

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 86 общеразвивающего вида» г.Сыктывкара

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете
Протокол № 2
От «09» декабря 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
_____ Е.И.Шуплецова
«09» декабря 2021г.

**Дополнительная образовательная программа по
художественной направленности
«Веселые нотки»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Логачева Ирина Гуриевна -
педагог дополнительного
образования

г. Сыктывкар, 2021

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Календарно-тематическое планирование.	6
Методическое обеспечение программы	11
Условия реализации программы.....	11
Список литературы	12
Приложение 1	13
Приложение 2	13

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Веселые нотки» модифицированная, учрежденческая, разновозрастная, художественной направленности.

В основу разработки программы легли нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196).
4. Санитарно-эпидемиологические требования СанПиН 1.2.3685-21, СП 2.4.3648-20, СП 3.1/2.4 3598-20;
5. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
7. Методические рекомендации по формированию цен (тарифов) на дополнительные образовательные услуги, предоставляемые муниципальными дошкольными образовательными учреждениями муниципального образования городского округа "Сыктывкар" на платной основе (утв. Приказом УДО АМО ГО «Сыктывкар» от 19.09.2019г. №1222).
8. Устав МАДОУ «Детский сад № 86».

Программа составлена на основе типовой программы И. Каплунова, И. Новоскольцева Ладушки. Программа по музыкальному воспитанию детей дошкольного возраста, СПб, 2015

Направленность программы: художественная

Актуальность программы состоит в том, что она ориентирована на приобщение ребёнка к миру музыкального искусства с учётом специфики дошкольного возраста. В процессе музыкального воспитания у детей развиваются музыкальные и творческие способности (с учётом возможностей каждого) посредством различных видов музыкальной деятельности; формируется начало музыкальной культуры, способствующее развитию общей духовной культуры.

Новизна программы состоит в том, что в каждой теме в качестве разогрева голосового аппарата включены упражнения дыхательной гимнастики по Стрельниковой.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что музыкальное искусство помогает дальнейшему развитию речи ребенка.

Цель и задачи программы: формирование и развитие творческого потенциала учащихся через приобщение к песенному искусству.

Задачи:

Образовательные:

- научить слушать музыкальные песни мелодии, различные по характеру и жанрам;
- научить анализировать музыкальное произведение;
- научить исполнять простые движения под музыку;
- научить исполнять 5-6 песен согласно репертуару;
- научить выполнять комплекс упражнений(5-6) дыхательной гимнастики по Стрельниковой.

Развивающие:

- развитие музыкального слуха, голоса, музыкальной памяти, чувства ритма;
- развитие коммуникативных способностей.

Воспитательные:

- воспитать интерес к музыкальным занятиям;
- воспитать любовь к музыке.

Отличительные особенности программы: сочетание разных видов деятельности-слушание музыки, музыкально-ритмические движения, пение, распевание, дыхательная гимнастика, музыкальные игры.

Возраст детей: данная программа рассчитана на детей 5-6 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Форма обучения - очная

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (1 академический час – 30 мин.). Всего – 32 занятий в год

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

Знают

- некоторые музыкальные термины;
- правила поведения на занятии;
- слова 5-6 песен согласно репертуару

Умеют

- исполнить 5-6 песен согласно репертуару;
- умеют исполнять простейшие движения под музыку;
- слушать музыку и определить ее характер;
- работать в сотрудничестве с педагогом;

- выполнить упражнения дыхательной гимнастики по Стрельниковой.

Личностные результаты:

- развитие мотивов музыкально-учебной деятельности, реализация творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального исполнения);
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач, в том числе музыкальных;

Метапредметные результаты:

- приобретение опыта в вокально-творческой деятельности.
- наблюдение за различными явлениями жизни и в искусстве на занятиях, дома, на улице;
- ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности;
- умение воспринимать окружающий мир во всём его социальном, культурном, природном и художественном разнообразии.

Календарно-тематическое планирование.

