

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования муниципального образования город
Краснодар «Центр детского творчества и искусств «Юбилейный»

350004, Российская Федерация, Краснодарский край, город Краснодар,
Западный внутригородской округ, ул. Алма-Атинская, 2
тел.(8861) 261-85-50, 261-72-52

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

«Методика работы в период мутации с целью сохранения
здоровья детей в детском и подростковом возрасте»

Автор-составитель: Дрейлинг Александр Иосифович,
педагог дополнительного образования

Краснодар, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация	2
Введение	3
Основная часть	7
Заключение	10
Приложения	11
Список литературы	20

Аннотация

Методическая разработка адресована педагогам дополнительного образования по специализациям: «преподаватель вокально-хоровых дисциплин», «преподаватель хорового пения».

Методическая разработка направлена на оказание помощи педагогу-преподавателю хорового пения в решении вопроса работы с детьми над формированием вокально-хоровых навыков в организации дополнительного образования. В методической разработке показаны способы и методы решения практических вопросов на примере результатов выступлений и конкурсной деятельности. Материал подготовлен на основе имеющегося у автора опыта, что поможет педагогам - преподавателям хорового пения грамотно осуществлять процесс развития и становления детского голосового аппарата.

Методическая разработка содержит теоретический и практический материал, который основан на эффективных педагогических технологиях, на практике применяемых в учебном процессе.

Введение

Актуальность

Важнейшей задачей педагога детского хорового коллектива является формирование вокально-хоровых навыков (организации певческого дыхания, естественности в звукообразовании, правильной артикуляции и т.д.) От того, насколько грамотно будет осуществляться процесс развития и становления детского голосового аппарата, будет зависеть решение другой, не менее значимой, задачи - охраны детского голоса.

Нужно понимать, как заниматься с ребенком в разном возрасте, с учетом всех психолого-физиологических особенностей, начиная с раннего детства и до 18 лет. Вопрос возможности занятий пением во время мутации должен разрешаться индивидуально, в зависимости от характера мутации и происходящих в организме изменений.

Новизна данной методической разработки в определении направления и содержания коррекционной работы по коррекции особенностей голоса у детей и подростков в период мутации с учетом степени его изменений у данной группы в гендерном аспекте.

Историческая справка.

Первое хоровое общество в России (РХО) было основано еще в конце XIX века, и просуществовало с 1878 по 1917 годы. В 1957 году было учреждено Всероссийское хоровое общество (ВХО). В 1987 г. Всероссийское хоровое общество распустили. Распуск ВХО был признан ошибочным шагом, нанесшим вред образованию, воспитанию и культуре в стране. Восстановили ВХО только в 2013 году. Первым шагом в работе общества было создание тысячеголового детского хора, который принял участие на открытии Олимпиады в Сочи.

Россия всегда пела. Многие годы Россия была одним из лидеров в развитии хорового искусства. Передовые ученые и деятели искусства убеждены, что занятие хоровым пением в детстве воспитывает творческих, неординарных, толерантных людей с хорошим вкусом, может служить средством отвлечения молодежи от наркотиков, алкоголя, курения. Они верят, что хоровое пение способствует формированию высокообразованного члена общества и устраняет межрасовые, межкультурные, возрастные барьеры, что занятия хоровым пением с ранних лет оказывают значительное влияние на дальнейший выбор человеком его жизненного пути.

На Руси хоровое пение в старые времена включалось в число основных школьных предметов. Обучение хоровому пению происходило и в русле профессионального образования. Оно имеет давнюю традицию, начало которой положено в период ведения на Руси христианства. На протяжении многих веков в церковном пении наряду со взрослыми певцами принимали участие и дети. В эти хоры отбирались наиболее способные и голосистые ребята. Звучание их чистых и нежных голосов с восторгом воспринималось слушателями, их даже часто сравнивали с пением ангелов. Дети пели и в лучших светских профессиональных хоровых коллективах. Русские композиторы-классики придавали большое значение хоровому пению, создавая свои бессмертные произведения. С давних времен обучение хоровому пению опиралось на основной педагогический принцип естественности, свободы голосообразования и звукоизвлечения, который формулировался педагогами в виде правила: «петь не громко и не тихо, но вольно». Этим же принципом руководствуются многие отечественные педагоги в процессе современного музыкального образования детей.

