение выполняется аналогично предыдущему движению. Отличие состоит в том, что если в первом случае голова двигалась в сторону, то корпус при этом должен был двигаться туда же. При выполнении данного упражнения голова выполняет вращательные движения. Поэтому и корпус должен двигаться только вокруг своей вертикальной оси.

На счет «И» корпус скручивается в правую сторону, голова при этом отстает. На счет «РАЗ» голова, догоняя корпус, заканчивает поворот.

##### **Смещение головы справа налево и слева направо.**

Это движение головы выполняется за счет мышц шеи. Голова смещается вправо без ее наклона (видимое движение подбородка). После смещения выполняется ее наклон в ту же сторону.

На данном этапе обучения это смещение так же должно выполняться от корпуса. При этом желательно разъяснить и показать ребенку отличие от предыдущих упражнений.

В первом случае голова движется по радиусу. Корпус также начинает движение по диагонали: снизу вверх, слева направо.

Во втором случае голова выполняет вращательные движения. Корпус при этом также движется только вокруг своей вертикальной оси.

И, наконец, в последнем элементе голова вначале смещается строго горизонтально. Корпус также должен начинать двигаться горизонтально полу.

Объяснение этого позволит понять ребенку важность такой части тела, как корпус. Куда корпус, туда и голова. Куда корпус, туда и все остальное.

#### ***Плечи.***

### **Движения плечами вверх-вниз.**

Движение начинается с движения корпуса, точнее его стороны, вверх, это движение через растяжение передается плечу. Растяжение создается благодаря тому, что при движении стороны вверх плечо остается внизу. При перемещении плеча вниз движение также начинается с перемещения стороны в том же направлении. Затем, через натяжение, полученное благодаря тому, что плечо осталось вверху, импульс на движение передается ему.

Упражнение выполняется как левым, так и правым плечом.

Итак. На счет «И» сторона корпуса смещается вверх, плечо при этом отстает. На счет «РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение. На счет «И» сторона корпуса смещается вниз, плечо при этом отстает. На счет «РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение.

### **Движения плечами вперед-назад.**

Движение начинается с движения стороны корпуса вперед, это движение через растяжение передается плечу. Растяжение создается благодаря тому, что при движении стороны плечо остается сзади. При перемещении плеча назад движение так же начинается с перемещения стороны в том же направлении. Затем, через натяжение, полученное благодаря тому, что плечо осталось впереди, импульс на движение передается ему.

Упражнение выполняется как левым, так и правым плечом.

На счет «И» сторона корпуса смещается вперед, плечо при этом отстает. На счет «РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение. На счет «И» сторона корпуса смещается назад, плечо при этом отстает. На счет «РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение.

## ***Гибкость***

### **Повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости.**

Осуществляется с помощью всевозможных сгибаний и разгибаний, отведений и приведений, поворотов вправо и влево (внутрь и наружу), круговых движений, «скручиваний» и «смещений» отдельных частей тела; чередования и сочетания этих движений в различных комбинациях.

В работу включаются:

- движения головы в сложном затылочном суставе;
- движения туловища (позвоночного столба) в шейном, грудном и поясничном отделах;
- движения верхних конечностей: между плечевым поясом и туловищем (движения лопаток), в плечевом суставе, в локтевом суставе, движения кисти в лучезапястном суставе, движения большого и четырех остальных пальцев в пястно-фаланговых суставах;
- движения нижних конечностей: в бедренном суставе, в коленном суставе, стопы в голеностопном суставе, пальцев в плюснефаланговых суставах.

### **Упражнения для развития пассивной гибкости**

- Упражнения с использованием собственной силы — например, притягивание туловища к ногам.
- Упражнения с использованием собственного веса — например, «вис сзади» (вис с вывернутыми назад руками).
- Упражнения, выполняемые с помощью различных отягощений (штанга, гантели) — например, разведение прямых рук с гантелями в стороны, лежа спиной на скамейке.



- Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры, — например, сидя на стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до вещи на полу.
- Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции, — например, повороты корпуса в стороны из положения сидя на полу между ступнями согнутых в коленях, прижатых к полу и развернутых в стороны ног.
- Статические упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в положении, требующем предельного проявления гибкости, — например, фиксированные наклоны или шпагаты.
- Упражнения, выполняемые с активной помощью партнера, в которых партнер может выступать в любой из вышеобозначенных функций, — давящей, тянущей, изолирующей или фиксирующей силы, дополнительной внешней опоры и т.д.

### **Упражнения для развития активной гибкости**

- Различного рода маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения — например, маховые движения ногой.
- Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений — например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада.
- Рывковые движения — например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.
- Растяжение мышц за счет медленного напряжения мышц-антагонистов — например, медленное разведение рук в стороны до предела.
- Упражнения с использованием простейшего реквизита: скакалок, резиновых жгутов, гимнастических палок.
- Простейшие упражнения на изолированную работу отдельных частей тела.

### ***Развитие умения чувствовать различные части своего тела.***

Разминка (в кругу)

Я открыла свою сумочку и, знаете, кого я там обнаружила? Ни за что не догадаетесь! Солнечного зайчика. Кому отдать солнечного зайчика? (*Отдает.*) Я передала тебе зайчика с хорошим настроением, и у тебя теперь тоже хорошее настроение.

«Солнечный зайчик»

Передается солнечный зайчик любому играющему с передачей настроения - радостного, грустного. Причем нужно стараться пропускать солнечного зайчика через разные участки тела и принимать зайчика любой частью тела. Важно внимательно следить за партнером, за ходом игры и понять, что именно тебе его посылают. Например, принять зайчик головой, пропустить через тело, шею, руки, туловище, и послать партнеру ногой. Тот принимает его коленом, пропускает через ногу и отправляет «зайчика» бедром. По мере усвоения упражнения его можно усложнить: солнечный зайчик стал черного цвета, и пропускать через себя с соответствующим настроением.

### ***Упражнения на воспитание уважения друг к другу, чувства зависимости друг от друга.***

Игра «Солдатики» (или «Эстафета»). Если бы мы были военными солдатами, то как бы вставали со своих мест, если бы вошел очень строгий генерал? Как бы мы его приветствовали?

«Солдатики» ("Эстафета")

Исполнители должны вставать друг за другом: как только садится один - встает другой, затем следующий. Это коллективное упражнение, в котором каждый должен выполнить всего одну обязанность - вовремя встать на своем месте. Причем для исполнителя трудность заключается в том, чтобы верно определить момент, когда самому нужно встать и сесть, а для всего коллектива - не вмешиваться в работу каждого, учиться терпеливо ждать своего момента, не торопить, не подталкивать. Упражнение воспитывает уважение друг к другу, а это очень важно, особенно для учащихся начальных классов. Важно выполнить "эстафету" тихо, не стуча стульями, без криков и быстро. Успешного выполнения задания можно добиться только к середине второго полугодия, когда ребенок научится определять момент своего вступления в "общее" дело, появилось чувство зависимости друг от друга, внимание.