Неделя. Месяц.	Перечень разделов, тем.	Содержание.	Методические приёмы
Октябрь			
1 неделя октября	Вводное занятие	Знакомство с детьми. Ознакомление с программой занятий. Правила постановки речевого аппарата во время пения. Правила безопасности при пении. Прослушивание. Распевки. <i>Разучивание упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой: «Ладощки», «Насос»</i>	вводная беседа
2 неделя октября	«Танец осенних листочков»	Музыкально-ритмическое движение под музыку А. Филиппенко, сл. А.Макшанцевой «Танец осенних листочков», работа с предметом осенние листочки, осенние веточки	Занятие-игра, работа с предметом, показ педагога
3 неделя октября	Разучивание произведения «Огородная, хороводная»	Разучивание слов и мелодии песни «Огородная, хороводная» муз. Э. Можжевелова <i>Повторение упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой: «Ладощки», «Насос»</i>	Повторение за педагогом.
4 неделя октября	Пение произведения «Огородная, хороводная»	Пение песни «Огородная, хороводная» муз. Э. Можжевелова под аккомпанемент фортепиано <i>Закрепление упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой: «Ладощки», «Насос»</i>	Повторение за педагогом.
Ноябрь			
1 неделя ноября	Упражнение с лентами	Музыкально-ритмические движения с лентами под музыку ф. Шопена «Вальс»: поднимание и опускание лент(поочередно и одновременно), легкий бег по кругу с лентами, приседание с лентами, работа в парах.	Повторение за педагогом, работа с предметом
2 неделя ноября	Слушание музыки	Слушание музыки П.И. Чайковского «Полька»	Анализ музыкального произведения
3 неделя ноября	Разучивание произведения «Жил, был у	Разучивание слов и мелодии песни «Жил, был у бабушки серенький козлик» р.н.п.	Повторение за педагогом

	бабушки серенький козлик»	<i>Разучивание упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой: «Кошка», «Погончики»</i>	
4 неделя ноября	Пение произведения «Жил, был у бабушки серенький козлик»	Пение песни «Жил, был у бабушки серенький козлик» под аккомпанемент фортепиано <i>Повторение упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой: «Кошка», «Погончики»</i>	Повторение за педагогом
Декабрь			
1 неделя декабря	Игра «Заморожу»	Проведение музыкальной игры «Заморожу», развитие внимательности и умения слушать музыку и выполнять задания	Повторение за педагогом
2 неделя декабря	Слушание музыки	Слушание музыкального произведения «Клоуны» муз. Д Кабалевского	Анализ музыкального произведения
3 неделя декабря	Разучивание произведения «Наша елка»	Разучивание слов и мелодии песни «Наша елка» муз. А Островского <i>Разучивание упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой: «Обними плечи», «Повороты головы»</i>	Повторение за педагогом.
4 неделя декабря	Пение произведения «Наша елка»	Пение песни «Наша елка» муз. А Островского под аккомпанемент фортепиано <i>Повторение упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой: «Обними плечи», «Повороты головы»</i>	Повторение за педагогом.
Январь			
2 неделя января	Разучивание произведения «Зимняя песенка»	Разучивание слов и мелодии песни «Зимняя песенка» муз. В. Витлина <i>Разучивание упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой: «Маятник головой», «Перекаты»</i>	Повторение за педагогом.
3 неделя января	Пение произведения «Зимняя песенка»	Пение песни «Зимняя песенка» муз. В. Витлина под аккомпанемент фортепиано <i>Повторение упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой: «Маятник головой», «Перекаты»</i>	Повторение за педагогом.