Профессиональное певческое обучение в настоящее время стало активно развиваться. Однако, проблемы вокального воспитания детей, проходящих стадию изменения или мутации голоса, остаются до сих пор во многом нерешенными. Отчасти данное обстоятельство объясняется сложностью и недостаточной разработанностью вопроса психолого-физиологического изменения подростков, отчасти и тем, что современное вокальное исполнительство стало крайне сложным и разнообразным. Именно поэтому процесс оптимального обучения детей, когда их голос находится в стадии мутации, всегда связан с поиском педагогами форм, методов и приемов, способствующих сохранению и функционированию их голосов во время и после мутации.

Ожидаемый результат применения методической разработки в работе педагога дополнительного образования

Ожидаемый результат методики работы в период мутации голоса с целью сохранения здоровья детей в детском и подростковом возрасте заключается в более быстром успокоении голоса, появлении ровности звучания и новой тембральной окраски, в положительном влиянии занятий на все стороны голосового развития.

Применение дифференцированной системы коррекционного воздействия по гендерному типу позволяет четко организовать педагогический процесс,

сократить сроки реабилитации, добиться устойчивых положительных результатов и, в целом, повысить эффективность коррекционной работы, направленной на развитие коммуникативной деятельности детей и подростков.

Цель методической разработки: обобщение и диссимилиация передового педагогического опыта для повышения качества образования на занятиях по хоровому пению.

Задачи:

Целевая аудитория - педагоги вокально-хоровых дисциплин, и хорового пения.

1. Объяснить обучающимся особенности процесса, происходящего с голосовым аппаратом. Научить в дальнейшем бережно заниматься вокалом, чувствовать свои особенности и понимать их суть.

2. Развить понимание того, что происходит с голосом. Следить за тем, чтобы голос не перенапрягался.

3. Воспитать творческую активность, ответственное отношение к данному периоду и к своему развитию, желание достигать результат.

Целевая аудитория – обучающиеся

Цель методической разработки - развитие и воспитание певческих возможностей обучающихся.

Задачи:

Образовательные:

1. Формирование умений осознанного управления певческим процессом. Необходимо научить анализировать и контролировать функционирование дыхательного, голосового, артикуляционного аппаратов.

2. Приобретение умений целенаправленной коррекции. Нужно научиться активизировать или расслаблять необходимую часть голосообразующего аппарата и отдельные мышцы.

3. Формирование индивидуальной системы методов организации работы организма. Также важно научиться корректировать недостатки, обусловленные анатомическими, физиологическими и психологическими изменениями.

Воспитательные:

1. Формирование у обучающихся ответственного отношения к своему голосу;
2. Воспитание чувства ответственности, трудолюбия, самодисциплины, целеустремленности, воли к преодолению трудностей, упорства в достижении цели.

Развивающие:

1. Развитие осознанного управления певческим процессом. Необходимо формировать умения анализировать и контролировать функционирование дыхательного, голосового, артикуляционного аппаратов и их частей.
2. Приобретение умений целенаправленной коррекции. Нужно помогать ребенку корректировать, активизировать или расслаблять необходимую часть голосообразующего аппарата и отдельные мышцы.
3. Развитие вокального слуха. Целенаправленная работа развивает осознанность, самостоятельность, методические умения.

Методы работы педагога:

1. Индивидуальный режим занятий. Продолжительность занятий должна быть короче, чем с детьми до мутации, а также необходимо делать перерывы для отдыха (примерно через 3–5 минут).
2. Аккуратный подбор вокальных упражнений. Особенно важно выбирать те, которые имеют небольшую tessitura.
3. Постепенное увеличение диапазона. Начинать нужно в примарной зоне вокалиста, идя вверх и вниз без перенапряжения.
4. Работа над ненапряжённой артикуляцией, углублением дыхания и развитием гибкости голоса. Также важно продолжать работу над развитием слуха и навыками чистого интонирования.
5. Подбор доступного репертуара. Необходимо делать переложения нотного материала конкретно для хора с учётом возрастных особенностей или исполнять произведения тех авторов, которые выдерживают возрастной диапазон.