### **Комплекс аэробных упражнений для младших школьников. №1.**

УПРАЖНЕНИЕ 1. « Гуси –гуси,га-га-га.» И.п.- руки за спиной.Ходьбана полусогнутых ногах, вытягивая шею вперед. Повторить 16-32 раза.

УПРАЖНЕНИЕ 2. «Мишка косолапый». И.п.- стойка ноги врозь, согнутые руки в стороны.1-2 шаг на левую с небольшим наклоном в сторону, согнутую правую в сторону; 3-4 – то же с другой ноги. Повторить 16-32 раза.

УПРАЖНЕНИЕ 3. «Угадай, в какой руке». Поочередно сжимаем и разжимаем кулачки, руки вытянуты вперед. Повторить 8-16 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 4. «Бокс».Имитировать руками движения боксера.Повторить 8-16 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 5. «Лягушка». И.п.- глубокий присед ноги врозь, руки касаются пола. Прыжки не выпрямляясь. Повторить 8-16 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 6. «Неваляшка». И.п. – сед с согнутыми ногами, колени наружу, стопы прикасаются, руками держаться за пальцы ног. 1-2 перекат вправо; 3-4 то же влево. Повторить 8-16 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 7. «Тик-так». И.п. – полуприсед, руки за спиной.1- наклон головы вправо; 2- то же влево. Повторить 8 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 8. «Петрушка». И.п.- сед ноги врозь.1- правую ногу над полом; 2- и.п.; 3-4 то же левой. Повторить 8-12 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 9. « Крутые повороты». И.п. – сед, согнутые руки перед телом, «держаться за руль» 1-2 поворачивая « руль» влево, наклон туловища влево; 3-4 и.п.; 5-6 то же в другую сторону.Повторить 8-16 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 10. « Кошечка». И.п. –упор на коленях 1-2 округлить спину, опустить голову вниз; 3-4 прогнуться, голову назад.Повторить 8-12 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 11. «Кошка лезет на забор».И.п. – то же.1-4 сгибая руки, поочередно касаясь грудью, животом, бедрами, проползти вперед в положении лежа; 5-8

прогибаясь в пояснице, затем, постепенно округляя спину, вернуться в и.п. Повторить 8-12 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 12. «Ванька- встанька». И.п.- основная стойка.1-2 лечь на спину; 3-4 встать(и.п.) Повторить 4-8 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 13. « Пила». И.п. – сидя на полу, соединив стопы. Поочередно сгибание и разгибание ног.Повторить 8-16 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 14. « Жук упал». И.п. – лежа на спине, ноги вперед.Поочередное сгибание и разгибание ног.Повторить 18-32 раза.

УПРАЖНЕНИЕ 15. «Похлопаем в ладоши». И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии небольшого шага, основная стойка.1- подскок, хлопок в ладоши перед собой;2- подскок, хлопок в ладоши друг друга; 3- подскок, хлопок в ладоши за спиной.Повторить 8-12 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 16 « Пружинка.». И.п.- стоя лицом друг к другу на расстоянии согнутых рук, ладонями касаясь друг друга.Поочередные сгибания и разгибания рук.Движение выполняется с сопротивлением. Повторить 8-16 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 17. « Качели». И.п.- стоя лицом друг к другу, держась за руки. Поочередные приседания. Повторить 8-16 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 18. « Насос». И.п. – стойка ноги врозь спиной друг к другу, зацепиться руками ( под локоть).1-2 один наклоняется вперед, другой назад; 3-4 смена положения.Повторить 8-12 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 19 « Листопад.» И.п. – лицом друг к другу, стойка ноги вместе, руки вверх.1-6- медленно приседая, опустить руки дугами в стороны – вниз, потряхивая кистями рук,- выдох.Повторить 4 раза.

УПРАЖНЕНИЕ 20. «Мячик». Поочередные подскоки в глубоком приседе. Повторить 2-4 раза.

## **Комплекс аэробных упражнений для младших школьников.№2.**

УПРАЖНЕНИЕ 1. « Стирка белья». А.1-2- с полуповоротом направо полуприсед на лево, правую ногу вперед на носок с двумя движениями, имитирующими руками стирку белья на стиральной доске, вдольправой ноги; 3-4 прыжком встать в полуповорот налево от основного направления, повторить счет 1-2 с другой ноги; 5-8 повторить 1-4. Б - повторить движения части упражнения А.

УПРАЖНЕНИЕ 2. « Полоскание белья». В.1-4 – приседая, на каждый счет увести колени вправо- влево, а руки имитирующие полоскание , - в противоположенную сторону; 5-8- вставая, повторить движения рук и ног как на 1-4. Г –повторить движения В.

УПРАЖНЕНИЕ 3. «Выжимание белья». Д. 1-2 – при стойке на обеих ногах два пружинящих сгибания левой; руки согнуты вперед, кисти в кулак – правый над левым, дважды имитируют движения выжимания белья; 3-4 – повторить 1-2 с другой ноги,

поменяв положение кистей – левый кулак над правым; 5-6 – повторить 1-2; 7-8 – повторить 3-4. Е – повторить движения части Д.

УПРАЖНЕНИЕ 4. Встряхивание белья». Ж. 1-2 – взмах руками вверх; 3-4 полуприсед, руки расслабленно вниз; 5-6 – повторить 1-2; 7-8 – повторить 3-4. З- повторить движения части Ж.

УПРАЖНЕНИЕ 5. « Развешивание белья». И. 1- встать, левую ногу на полшага вправо, левую руку вверх с имитирующим движением пальцами закрепления белья прищепкой; 2- приставить правую ногу к левой, правую руку вверх с тем же движением; 3-4 – повторить 1-2; 5-8 – повторить 1-4. К- повторить движения части И, начиная вправо, с правых ноги и руки.

УПРАЖНЕНИЕ 6. « Глажка Белья». Л. 1-2 – стоя на обеих ногах, два пружинящих сгибания левой ноги; руки: правая согнута перед собой, левая согнута за спиной, обе руки дважды имитируют движение утюга при глажении белья; 3-4 – повторить 1-2 с другой ноги, поменяв положение рук; 5-6 – повторить 1-2; 7-8 – повторить 3-4. М- повторить движения части Л(1-4).

#### УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ И ЛЕЖА:

« Перочинный нож» И.п.- сед руки в стороны. Наклон вперед, захватывая ноги руками 4-8 раз.

« Буратино». И.п. – сед ноги врозь, руки в стороны; 1-2 захватить руками правую ногу; 3- поднять эту ногу в сторону; 4-и.п.. То же левой ногой по 4 раза.