4 неделя января	Упражнение «Приставной шаг»	Под веселую, ритмичную музыку учить выполнению приставного шага линейно и по кругу. Развитие координации	Повторение педагогом	за
Февраль				
1 неделя февраля	Разучивание произведения «Кончается зима»	Разучивание слов и мелодии песни «Кончается зима» муз. Т. Потапенко. <i>Повторение ранее изученных упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой: «Кошка», «Погончики», «Маятник головой», «Перекаты»</i>	Повторение педагогом.	за
2 неделя февраля	Пение произведения «Кончается зима»	Пение песни «Кончается зима» муз. Т. Потапенко под аккомпанемент фортепиано <i>Повторение ранее изученных упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой: «Кошка», «Погончики», «Маятник головой», «Перекаты»</i>	Повторение педагогом.	за
3 неделя февраля	Упражнение «Шаг и подскок»	Под веселую Чешскую народную мелодию учить выполнять подскоки по кругу, шаг и подскок, используя прием чередование. Развитие координации.	Повторение педагогом.	за
4 неделя февраля	Слушание музыки	Слушание музыки Э. Грига «Утро», беседа о времени суток.	Анализ музыкального произведения	
Март				
1 неделя марта	Разучивание произведения «Мамин праздник»	Разучивание слов и мелодии песни «Мамин праздник» муз. Ю.Гурьева <i>Повторение ранее изученных упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой: «Насос», «Обними плечи», «Ладошки», «Повороты головы»</i>	Повторение педагогом.	за
2 неделя марта	Пение произведения «Мамин праздник»	Пение песни «Мамин праздник» муз. Ю. Гурьева под аккомпанемент фортепиано. <i>Повторение ранее изученных упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой: «Насос», «Обними плечи», «Ладошки», «Повороты головы»</i>	Повторение педагогом.	за
3 неделя марта	Музыкально-дидактическая игра.	Музыкально-дидактическая игра. «Определи песенку по ритмическому рисунку», развитие памяти, внимания.	Закрепление пройденного материала	

4 неделя марта	Игра с предметом	Проведение игры «Передача платочка» муз. Т. Ломовой. Развитие точности движений, моторики руки, музыкального слуха	Повторение за педагогом.
Апрель			
1 неделя апреля	Разучивание произведения «Веселые путешественники»	Разучивание слов и мелодии песни «Веселые путешественники» муз. М. Старокадомского <i>Повторение всего комплекса упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой разученного за год.</i>	Повторение за педагогом.
2 Неделя апреля	Пение произведения «Веселые путешественники»	Пение песни «Веселые путешественники» муз. М. Старокадомского под аккомпанемент фортепиано. <i>Повторение всего комплекса упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой разученного за год.</i>	Повторение за педагогом
3 неделя апреля	Слушание музыки	Слушание музыкального произведения «Баба Яга» П.И. Чайковского. Образ Бабы Яги в музыке.	Анализ музыкального произведения
4 неделя апреля	Ходьба на носках, на пятках	Ходьба на носочках и пяточках под веселую ритмическую музыку. Развитие координации, музыкального слуха.	Повторение за педагогом.
Май			
1 неделя мая	Слушание музыки «Две гусеницы разговаривают»	Беседа о лете, слушание музыки «Две гусеницы разговаривают» муз. Д.Жученко.	Анализ музыкального произведения
2 неделя мая	Кто скорее возьмет игрушку.	Проведение музыкальной игры «Кто скорее возьмет игрушку», развитие моторики, ловкости, координации движений. Репертуар: латвийская народная мелодия. <i>Повторение упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой.</i>	Показ педагога
3 неделя мая	Подготовка к итоговому концерту	Повторение ранее изученных песен. <i>Повторение упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой.</i>	Закрепление пройденного материала
4 неделя мая	Итоговый концерт	Концерт для родителей.	Проведение итоговой диагностики.

Диагностика результативности

Виды контроля	Задачи контроля	Содержание	Формы	Критерии
Промежуточная диагностика (декабрь)	Проверить музыкальные способности – музыкальный слух, чувство ритма, дикцию.	Исполнение куплета песни «Наша елка»	Прослушивание.	Высокий Средний Низкий
Итоговая диагностика	Определить уровень сформированности умений публичного выступления.	Исполнение хоровых песен перед родителями.	Выступление.	Высокий Средний Низкий

Промежуточная:

- Высокий уровень 5 баллов: Чистое исполнение песни акапелльно, чёткое и правильное отстукивание ритмического рисунка, чёткая дикция.
- Средний уровень 3-4 балла: Исполнение песни под аккомпанемент, чёткое и правильное отстукивание ритмического рисунка, дефект дикции на один звук;
- Низкий уровень 1-2 балла: Исполнение песни под аккомпанемент вместе с педагогом, не чёткое отстукивание ритмического рисунка, дефект дикции на два-три звука.