Основная часть (теоретическая)

Описание опыта работы

Чтобы развивать и воспитывать детские голоса, преподавателю необходимо знать певческие возможности учащихся. У семилетнего ученика они очень ограничены, т.к. его певческий аппарат ещё не сформирован. Диапазон, в котором наиболее хорошо звучит голос первоклассника, небольшой: (ре-ля) первой октавы. Поэтому в качестве материала для пения на первых занятиях используются несложные по диапазону распевки, ограниченные нижнем тетрахордом в тональности C-dur.

Постепенно диапазон песенных миниатюр расширяется, в основе которых лежат более сложные интервальные соотношения. У учащихся второго года обучения наиболее естественно голос звучит в диапазоне октавы в тональности C-dur. Этот диапазон благоприятен прежде всего для слухового восприятия. В то же время он определяется возможностями голосовых связок, которые ещё довольно тонкие и короткие. Поэтому на занятиях следует добиваться ненапряженного, лёгкого и светлого звучания. У некоторых детей к концу второго года обучения можно встретить звуки малой октавы (си, ля), но они звучат неярко и напряжённо. У некоторых детей появляется красиво звучащее ми-бемоль второй октавы. С третьего года обучения звучание голоса выравнивается на всём диапазоне.

Сила голоса учащихся 7- 10 лет не имеет широкой амплитуды. Для них наиболее типичным будет использование умеренных динамических оттенков mP и mF . Лучшие качества голоса проявляются на средних звуках певческого диапазона, которые наиболее удобны поющим. Поэтому при определении репертуара преподавателю важно учитывать эти положения.

У 11-летних подростков можно обнаружить характерные признаки низких и высоких голосов, грудное звучание. При правильном режиме работы голос постепенно крепнет и расцветает.

В 12-13 лет певческий диапазон достигает обычно децимы до1-ми2. Но на крайних звуках нужна большая осторожность, поэтому они используются редко. Если педагоги не следят за состоянием голоса своих обучающихся, а большинство ребят просто не понимает того, что значит усталость голоса, и не замечает своей охриплости даже в тех случаях, когда она принимает резкие

формы и когда осмотр голосового аппарата обнаруживает уже воспаления гортани, требующие длительного лечения. Отсутствие у многих педагогов достаточно ясного представления о пении вообще, а тем более о детском пении, о детском голосе, часто сказывается в неправильном определении детских голосов (высокие, низкие голоса, сопрано, альт), что крайне вредно отражается на голосах детей. Научно установлено, что длительное пение в несвойственной голосу тесситуре ведёт к разрушению голосов даже у взрослых, тем более у детей, с их хрупким голосовым аппаратом. Вокальная работа в детском хоре имеет свою специфику по сравнению с работой во взрослом хоре. Эта специфика обусловлена тем, что детский организм в отличие от взрослого находится в постоянном развитии, а следовательно, изменении.

Моей многолетней практикой доказано, что пение в детском возрасте не только не вредно, но и очень полезно. Речь идёт о правильном пении в вокальном отношении, что возможно при соблюдении определённых принципов. Пение способствует развитию голосовых связок, дыхательного и артикуляционного аппаратов. Правильно проводимые занятия укрепляют здоровье детей. В этом свете основной заповедью любого хормейстера должно быть «Не навреди!» В детском хоре следует совершенно исключить форсированное пение. Детскому голосу вообще противопоказано громкое пение, даже в среднем и старшем возрасте, когда голосовая мышца в основном сформирована. Петть следует с предельной осторожностью. Некоторые ребята (а подчас и взрослые) ошибочно полагают, что, чем громче они поют, тем лучше. Петть всё время громко очень вредно и некрасиво. Когда ребёнок громко поёт и постоянно форсирует звук, он может просто потерять голос. Петть слишком низко или слишком высоко тоже нежелательно, потому что голос может утратить свою звонкость и силу. Только регулярное пение в удобном диапазоне помогает развить голос.