«Самовар». И.п. – сед ноги скрестно, кисти на коленях. Повороты головы в сторону с подниманием одноименного плеча и надуванием щек. 8 раз.

«Пропеллер». И.п.- сед ноги скрестно, руки в стороны; 1-8 – круговые движения руками назад с малой амплитудой; 9-16 – тоже, с большой амплитудой 2 раза.

« Велосипед». И.п. – лежа на спине, ноги согнуты вперед. Поочередные выпрямления ног – « крутим педали» 8-16 раз.

« Пловец». И.п. – лежа на животе, руки перед грудью. Имитация плавания способом «басс». 8 раз.

«Компас». И.п. – сед ноги скрестно, согнутые руки перед грудью; 1- поворот туловища вправо, правую руку выпрямить в сторону; - и.п. ; 3-4 – тоже в другую сторону 8 раз.

« Скалка». И.п – лежа на животе, руки вверх. По 2 переката в сторону.

### ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭТЮДЫ

#### Этюд «Роли – боли»

Этюд выполняется в свободном расположении по танцевальному залу, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены.

1-2 – двойное покачивание бедрами вправо, руками справа от бедра имитируется стирка белья;

- 3-4 – двойное покачивание бедрами влево, руками слева от бедра имитируется стирка белья;
- 5-6 – наклон корпуса вперед, руками перед грудью выполняется движение «роли – боли» (выжимаем белье);
- 7-8 – наклон корпуса назад, руками продолжать выполнять движение «роли – боли»;
- 1-2 – двойное покачивание бедрами вправо, руки ставятся как на парту – правая рука вверх, ей выполняются два круговых движения (раскручиваем веревку);
- 3-4 – двойное покачивание бедрами влево, руки меняют положение, теперь левая рука выполняет круговые движения;
- 5 – шаг правой ногой вперед, высоко подняв колено, правую руку поднять вверх (вешаем белье);
- 6 – шаг левой ногой вперед, левую руку поднять вверх;
- 7 – хлопок двумя руками перед грудью;
- 8 – прыжок, ноги на ширине плеч.

Усложнение:

По окончании этюда повернуться вправо и исполнить его боком к зрителю, затем снова поменять положение – спиной к зрителю, и еще раз поменять положение – другим боком к зрителю. Вернуться в первоначальное положение.

### **Этюд «Помощники»**

Исполняется этюд в свободном расположении по танцевальному залу, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены.

- 1-4 – покачивание бедрами вправо на каждый счет, правой рукой справа от бедра имитируется «распиливание дров», акцент локтем на себя;
- 5-8 – покачивание бедрами влево на каждый счет, левой рукой слева от бедра имитируется «распиливание дров»;
- 1-2 – двойное покачивание бедрами вправо, справа от тела имитируется забивание гвоздей, дважды ударяют кулачком о кулак;
- 3-4 – двойное покачивание бедрами влево, слева от тела имитируется забивание гвоздей;
- 5-8 – повторить движение, имитирующее забивание гвоздей;
- 1-2 – двойное покачивание бедрами вправо, правой рукой «красим потолок», высоко подняв руку вверх, левая рука на поясе;
- 3-4 – двойное покачивание бедрами влево, наклон корпуса вперед, правой рукой «макаем кисть» слева от ноги;
- 5-8 – повторить движения, имитирующие покраску потолка;
- 1-4 – присаживаясь вниз, покачиваем бедрами на каждый счет, прямыми руками перед собой «разглаживаем обои»;
- 5-8 – движение руками и бедрами повторяется, а на ногах поднимаемся во весь рост.

Усложнение: заменить движение «разглаживание обоев» на «побелку потолка – 2 приставных шага вправо, правой рукой белим потолок и 2 приставных шага влево, левой рукой белим потолок.

### **Этюд «Поезд»**

Этюд выполняется на середине танцевального зала, ноги у танцоров вместе, руки согнуты в локтях, сбоку от тела.

1-8 – 8 шагов на месте с высоким подниманием коленей, согнутые в локтях руки двигаются вдоль тела;

1-2 – сделав шаг вправо, ноги становятся на ширине плеч. Выполняется двойное покачивание бедрами вправо, правую поднятую руку вверх, согнув локоть, дважды опустить к бедру;

3-4 – двойное покачивание бедрами влево, повторяется движение рук, но выполняется левой рукой;

5-8 – повторить движения, выполняемые на счет 1-4;

1-2 – двойное покачивание бедрами вправо, правую руку поднять вверх и кистью махнуть вправо, голову повернуть вправо;

3-4 – двойное покачивание бедрами влево, левую руку поднять вверх и кистью махнуть влево, голову повернуть влево;

5-8 – повторить исполнение движений на счет 1-4;

1-2 – двойное покачивание бедрами вправо, ладони обеих рук кладутся под правую щеку, голова наклонена вправо;

3-4 – двойное покачивание бедрами влево, ладони обеих рук кладутся под левую щеку, голова наклонена влево;

5-8 – повторить исполнение движений на счет 1-4;

Усложнение:

Этот этюд можно исполнять в продвижении. Дети строятся в колонну друг за другом. Выбирается водящий, за которым будет следовать «поезд». Сначала роль «паровоза» исполняет педагог.

### Этюд «Слоники»

Этюд выполняется на середине танцевального зала, ноги у танцоров вместе, руки сложены перед грудью, как на парте.

1-4 – вывести правую ногу вправо и закрыть ее дважды, руки раскрыть: правая - вверх, левая - в сторону и закрываются тоже дважды;

5-8 – вывести левую ногу влево и закрыть ее дважды, руки раскрываются: левая - вверх, правая - в сторону и закрываются тоже дважды;

1-4 – дважды вывести правую ногу назад на носок и закрыть, руки вперед раскрываются и закрываются дважды;

5-8 – дважды вывести левую ногу назад на носок и закрыть, руки вперед раскрываются и закрываются дважды;

1-2 – шаг вправо, левым коленом достать до правого локтя;

3-4 – шаг влево, правым коленом достать до левого локтя;

5-8 – повторить движения счета 1-4;

1-2 – два прыжка на правой ноге, левая нога выкидывается вперед на 45°;

3-4 – два прыжка на левой ноге, правая нога выкидывается вперед на 45°;

5-6 – два прыжка, ноги вместе с поворотами бедра, руки в стороны;

7-8 – два прыжка ноги вместе с хлопками внизу-вверху;

1-4 – три приставных шага с высоким коленом вправо – кик левой ногой крестом перед правой, руки на пояс;

5-8 – три приставных шага с высоким коленом влево – кик правой ногой крестом перед левой;

1-4 – три шага вправо с высоким коленом в повороте – кик повторить;  
5-8 – три шага влево с высоким коленом в повороте – кик повторить;  
1-4 – два боковых галопа вправо – два кика левой ногой вправо;  
5-8 – два боковых галопа влево – два кика правой ногой влево;  
1-4 – 4 хлопка спереди – сзади корпуса;  
5-8 – 4 подскока на месте.