Итоговая:

- Высокий уровень 5 баллов: Артистичное исполнение хоровых песен с пританцовками и подголосками;
- Средний уровень 3-4 балла: Артистичное исполнение хоровых песен перед родителями;
- Низкий уровень 1-2 балла: Зажатое исполнение хоровых песен перед родителями.

Методическое обеспечение программы

Для реализации программы «Веселые нотки» необходимо следующее методическое обеспечение:

- нотный материал
- тексты песен,
- Записи аудио, видео, формат CD, MP3,
- Записи выступлений, концертов,
- Записи фонограмм в режиме «+» и «-»

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Программа «Веселые нотки» реализуется на базе МАДОУ «Детский сад №86 общеразвивающего вида»

1. Наличие специального кабинета (музыкальный зал).
2. Фортепиано
3. Музыкальный центр, компьютер.
4. Электроаппаратура.

Занятия проходят в просторном кабинете (зале) с естественным и искусственным освещением, хорошей вентиляцией. Для хранения наглядных пособий есть отдельный шкаф. Для просмотров видеофильмов и презентаций есть ноутбук и проектор.

Информационное обеспечение:

Аудио-, видео-, фото-, интернет источники;

Список литературы

Для педагога

1. Гонтаренко Н.Б. Сольное пение.- Ростов-на-Дону, Феникс, 2007.
2. Гришкова Ю.С. Сценарии детских праздников с песнями и нотами, Минск, 2004.
3. Жукова Н.С. Уроки логопеда, Москва «Эксмо», 2008.
4. Кацер О.В. Игровая методика обучения детей пению, Санкт-Петербург, 2005.
5. Лавров Н.Н. Дыхание по Стрельниковой. – Ростов-на-Дону.- Феникс, 2003
6. Михайлова М.А. Игры и упражнения для музыкального развития ребёнка, Я., Академия развития, 2008.
7. Орлова Т.М., Бекина. С.И. Учите детей петь М., «Просвещение»1986.
8. Пашнина В. А у нас - перепляс! Ярославль, 2005.
9. Список нотных сборников.
10. Науменко Г. Жаворонушки: Русские песни, скороговорки, считалки, сказки, игры. 1977-1988.
11. Науменко Г.М. Фольклорный праздник в детском саду и школе. Песни, игры, загадки, театрализованные представления 2000.
12. Савастру К. Заинька, попляши.- Киев, 1983.
13. Сорокин П. Плыла лебедь. М.,1987.
14. Чаморова Н. Сорока - белобока: любимые игровые песни с нотами, Донецк, 2006
15. Чаморова Н. Жил был у бабушки серенький козлик: любимые игровые песни с нотами. Донецк 2006.
16. Широков А. Русские народные песни, М., 1988

Для учащихся

1. Зименкова Л.В. Большая книга загадок, 2008

Репертуар

1. Музыкально-ритмические движения.

- «Танец осенних листочков», А. Филиппенко, сл. А. Макшанцевой
- «Вальс» Ф. Шопен
- «Передача платочка» муз. Т. Ломовой.
- Латвийская народная мелодия

2. Слушание музыки

- «Полька» П.И. Чайковский
- «Клоуны» муз. Д Кабалевского
- «Утро» Э. Григ
- «Баба Яга» П.И. Чайковский.
- «Две гусеницы разговаривают» муз. Д. Жученко.