Хочу отдельно остановиться на некоторых вопросах развития и воспитания голоса в подростковом и юношеском возрасте. В период с 12 до 18 лет ребёнок постепенно превращается во взрослого. Естественно, что в это время сложнейшие процессы протекают и в голосовом аппарате. Особенно ярко это проявляется у мальчиков, голосовые связки которых сильно увеличиваются в длину, а ширина часто не меняется, гортань растёт быстро, а резонаторные полости незначительно. Приблизительно то же самое, только в лёгкой форме, можно наблюдать и у девочек. Чтобы чётко контролировать

процесс изменения голоса и сбережения его, возрастной период с 11 до 18 лет можно разделить на три этапа:

- Первый (11-13 лет) предмутационный, протекающий без острых изменений в голосовом аппарате;
- Второй (13- 15 лет) мутационный, связанный с резким изменением гортани;
- Третий (15 -18 лет) послемутационный, соответствующий становлению и оформлению гортани, а также всего голосового аппарата.

Каждому из этих этапов присущи свои особенности и характерные признаки, которые должен хорошо знать преподаватель вокально- хоровых дисциплин. Сроки наступления и формы проявления тех или иных признаков мутации у детей различны, поэтому необходим индивидуальный подход к каждому ребёнку. Регулярные вокальные занятия в предмутационный период способствуют более гладкому, спокойному изменению голоса и позволяют не прекращать пение даже во время мутации. В мутационный период особенно необходимы регулярные осмотры участников хора врачом фониастром. В период мутации нужно ограничить время вокальных занятий, категорически избегать громкого, форсированного звука. Если совсем прекратить пение, это может привести к потере налаженной координации в работе органов голосообразования. И, наоборот, систематическое, хотя и ограниченное пение будет способствовать сохранению и упрочению этой координации. Из практики, например, хорошо известно, что даже у мальчиков мутация проходит гладко и незаметно, если они регулярно занимались пением в предмутационный период. Достаточно хорошо владея голосом, они умело приспосабливаются к новым условиям и выбирают те звуки в октаве, которые им удобно петь. Обычно в это время мальчиков дискантов переводят в группу альтов.

В отношении девочек переходного возраста также необходимы профилактические меры, но по иной причине, а именно потому, что у них как раз в это время пробуждается неудержимая потребность к пению. Не испытывая обычно каких-либо заметных затруднений при пении, девочки переходного возраста много поют, совершенно не считаясь с трудностью исполняемых произведений и их характером. В результате перегружают голос, тем самым приобретая ряд вредных навыков, крайне отрицательно отражающихся на качестве голоса, а во многих случаях и окончательно его губящих.

Опыт работы позволяет сделать вывод о том, что в мутационный период подростки в большинстве нуждаются в постановке речевого голоса. При нервном переутомлении даже самая обычная голосовая нагрузка становится порой тяжелой. Навыки работы над постановкой голоса позволяют голосовому аппарату приспособиться к повышенной голосовой нагрузке.

Заключение

Голос, его сила, высота, выразительность, тембр развиваются и совершенствуются с развитием организма человека. Беречь голос следует с раннего детства. Основой детского пения является протяжный звук на плавном равномерном выдохе. Однако чрезмерное голосовое напряжение, форсированное пение вызывает перенапряжение мышц гортани. Это способствует расстройству голосовой функции: суживается диапазон, искажается тембр, детский голос приобретает крикливый оттенок, появляется хрипота.

Использование в практической деятельности методических рекомендаций:

1. Позволит внедрить в практику наиболее эффективные методы и формы сбережения голоса ребенка.
2. Поможет выработать решения, основанные на конкретных условиях и особенностях деятельности педагога-практика.
3. Обсуждение успешных решений профессиональных задач, которые содержатся в методических рекомендациях, создадут основу для повышения профессиональной квалификации.
4. Идеи, которые содержатся в методических рекомендациях, могут заинтересовать педагога и побудить его применять передовую практику в практической деятельности.

Из всех видов музыкального искусства пение представляет собой наиболее доступную форму вовлечения детской массы в художественную работу. Оно сравнительно легко усваивается детьми не требует предварительной специальной подготовки, и потому вполне естественно, что в нашей системе музыкально - художественного воспитания детей хоровое пение вновь занимает главное место в эстетическом, нравственном и патриотическом воспитании подрастающего поколения. Задача каждого преподавателя

вокально-хорового цикла сберечь детские голоса, развить их и сохранить для будущего нашей Родины.