### **Этюд «Топ и хлопок»**

Этюд исполняется в свободном расположении по танцевальному залу. Руки на поясе, ноги вместе.

1-4 – хлопки у левого плеча в синкопированном ритме;  
5-8 – хлопки у правого плеча в синкопированном ритме;

1-4 – четыре хлопка прямыми руками справа налево над головой;  
7-8 – два хлопка по передним мышцам бедра;

1-6 – три притопа правой ногой;  
7-8 – два притопа правой ногой на каждую долю;

1-8 – повторение ритмического рисунка притопами левой ногой;

1-2 – шаг вперед с правой ноги – притоп левой ногой;  
3-4 – синкопированные хлопки перед грудью;  
5-6 – шаг назад с левой ноги – притоп правой ногой;  
7-8 – синкопированные хлопки перед грудью;

1-4 – три шага вокруг себя вправо – притоп левой ногой;  
5-8 – три шага вокруг себя влево – притоп правой ногой;

1-4 – приставные шаги вправо с притопами левой ногой;  
5-8 – наклон вниз, три хлопка по полу;

1-8 – повторить приставные шаги влево и хлопки о пол.

### **Этюд «Улыбка»**

Этюд исполняется в свободном расположении по танцевальному залу. Руки на поясе, ноги вместе.

1-4 – четыре шага вперед с высоким подниманием коленей;  
5-8 – четыре прыжка с хлопками, ноги вместе;

1-4 – четыре шага назад с высоким подниманием коленей;  
5-8 – четыре прыжка с хлопками, ноги вместе;

1 – поднять правое колено вперед;  
2 – выпрямить правую ногу в сторону на носок;  
3-4 – сделав подскок на правую ногу, поднять левое колено вперед –  
выпрямить левую ногу в сторону на носок;  
5-8 – повторить движения на счет 1-4;

- 1-2 – отпрыгнуть вправо, не размыкая ног, развернуться в 8 точку зала;
- 3-4 – наклонить корпус вперед – выпрямиться;
- 5-6 – отпрыгнуть влево, развернуться во 2 точку зала;
- 7-8 – наклонить корпус вперед – выпрямиться;

Исполнять танцевальный этюд с улыбкой, об этом сообщает название этюда.

### **Этюд «Макарена»**

Этюд исполняется в свободном расположении по танцевальному залу. Руки сложены на животе, ноги вместе.

- 1-8 – четыре приставных шага вправо, на каждый шаг правая рука открывается вправо, не выпрямляясь в локте, и закрывается;
- 1-8 – четыре приставных шага влево, на каждый шаг левая рука открывается влево, не выпрямляясь в локте, и закрывается;
- 1-2 – поставив ноги на ширине плеч, исполнить двойное покачивание бедрами вправо, руки сомкнуть в «замок», согнув в локте, дважды ударить по правому плечу;
- 3-4 – двойное покачивание бедрами влево, руками в «замке» дважды ударить по левому плечу;
- 5-8 – исполняя двойное покачивание бедрами вправо-влево, руки в «замке» ударяют по правому и левому бедру дважды;
- 1-8 – двойные покачивания бедрами, правый локоть поставить на левую руку перед грудью, большим пальцем правой руки показывать назад;
- 1-8 – продолжая движение бедрами, руки: выпрямить правую руку вперед, ладонью вниз, выпрямить левую руку, перевернуть правую ладонь, перевернуть левую ладонь;
- 1-8 – правую руку положить на левое плечо, левую руку положить на правое плечо, скрещенными руками круговые движения – хлопок;

Оставшиеся две 8-ки – дети исполняют импровизацию.

### **«Этюд по кругу»**

Этюд исполняется лицом в круг, взявшись за руки.

- 1-2 – шаг вправо так, чтобы слышать этот шаг;
- 3-8 – исполняются шаги «плетенки» вправо;
- 1-2 – шаг влево так, чтобы слышать этот шаг;
- 3-8 – исполняются шаги «плетенки» влево;
- 1-4 – развернуться в пары лицом друг к другу, соединив руки «плодочкой», исполнить два приставных шага в круг;



5-8 – исполнить два приставных шага из круга;

1-4 – сохраняя позицию рук, исполнить в паре ходьбу с высоким подниманием коленей по кругу;

5-8 – продолжая исполнять шаги с высоким подниманием коленей, поменяться местами с партнером.

Повторить этюд, меняя местоположение по кругу.

### **Этюд «Я не хочу с тобой танцевать»**

Дети стоят по кругу в парах, боком в круг, и произносят слова под которые выполняют движения.

«Я не хочу с тобой танцевать» -

дети отмахиваются друг от друга руками, мимикой лица выражая недовольство;

«Лучше соседа к себе позвать» -

отворачиваются друга от друга и приглашают соседа движением кистей рук;

«Правой рукой» -

протягивают друг другу правую руку через верх и пожимают ее;

«Левой рукой» -

протягивают друг другу левую руку через верх и пожимают ее, правую руку опускают;

«Будем сейчас танцевать с тобой» -

четыре прыжка на месте с хлопками перед грудью;

1-4 – в круг три боковых галопа – притоп, руки «лодочкой» сложены;

5-8 – три боковых галопа из круга – притоп;

1-8 – взявшись под правые руки, исполнить подскоки в паре вокруг себя.

Танцевальные движения исполняются под музыкальное сопровождение.

### **Этюд «Автостоп»**

Этюд исполняется в свободном расположении по танцевальному залу. Руки опущены, ноги на ширине плеч.

1-2 – двойное покачивание бедрами вправо, правая рука согнута в локте, большой палец правой руки показывает назад;

3-4 - двойное покачивание бедрами влево, левая рука согнута в локте, большой палец левой руки показывает назад;

5-8 – покачивание бедрами на каждый счет, руки меняются соответственно;

- 1-2 – двойное покачивание бедрами вправо, прямая правая рука вправо, левая рука согнута в локте перед грудью, голова вправо;
- 3-4 – двойное покачивание бедрами влево, прямая левая рука влево, правая рука согнута в локте перед грудью, голова влево;
- 5-8 – покачивание бедрами на каждый счет, руки меняются соответственно;

- 1-2 – выпад вправо, руками исполнить роли-боли перед грудью;
- 3-4 – вернуться назад, руки опустить вниз, дважды поднять плечи вверх;
- 5-8 – повторить движение влево;

- 1-6 – исполнить боковой галоп вокруг себя вправо, руки на поясе;
- 7-8 – исполнить поджатый прыжок с хлопком над головой.