3. Разучивание произведений

- «Огородная, хороводная» муз. Э. Можжевелова
- «Жил, был у бабушки серенький козлик» р.н.п.
- «Наша елка» муз. А Островского
- «Зимняя песенка» муз. В. Витлина
- «Кончается зима» муз. Т. Потапенко
- «Мамин праздник» муз. Ю. Гурьева
- «Веселые путешественники» муз. М. Старокадомского

Приложение 2

Упражнения дыхательной гимнастики по Стрельниковой

Дыхательная гимнастика создавалась на рубеже 30-40х гг. XXв как способ восстановления певческого голоса, так как Александра Николаевна Стрельникова- основательница гимнастики была оперной певицей, лишившейся возможности петь. Зная особенности, строение певческого голоса, она придумала гимнастику чтобы не только разогреть голосовой аппарат, настроить на работу голосовые связки для лучшего звучания голоса, но и «подготовить к работе» певческое дыхание. Динамические дыхательные упражнения также способствуют оздоровлению всего организма. Не случайно эту гимнастику рекомендуют врачи после перенесенных коронавирусной и ОРВИ для восстановления всего организма.

Упражнения по дыхательной гимнастике Стрельниковой я провожу со всеми группами вокально-хорового коллектива «Звездочки» на учебных занятиях перед распевками (5-10 мин), а также за кулисами перед выходом на

сцену на мероприятиях различного уровня. При выполнении упражнений необходимо соблюдать определенные правила:

- Вдох должен быть шумным, резким и коротким, как хлопок в ладоши. Вдох делается одновременно с движениями.
- Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно.
- Счет в гимнастике Стрельниковой – только на восемь. На первых порах учащимся я считаю вслух, а затем учу их считать мысленно. Все вдохи и движения делаются в ритме и темпе строевого шага.

Гимнастика по Стрельниковой включает в себя обширный комплекс упражнений. Сначала разучивается одно упражнение, постепенно добавляем еще одно и т.д. Главное в выполнении упражнений-следить за правильностью дыхания.

Упражнения основного комплекса

«Ладошки».

Ладушки-ладошки,

Звонкие хлопошки.

Мы ладошки все сжимаем,

Носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем,

То свободно выдыхаем.

Дети стоят ровно и прямо. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладошки развернуты к зрителю.

На счет «раз» - хватательные движения ладошками (сжимаем их в кулачки), одновременно с движением шумно шмыгаем носом. Сразу после короткого вдоха ладошки разжимаются, выдох уходит самостоятельно. Активный вдох - пассивный выдох. На 4 счета делаем подряд 4 коротких вдоха-движения, затем отдыхаем 3-5 секунд. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

«Погончики».

Вот погоны на рубашке,

Темный кожаный ремень.

Я теперь не просто мальчик –

Летчик я военный!

Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. Руки слегка согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачки и расположены рядом, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.

На счет «раз» с силой толкаем кулаки вниз к полу (руки от плеч да кончиков пальцев выпрямляются, пальцы растопыриваются, но руки в стороны при этом не разводятся, то есть раскрытые ладошки рядом) - вдох!

Возвращаем руки в исходное положение: прямые руки вновь слегка сгибаются в локтях, кисти сжимаются в кулачки и располагаются близко друг к другу, прижимаясь к животу на уровне пояса - выдох уходит пассивно. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

«Насос» («Накачиваем шины»).

По шоссе летят машины –

Все торопятся, гудят.

Мы накачиваем шины,

Дышим много раз подряд.

Дети стоят, слегка ссутулившись; голова без напряжения слегка опущена вниз (смотреть себе под ноги); руки находятся перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях и абсолютно расслаблены.

На счет «раз» слегка кланяемся вниз — руки, выпрямляясь, легким движением тянутся к полу, голова опущена - вдох (в конечной точке поклона). Опускается вниз верхняя часть туловища, то есть наклон осуществляется за счет скругленной спины, ноги прямые.

«Два» - выпрямились, но не полностью, то есть спина не ровная и прямая, слегка наклонена, как бы ссутулилась, - выдох ушел пассивно.

Норма: 4 раза по 4 вдоха-поклона.