В практической части методической разработки (приложение 1,2) представлены методы и приемы сохранения детских голосов. В приложениях описаны занятия с применением игровых технологий на сохранение голоса в период мутации. В приложении 3 можно наглядно увидеть результаты работы педагога.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

План-конспект занятия №1

Тема занятия: «Методика работы в период мутации с целью сохранения здоровья детей в детском и подростковом возрасте. Упражнения на общее расслабление»

Количество детей в группе: 20 человек

Возраст учащихся: 12-14 лет

Продолжительность занятия: 40 минут

Тип занятия: обучающий

Форма занятия: групповая

Цель занятия: Сформировать у обучающихся понятие о методах расслабления частей тела расслабляющими играми.

Задачи:

1. Образовательные

- обучить детей упражнениям на расслабление
- научить относиться к своему здоровью с уважением.

2. Развивающие:

- развивать сознательное управление своим телом;
- поддерживать и укреплять физическое здоровье учащихся;
- развивать умение снижать психоэмоциональные нагрузки, а также снимать напряжение

3. Воспитательные:

- воспитание культуры здоровья на занятиях хоровым пением;
- воспитание культуры поведения при групповой работе;
- прививать, трудолюбие, терпение;
- воспитывать ответственность, собранность и дисциплину.

Методы работы включают в себя следующие компоненты:

словесный (объяснение правил выполнения движений с учетом возрастных особенностей детей);

практический (разучивание и проработка движений для снятия напряжения).

Ведущие технологии:

- технология здоровьесберегающего обучения (здоровый образ жизни, развитие тела, ощущение радости в процессе обучения хоровому пению);

Музыкальное сопровождение:

1. Подборка отрывков расслабляющих мелодий

2.Оборудование:

Хоровой класс, стулья, фортепиано, ноты.

ТСО: Персональный компьютер

План занятия:

Вводная часть занятия (3 мин.):

вход в хоровой класс;

- взаимное приветствие;
- сообщение темы, цели и задач предстоящего занятия.

Основная часть занятия (32 мин.):

Теоретическая часть

Практическая часть

Заключительная часть (5 мин.):

Подведение итогов.

Рефлексия.

Теоретическая часть:

Педагог приветствует детей и рассказывает, как важно уметь расслабиться перед занятием и предлагает поиграть в игры на расслабление.

Игры на расслабление:

Упражнения на освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук

1. Поза покоя

Дети садятся ближе к краю стула, опираются на спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют. Педагог произносит стишок медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но не все пока умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –

Очень легкая, простая:
Замедляется движение,
Исчезает напряжение...
И становится понятно –
Расслабление приятно!

2. Кулачки

Дети сжимают пальцы крепко в кулачок. Руки на коленях. По указанию педагога дети надавливают руками на колени сильно-сильно. Так сидеть неприятно.

Руки устают. Надо расслабить руки. Упражнение повторяется 3 раза.

Руки на коленях,
Кулачки сжаты,
Крепко, с напряжением
Пальчики прижаты. (сжать пальцы)
Пальчики сильнее сжимаем –
Отпускаем, разжимаем.
Легко приподнять и уронить расслабленную кисть.
Знайте, девочки и мальчики:
Отдыхают наши пальчики.

Упражнения на расслабление мышц ног

1. Пружинки

Педагог просит детей представить, что они поставили ноги на пружинки: «Они выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что ноги поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол. А теперь нажимаем на пружинки. Ноги напряжены. Тяжело так сидеть. Перестали нажимать на пружинки. Расслабили ноги. Отдыхаем. Вдох – выдох».

Что за странные пружинки
Упираются в ботинки?
Ты носочки опускай,
На пружинки нажимай,
Крепче, крепче нажимай...
Нет пружинок – отдыхай!
Ноги не напряжены,
Ноги не напряжены
И расслаблены.

Знайте, девочки и мальчики, –
Отдыхают ваши пальчики!
Дышитесь легко, ровно, глубоко.

Упражнения на расслабление мышц живота

1. Шарик

Педагог просит детей представить, что они надувают шарик: «Руки на животе. Надуваем живот, как большой воздушный шар. Мышцы живота напряжены. Неприятно. Не будем надувать большой шар. Сделать спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение. Плечи не поднимаются. Вдох – выдох! Мышцы расслаблены».