### **Этюд «Крокодил Гена»**

Этюд исполняется в свободном расположении по танцевальному залу. Руки согнуты в локтях, локти прижаты к телу, предплечья параллельно полу, ноги вместе.

- 1-2 – развернуть правый носок вправо, изобразив угол 90°, право предплечье открыть на такой же угол. Раскрывается гармошка;
- 3-4 – повторить движение вправо;
- 5-8 – исполнить движение влево;

- 1-4 – раскрыть обе стопы наружу дважды, обе руки раскрыть в стороны дважды – вернуться в исходное положение;
- 5-8 – раскрыть стопы пятками наружу дважды, руки не выпрямляя, поднять локти до параллельности полу – вернуться в исходное положение;

- 1-6 – исполнить «елочку» вправо шесть раз, начиная с носков;
- 7-8 – два поднятия на полупальцы с двумя хлопками;

- 1-6 – исполнить «елочку» влево шесть раз, начиная с носков;
- 7-8 – два поднятия на полупальцы с двумя хлопками;

Повторить танцевальный этюд сначала.

## **Фольклорное творчество**

### **Проводы русской зимы (масленица)**

Веселые проводы зимы, озаренные радостным ожиданием близкого тепла, весеннего обновления природы в России отмечаются празднованием масленицы.

Это — самый веселый, народный и сытный праздник, длящийся целую неделю.

Масленица — древний славянский праздник, доставшийся нам в наследство от языческой культуры, сохранившийся и после принятия христианства. Масленица была воспринята христианской церковью фактически как религиозный праздник и получила название

Сырной, или Сыропустной недели, но это не изменило ее внутренней сути. Масленица приходится на неделю, предшествующую Великому посту. Поэтому в это время человек отводит душу в преддверии тяжелого и длительного Великого поста. Масленица — это, прежде всего, обильная и сытная пища. Поэтому нет ничего зазорного в том, чтобы в это время полакомиться, отведать самых разнообразных блюд и не отказывать себе ни в чем. В традиционном быту всегда считалось, что человек, плохо и скучно проведший масленичную неделю, будет неудачлив в течение всего года. Безудержное масленичное чревоугодие и веселье рассматриваются как магическое предвестие будущего благополучия, процветания и успеха во всех деловых, домашних и хозяйственных начинаниях. Начало Масленицы колеблется от 3 февраля (т. е. 21 января по старому стилю) до 14 марта (1 марта по старому стилю).

Даже блины, неперменный атрибут масленицы, имели ритуальное значение: круглые, румяные, горячие, они являли собой символ солнца, которое все ярче разгоралось, удлиняя дни. Проходили века, менялась жизнь, с принятием на Руси христианства появились новые, церковные праздники, но широкая масленица продолжала жить. Ее встречали и провожали с той же неудержимой удалью, что и в языческие времена.

Масленицу в народе всегда любили и ласково называли «касаточка», «сахарные уста», «целовальница», «честная масленица», «веселая», «перепелочка», «перебуха», «объедуха», «ясочка».

Масленица — это недельный праздник, праздник-обряд с хороводами, песнями, плясками, играми, а самое главное — с обрядом славословия, кормления и сжигания самодельного чучела Зимы. Детям рассказывают о ритуальном значении масленичных закличек и игрish, разъясняют, почему нужно сжигать Масленицу, заманивать Солнце блинами, славить Весну, просить доброго урожая.

Прощание с Масленицей завершалось в первый день Великого поста — Чистый понедельник, который считали днем очищения от греха и скоромной пищи. Мужчины обычно «полоскали зубы», т. е. в изобилии пили водку, якобы для того, чтобы выполоскать из рта остатки скоромного; в некоторых местах для «вытряхивания блинов» устраивали кулачные бои и т. п. В Чистый понедельник обязательно мылись в бане, а женщины мыли посуду и «парили» молочную утварь, очищая ее от жира и остатков скоромного.

### Народные традиции

Масленица по народным поверьям — самый веселый, очень шумный и народный праздник. Каждый день этой недели имеет свое название, которое говорит о том, что в этот день нужно делать. Конечно, сегодня очень трудно соблюсти все обычаи и обряды праздника, ведь масленичная неделя у нас сегодня это не выходные, а обычная рабочая неделя. Но узнать о традициях и обрядах будет интересно. Масленица, как правило — это не только блины дома, в гостях и в трактире, и прямо на улице. В Масленицу первым делом долг каждого человека был — помочь прогнать зиму и разбудить природу ото сна. На это и направлены все традиции масленицы.

В некоторых местах России, например о подобающей людям встрече и нужном проведении Масленицы заботились заранее еще с субботы предшествующей недели, в которую начинали праздновать «малую Масленку». Это происходило следующим образом: ребята небольшими группами бегали по деревне и собирали лапти, потом

встречали возвращающихся с покупками из города или с базара вопросом: «Везешь ли Масленицу?» Кто отвечал: «Нет», того били этими лаптями.

В воскресенье перед Масленицей по традиции тех времен наносили визиты родственникам, друзьям, соседям, а также приглашали в гости. Т. к. в масленичную неделю нельзя было есть мясо, последнее воскресенье перед Масленицей, поэтому называли «мясное воскресенье», в которое тесть ездил звать зятя «доедать мясо».

Понедельник — это «встреча» праздника. В этот день устраивали и раскатывали ледяные горки. По поверьям верили, что чем дальше катятся салазки или сани, чем громче шум и смех над ледяной горкой, тем намного лучше будет урожай и длиннее уродится лен. А для того, чтобы лучше росли растения, нужно по поверьям качаться на качелях, причем, чем выше, тем многим лучше.

Вторник — это «заигрыш», в который начинаются веселые игры, а за потеху и веселье по традиции угощают блинами.

Среда — это всем известная «лакомка». Название этого дня говорит само за себя. В среду хозяйки поступают прямо по поговорке: «Что есть в печи — все на стол мечи!» На первом месте в ряду множественных угощений, конечно же, блины.

Четверг — это день «разгуляй». В этот день чтобы помочь солнцу прогнать зиму, люди устраивают по традиции катание на лошадях «по солнышку» — т. е. по часовой стрелке вокруг деревни. Главное мужское дело в четверг — оборона или взятие снежного городка.

Пятница — это «тешины вечера», когда зять едет «к теще на блины», а теща, конечно же, зятя привечает, и угощает блинами.

Суббота — всем известные «золовкины посиделки». В этот день ходят в гости ко всем родственникам, и угощаются блинами.

Воскресенье — это заключительный «прощеный день», когда просят прощения у родных и знакомых за обиды и после этого, как правило, весело поют и пляшут, тем самым, провожая широкую Масленицу.