«Кошка» (приседание с поворотом).

Мягенько ступают ножки,

Язычком ест вместо ложки,

Ты погладь её немножко –

Сразу замурлычет... (кошка).

Г. Цуканова

Дети стоят ровно и прямо; ступни ног уже, чем на ширине плеч; руки наполовину согнуты в локтях, расслабленные кисти рук находятся впереди на уровне пояса.

На счет «раз» поворачиваем верхнюю половину тела вправо, слегка приседаем 1 раз (ноги чуть сгибаются в коленях), а кисти рук одновременно делают хватательные движения (кулачки резко сжимаются) - вдох!

Сразу же после этого ноги распрямляются, кулачки, находящиеся на уровне пояса, разжимаются, затем верхняя половина тела «идет» обратно, - выдох уходит пассивно: «Кошка пытается схватить мышку».

На счет «два» - в левой конечной точке ноги снова слегка сгибаются в коленях, а кисти рук, находящиеся на уровне пояса, теперь делают хватательное движение слева - с шумным и коротким вдохом через нос.
Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

«Обними плечи» (вдох на сжатие грудной клетки - «Соедини локти!»).

Ах, какой хороший я!

Как же я люблю себя!

Крепко обнимаю,

Носиком вдыхаю.

Дети стоят ровно и прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч; руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и разведены в стороны. При этом одна рука должна размещаться чуть ниже.

На счет «раз» обнимаем себя так, чтобы локти сблизились друг над другом в одном месте, руки образуют треугольник - вдох!

Сделав 4 вдоха-движения подряд, надо отдохнуть несколько секунд и снова выполнить это упражнение 4 раза. И так 4 раза по 4 движения-вдоха. Это норма для ребенка 3-6 лет.

«Повороты головы» («Вправо-влево»).

Ёжик по лесу гулял

И цветочки собрал.

Справа - белая ромашка,

Слева - розовая кашка.

Как цветочки пахнут сладко!

Их понюхают ребятки.

Дети стоят ровно и прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища, смотрим перед собой.

На счет «раз» слегка поворачиваем голову вправо - вдох! Затем, не останавливаясь посередине, сразу же на счет «два» слегка поворачиваем голову влево - тоже вдох! Шею во время поворотов ни в коем случае не напрягать, она абсолютно свободна. Болевых ощущений не должно быть. Упражнение можно делать сидя.

Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

«Маятник головой» («Малый маятник»).

Тик-так! Тик-так! Стучат часы,

И маятник качается.

У наших добрых малышей
День новый начинается!

Дети стоят ровно и прямо, ноги уже, чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища. На счет «раз» опустить голову вниз (посмотреть в пол) - вдох! И сразу же без остановки (не возвращая голову в и. п.) на счет «два» откинуть ее вверх (посмотреть в потолок) - вдох!

Выдох уходит посередине каждого вдоха. Следить, чтобы шея была абсолютно свободная, ненапряженная. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

«Перекаты» (сначала с правой, затем с левой ноги).

Мы умеем танцевать,
Носом правильно вдыхать.
А теперь учиться будем
Перекаты выполнять!

Дети стоят ровно и прямо. Выставляют правую ногу, левая - сзади на расстоянии одного небольшого шага. Тяжесть тела посередине, руки висят вдоль туловища.

Из исходного положения перенести тяжесть тела на переднюю ногу. На счет «раз» делаем «пружинку». После этого передняя нога в той же позе тела выпрямляется в колене - выдох уходит пассивно. Плавно, не останавливаясь, переносим тяжесть тела на заднюю ногу.

На счет «два» делаем «пружинку». Одновременно передняя нога, не сгибаясь, привстает на носочек (на нее не опираться) - вдох! Сразу же после приседания задняя нога выпрямляется. Выдох пассивен. И сразу же опять переносим тяжесть тела на выпрямленную переднюю ногу.

Норма: 4 раза по 4 движения вдоха, не меняя положения ног. Затем все упражнение повторяется с другим положением ног.