Таким образом, и проходила масленая неделя. Народ во все времена, как только мог, так и старался отпраздновать ее веселее, сытнее, богаче. Считалось, что если так отпразднуешь масленицу тогда и весь предстоящий год будет настолько же благополучным и сытым. А танцевали на Масленицу по преданию высоко подпрыгивая для того, чтобы лен и конопля росли такими же высокими. Вся крещеная Русь в это время с чистосердечной простотой предавалась всевозможным потехам, которые повторялись из года в год, практически не изменяясь. Существовало также и поверье, что не потешаться во время широкой Масленицы — значит «жить в горькой беде и жизнь худо кончить». Народные гуляния

Игра «Заря».

Дети, играющие в игру встают в круг, руки при этом держат за спиной, а одному из играющих которого зовут «заря» нужно ходить сзади с лентой и говорить:

Заря — зарница,  
Красная девица,  
По полю ходила,

Ключи обронила,  
Ключи золотые,  
Ленты голубые,  
Кольца обвитые -  
За водой пошла!

При произнесении последних слов водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих. Тот, кому он положил ленту быстро берет ее, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Нужно занять свободное место, а тот, кто останется без места, и становится «зарей». Игра при таких правилах повторяется вновь и вновь. Бегущие кони в коем случае не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются до тех пор, пока водящий выбирает, кому же положить ленту на плечо.

### Игра «Почта»

Игра начинается с переключки водящего с игроками:

— Динь, динь, динь!  
— Кто там?  
— Почта!  
— Откуда?  
— Из города ...  
— А что в городе делают?

Водящий в ходе игры может сказать, что в городе танцуют, поют, прыгают. Все играющие в игру должны непременно делать то, что сказал водящий. А тот, кто плохо выполняет задание, отдает фант водящему и игра заканчивается в тот момент, как только водящий наберет 5 фантов. Участники, чьи фанты находятся у водящего, должны их выкупить для чего водящий придумывает для них интересные задания которые они должны выполнить. Дети читают стихи, рассказывают смешные истории, а также вспоминают загадки, могут имитировать движения животных. Затем снова выбирают нового водящего, и игра вновь повторяется.

### Игра «Подари платочек симпатии»

На площадке для игры устанавливаются воротца с наклонной переключиной. На ней на тонких нитках и на разной высоте подвешены цветные носовые платочки. Участникам соревнований нужно разбежаться, подпрыгнуть и сорвать один из платочков. Завладев платочком нужно назвать имя девочки и подарить ей свой сорванный платочек.

### Игра «Петушки»

На площадке для игры чертят, круг в кот ром стоят двое играющих. Каждый из играющих встает на одну ногу, а другую в это же время сгибает в колене и поддерживает за пятку одной рукой. Задача участников игры заключается в том, чтобы вытолкнуть противника из круга, причем, не используя при этом руки и стоя в это время на одной ноге.

### Игра «Малечена-калечина»

Играющие в игру выбирают водящего.

Каждый участник берет в руки небольшую палочку.

Все произносят следующие слова:

Малечена — калечина, Сколько часов  
Осталось до вечера,  
До зимнего?

После последних слов ставят палочку на ладонь или любой палец руки. После этого ведущий считает: «Раз, два, три, ... десять». Выигрывает в игру тот, кто дольше всех продержал предмет. Ведущий в игре может давать различные задания. Например, играющие, одновременно удерживая палку, должны по указанию ведущего ходить, приседать, поворачиваться вправо, влево или вокруг себя и прочее.

### **Рождество**

Во всём мире говорят, что в России Рождество отмечают не так, как в остальных христианских странах. Католическое рождество отмечается в декабре, а православное — только в январе. Поэтому рождественские подарки в России дети и взрослые получают на две недели позже. На Руси Рождество всегда было связано со многими традициями и обычаями, но после 1918 года они были почти забыты. Празднование Рождества тогда было запрещено, и осталось только празднование Нового года.

Однако в последние годы православное Рождество в России отмечается достаточно широко, и смысл этого праздника понимает всё больше людей. В этот день люди радуются, вспоминая рождение Христа — снисхождение и единение Бога с человеком, как говорит нам церковь.

Рождество в старину: украшение и блюда

В старину Рождества ожидали весь год, и тщательно к нему готовились. В доме обязательно делали генеральную уборку, наряжали ёлку, готовили угощение к праздничному столу. В день перед Рождеством — сочельник, трапеза была только одна — ужин. Люди воздерживались от еды до самого вечера — до первой звезды.

На ужин подавались постные, или, как сейчас говорят, вегетарианские блюда: вареники, запеканки, овощи, разрешалась также рыба.

А на Рождество стол украшался особым образом: под скатерть клали пучок соломы или сена, как напоминание о яслях, в которых лежал Христос. Под столом специально устанавливали что-нибудь железное, и все, кто сидел за ним, по очереди ставили ноги на этот предмет. Таким образом, люди хотели сохранить своё здоровье в течение всего года — ведь железо считалось символом крепости и прочности.

Раньше к столу подавали горячим запечённого гуся с яблоками, холодную курицу с солёными огурцами, зеленью, помидорами; салаты, мочёные фрукты и ягоды; пирожки и пироги. Кстати, пирожками одаривали тех, кто по старому рождественскому обычаю ходил колядовать. Готовили и торты со сливочным кремом, украшая их разноцветной глазурью.

За праздничным столом все поздравляли друг друга, а потом наступал момент, которого так ждали дети — начинали дарить подарки.

Рождественские народные гуляния и игры

И конечно, в старые времена на Рождество и после него, на святочной неделе, все гуляли, играли и веселились.

Больше всего любили наряжаться и разыгрывать представления. Так, один из молодых людей наряжался кузнецом, мазал лицо сажей, брал огромный молот – деревянный, и ходил по домам, с компанией таких же парней, переодетых и загримированных «стариками». Эта игра так и называлась – «Кузнец».

Кузнец предлагал тем девицам, которые достигли старшего возраста – «на выданье», «перековаться» – сделать их моложе. Девушки отказывались, и тогда он показывал, что не шутит – перековывал «стариков» - парней, которые пришли с ним. Большую лавку накрывали покрывалом, и туда по очереди залезали «старика», а вылезали – молодые.

Когда девушек таким способом «убеждали», что кузнец действительно волшебный, он начинал «ковать» им подарки. Однако, чтобы получить подарок, нужно было поцеловать кузнеца - девушки пачкались сажей, и все при этом веселились.

Популярными были и такие игры, как «молчанка», «фанты» и многие другие. Как видим, в старину большинство игр были направлены на то, чтобы снять у молодых людей психологические комплексы – как сказали бы сейчас.

Гадания в Рождество: традиции сквозь время

Однако самым популярным занятием в Рождество были гадания, и во многих произведениях русских писателей и поэтов рассказывается, как это было интересно и увлекательно. Гадания были тем увлекательнее, чем больше в них было элементов мистических и даже пугающих: ведь чаще всего гадали юные девушки, а в таком возрасте испугаться непонятного и неизведанного очень легко. Чаще всего гадали на воске: лили в чашу с водой расплавленный воск или просто наклоняли свечу, чтобы капли падали в воду. В воде образовывались разные замысловатые фигуры, их вытаскивали, и по ним предсказывали будущее.

Например, если получались не только большие фигуры, а множество маленьких круглых капель, то это считалось хорошей приметой - будут водиться деньги. Что касается больших фигур, то их истолковывали по-разному.

Например, фигура, напоминающая яблоко, означала здоровую и мудрую жизнь, была символом благополучия. Чем более ровным и красивым было яблоко, тем лучше. Яйцо, напротив, обозначало опасение и страх, однако могло быть и символом нового начала. Гриб означал долголетие, энергию и успех в жизни, а виноград – удачу, достаток в доме и любовь.

Рождественские гадания на кофейной и чайной гуще

Гадали также на кофейной и чайной гуще. Когда выпивали кофе, чашку накрывали блюдцем, и несколько раз быстро переворачивали. Гуща образовывала на дне различные очертания, по которым гадали и предсказывали будущее. Крест предполагал, что придётся терпеть; собака обещала встречу с другом; венок сулил славу; дом был символом изобилия.

На чайной гуще гадали несколько по-иному. Чашку брали самую простую, и чая в ней оставалось только на дне. Держа чашку за ручку в левой руке, её три раза резко поворачивали по часовой стрелке. Затем смотрели, что получилось. Та половина чашки, которая ближе к ручке, относилась к гадающему человеку, а противоположная – к другим людям. Чаинки на дне чашки предсказывали отдалённое будущее, а те, которые оставались на стенках – ближайшие события.

Горы трактовались как трудности и препятствия; дерево видеть – к исполнению желаний и здоровью; большая звезда на дне чашки говорила о том, что пора сменить занятие, иначе могут возникнуть проблемы. Любопытно, что бутылка и тогда символизировала угрозу здоровью, а лестница – успех, как в карьере, так и в личной жизни.

Рождественские гадания на пепле

Ещё один способ – гадание на пепле. На тарелке сжигали смятый лист бумаги, и оставляли пепел нетронутым. Зажигая свечку, подносили её к кучке пепла так, чтобы на стене оставалась тень – получался своеобразный теневой театр. По этой тени и гадали о том, что ожидает в будущем. Так, если девушка видела очертания дворца или замка, это означало, что она скоро выйдет замуж. И в заключение мы расскажем о некоторых рождественских приметах и традициях.

Когда Рождество приходилось на воскресенье, то ждали обильного и урожайного лета, а если на понедельник, тоже неплохо – жди доброй зимы и мокрой весны – всё равно к урожаю. Тёплый день на Рождество к богатому урожаю, таяние снега и капель – к урожаю гречихи, а метель – пчёлы роиться будут. Как видим, всё опять к прибыли и доходам. И к тому же – звёздное небо, означающее, что скот будет плодиться, и будет богатый урожай ягод.

Запрещающие приметы тоже были, и за их нарушение могли строго наказывать, особенно в крестьянских семьях. Например, нельзя было именно в Рождество надевать чистую рубашку – к неурожаю; шить и вышивать – к слепоте; охотиться на зверей – к несчастью, можно замёрзнуть в лесу.

Вообще в Рождество запрещались все работы по хозяйству, а приветствовалось прославление Христа и глубокие размышления, погружение в себя, единение со Спасителем – медитация, как сейчас говорят.

Рождество всегда считалось в России домашним праздником, спокойным и тихим. За праздничным столом собиралась только семья, друзья и близкие родственники: много гостей не приглашали. И сегодня не так важно, являетесь вы верующим, сочувствующим или даже атеистом – пусть этот праздник в кругу семьи и близких людей будет для вас светлым и радостным. Счастливого Рождества!

## **Пасха**

На всей земле люди готовятся к земным праздникам, и тем более нужно готовиться к такому событию, как Пасха. Внутренняя подготовка заключается в борьбе путем покаяния с грехами, осознании и преодолении их. Тогда действительно Пасха - это радость, это награда человеку. Как сказал преподобный Серафим Саровский, любой земной царь в награду своим подданным раздает подарки, так и Бог верующим дает особый, благодатный подарок. Вот такой благодатный подарок от Бога мы получаем в празднике Пасхи.

Праздник Светлого Христова Воскресения, Пасха (в 2012 году пасха отмечается 15 апреля), - главное событие года для православных христиан. В ряду всех христианских праздников Пасха Христова есть высочайший, радостнейший и торжественнейший - праздник праздников и торжество торжеств. С апостольских времен христианская Пасха продолжается семь дней - или восемь, если считать все дни непрерывного празднования Пасхи до понедельника Фомы.



Во время прославления (в продолжение всего светлого семидневного торжества) Пасхи священной и таинственной, Пасхи Христа Избавителя, Пасхи, "двери райские нам отверзающей", в православном храме постоянно отверсты Царские врата и не закрываются даже во время причащения священнослужителей. Начиная с первого дня Пасхи и до вечерни праздника Святой Троицы коленопреклонений и земных поклонов не полагается. В богослужебном отношении вся Пасхальная неделя, Светлая седмица, есть как бы один праздничный день: во все дни этой седмицы богослужение бывает то же, что и в первый день, с небольшими отличиями.

Перед началом литургии во дни Пасхальной седмицы и до Отдания Пасхи священнослужители читают вместо "Царю Небесный" - "Христос воскрес" (трижды). Оканчивая светлое торжество Пасхи седмицею, Церковь продолжает его, хотя и с меньшей торжественностью, до праздника Вознесения Господня. В первый день праздника, благословив и освятив пасхи и куличи, верующие идут из храмов домой. Закончен подвиг поста, и люди в знак радостного единения начинают совместные застолья, телесное подкрепление. Прекращая говение, в течение Светлой седмицы все едят благословенные куличи и пасху.

Древние христиане великий праздник Пасхи святости особыми делами благочестия, милости и благотворения. Подражая Господу, Своим Воскресением освободившему нас от уз греха и смерти, благочестивые цари отпирали в пасхальные дни темницы и прощали узников (но не уголовных преступников). Простые христиане в эти дни помогали нищим, сирым и убогим. Брашно (еду), освященную в Пасху, раздавали бедным и тем делали их участниками радости в Светлый праздник.

Радость по поводу Христова Воскресения отражается и в блюдах, подающихся к пасхальному столу. В русской традиции пасхальное угощение готовили не за один день, а в течение почти всей Страстной недели - с понедельника до четверга. В понедельник-вторник раскрашивали яйца, в среду-четверг пекли куличи, делали пасху, а в субботу освящали пасхальные яства в церкви. Блюда с освященными куличами, пасхой, яйцами всегда ставили в центре праздничного стола.

Первоначально было принято красить яйца только в красный цвет, но в наше время полет фантазии этим не ограничивается - может быть, потому что особенное, праздничное настроение создает не только блюдо с разноцветными яйцами, но и сам процесс их раскрашивания. Наши бабушки, не мудрствуя лукаво, красили яйца луковой шелухой. Даже этот, самый простой способ позволяет получить как золотистые оттенки разной интенсивности, так и "мраморный" рисунок, для чего нужно завернуть яйцо в шелуху и обвязать ниткой. Можно покрасить яйца и в отваре сухих трав - например, крапива дает серовато-зеленый, а ромашка - светло - желтый цвет. Красить яйца, соблюдая некоторые правила, можно и акварельными красками. Для этого сваренное в течение 8-10 минут яйцо выньте, насухо вытрите, поставьте в фарфоровую или стеклянную рюмку и раскрасьте с помощью кисточки верхнюю половину яйца. Затем переверните окрашенную высохшую часть яйца вниз и окрасьте оставшуюся половину. Важно, чтобы во время крашения яйца были горячими, тогда краска или лак скорее высыхают.

В России существовала художественная традиция изготовления сахарных, шоколадных, деревянных, стеклянных яиц - и даже золотых и серебряных яиц, украшенных драгоценными камнями. Русские "писанки" покрывались затейливыми символическими узорами, на них рисовали пейзажи, жанровые сценки, храмы и иконки. Стоит и вам проявить себя в этом занятии, чтоб праздник вышел по всем правилам. Особую радость

такая работа доставит детям. Для росписи с одинаковым успехом можно использовать как белые, так и рыжие яйца, могут пригодиться и готовые наклейки.

По традиции куличи пекут в большом количестве - ведь нужно, чтобы их хватило для угощения всех приходящих в дом гостей. Поэтому на Руси для куличей обычно готовили много теста, тем более, что в большом объеме оно лучше бродит. В отличие от теста для постных пирогов, куда не полагается класть яйца, в куличное тесто кладут много яиц, сливочного масла и сахара. Все эти компоненты позволяют получить очень сдобное тесто, а готовые куличи долго сохраняются не черствея.

Украинцы и белорусы тоже пекут высокий круглый хлеб, на верху которого часто выкладывают из теста крест, а иногда еще какое-нибудь украшение, но называют хлеб не куличом, а пасхой. Тесто для куличей надо буквально выхаживать, лелеять, оберегать от сквозняков, укутывать. Как правило, тесто готовят в ночь с четверга на пятницу, весь день в пятницу пекут, а в ночь с субботы на воскресенье - освящают. Куличи едят всю Пасхальную неделю до Радоницы.

Для выпечки куличей используют специальные высокие цилиндрические формы из толстой жести, но при их отсутствии можно использовать алюминиевые кастрюли объемом 1-1.5 л, но не более, так как в духовке тесто может не пропечься. В старину же куличи выпекали в русской печи в ведерных куличных формах. Готовые куличи богато украшают: глазурями, символическими надписями, орехами, цукатами или цветным сахарным маком и крашеным пшеном. Эта цветная обсыпка - традиционное свойство кулича.

В старину было принято, чтобы в первый день Пасхи хозяйки оставались дома, а мужчины ходили с поздравлениями к своим близким и знакомым. Столы были накрыты весь день и на них уже стояли скоромные (не постные) блюда. Пасхальный стол обычно украшали преимущественно холодные блюда: запеченый барашек, жареная телятина, свиные окорока. Подавать в этот день рыбу было не принято. Обязательным украшением стола был пасхальный барашек, либо сахарный на куличе, либо из сливочного масла на пасхе (существовали специальные формочки-барашки для выпечки и для масла). Пасху и куличи украшали также бумажными цветами, а крашеные яйца укладывали на свежую проросшую зелень овса, пшеницы или специально выращенного кресс-салата. На Светлой седмице обязательно посещали всех родственников и хороших знакомых, особое почтение оказывая пожилым людям.

### Народные игры и развлечения на пасху

В этот день ребята обливают девушек водой, девушки же дарят им писанки, часто держа их за пазухой. Бывает, что девушка дарит парню писанку, выражая таким способом свою симпатию к нему.

А какие же Пасхальные праздники без развлечений, игр молодежи?

Играли в «навбитки», «чей отец сильнее»: двое, держа в руках яйцо, говоря: «Христос воскрес», ударяют одновременно друг о друга. Тот, чье яйцо больше, забирает разбитое себе.

А наиболее хитроумные делали «запел» («запусканку»): выкачивали из яйца через маленькую дырочку его «нутро», внутрь заливали воск (или напускали расплавленную сапожную смолу), ставили носком в горячий пепел - воск или смола оседали и, остыв, прочно скрепили скорлупу. После того и гуляли. Попробуй, чтобы настоящая яйцо осталось целая!

Любили и игру «в котячки»: с наклонной плоскости (на пригорке) в ряд пускают несколько яиц. Чье сходит в сторону, т.е. сбивается другим яйцом, достается тому, кто сбил это яйцо.

На праздник устраивали качели. На открытом месте закапывали на расстоянии две сохи, делали перекладку вверху, перебрасывали веревку и ладили внизу сиденья с дощечки. Во время качания девушек было много смеха и шуток.

На Гуцульщине все три дня после обеда девушки выводят хороводы «гагилки» возле церкви: круг образуют дети-девочки, за ними девушки, а затем молодые женщины. Распевая, все три круга движутся в противоположном направлении.

Пасхальные поверья

Светлый праздник Пасхи Христовой. Весенний праздник воскресения, оживание природы: все кругом радуется, сияет, торжествует.

Говорят, как кто умрет на Пасху, то душа его попадает прямо в рай: «этим днем Бог водит всех мертвецов в рай». До трех дней врата рая открыты (открытые и царские врата в иконостасе), и душа сразу полетит на небо, в рай.

В гроб умершему кладут красные пасхальные яйца: умерших на Пасху встречает сам Христос, христосуется с их душами.

В народе есть вера, что в дни больших праздников становятся более активными демонологические существа, особенно живущие среди людей.

В ночь перед праздником ведьмы, до того как запоют «креста», оббегают по хлевах и доят коров; в это время они свозят свою добычу - сыр и масло - чертям.

Именно в этот праздник попадалась редкая возможность увидеть, а если повезет - и обуздать ведьму:

как сторож откроет церковь, все ведьмы лезут целовать замок, чтобы они везде им самые открывалась;

пытаются ведьмы дернуть батюшку за ризы или вытереться ними: если не удастся, то она на целый год теряет свои чары.