Вот как шарик надуваем!
А рукою проверяем. (воздух)
Шарик лопнул, выдыхаем,
Наши мышцы расслабляем.
Дышитесь легко, ровно, глубоко.

Упражнения на расслабление мышц шеи

1. Любопытная Варвара

а) Педагог просит детей повернуть голову влево как можно сильнее:
«Мышцы напрягаются. Возвращаемся в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох – выдох».

Любопытная Варвара
Смотрит влево,
Смотрит вправо,
А потом опять вперед –
Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена и расслаблена.

(Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону).

б) Педагог просит детей поднять голову вверх: «Смотрим на потолок. Больше откидываем голову назад. Шея напряглась, трудно дышать. Выпрямились.
Стало легко, свободно дышится. Вдох – выдох».

А Варвара смотрит вверх!
Выше всех, все дальше вверх!
Возвращается обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И расслаблена.
(Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону).

в) Педагог просит детей медленно опустить голову вниз: «Напрягаются мышцы шеи. Выпрямляем шею. Она расслаблена. Вдох – выдох».

А теперь посмотрим вниз –
Мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И расслаблена.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

План-конспект занятия №2

Тема занятия: «Методика работы в период мутации с целью сохранения здоровья детей в детском и подростковом возрасте.

Количество детей в группе: 20 человек

Возраст учащихся: 12-14 лет

Продолжительность занятия: 40 минут

Оборудование: компьютер, проктор, колонки

Тип занятия: обучающий

Форма занятия: групповая

Цель: способствовать ознакомлению детей эффективным способом расслабления речевого аппарата.

Задачи:

Образовательные:

- Знакомить детей с многообразием упражнений на расслабление.

Развивающие:

- развивать коммуникативные способности при работе в группе;

- развивать внимание, познавательные процессы, наглядно-образное мышление.

Воспитательные:

- воспитывать умение поддерживать здоровье речевого аппарата.

План занятия:

Вводная часть занятия (3 мин.):

вход в хоровой класс;

– взаимное приветствие;

– сообщение темы, цели и задач предстоящего занятия.

Основная часть занятия (32 мин.):

Теоретическая часть

Практическая часть

Заключительная часть (5 мин.):

Подведение итогов.

Рефлексия.

Теоретическая часть:

Педагог приветствует детей и рассказывает, как важно уметь расслабиться перед занятием и предлагает поиграть в игры на расслабление речевого аппарата.

Игры и упражнения на расслабление речевого аппарата.

Упражнения на расслабление речевого аппарата (губ, нижней челюсти)»

1. Хоботок

Педагог просит детей вытянуть губы хоботком (как при артикуляции звука «у»): «Губы напряглись. Опускаем хоботок. Губы расслаблены».

Подражаю я слону,

Губы хоботком тяну,

А теперь их отпускаю

И на место возвращаю.

Губы не напряжены

И расслаблены.

2. Рот на замочке

Педагог просит детей поджать губы так, чтобы их совсем не было видно: «Закрываем рот на замочек. Сильно сжимаем губы. Расслабляем губы».

3. Лягушки

Педагог просит детей вытянуть губы как при произношении звука «и»,

а затем вернуть на место.

Тянем губы прямо к ушкам!
Вот понравится лягушкам!
Потяну – перетяну
И нисколько не устану!
Губы не напряжены
И расслаблены.

4. Сердитый язык

Педагог просит детей упереть язык в верхние губы, затем опустить. Язык старается вытолкнуть зубы наружу, потом расслабляется, как будто спит.

С языком случилось что-то:
Он толкает зубы!
Будто хочет их за что-то
Вытолкнуть за губы!

2. Горошина

Педагог просит детей прижимать язык к щеке и надавливать на нее, как будто за щекой спрятана горошина. Языку неудобно быть в таком положении,
и он возвращается на место. Он расслабляется, отдыхает.

3. Горка

Педагог просит детей удерживать кончик языка за нижними зубами, затем выгнуть его горкой.
Спинка языка у нас
Станет горочкой сейчас!
Я растаять ей велю –
Напряженья не люблю.
Язык на место возвращается
И чудесно расслабляется.

Гимнастика для языка (скороговорки)

• а, э, о, а, э, и, ы – и, э, а, о, у, ы;

- эе, ая, ое, ую, ый – яй, яэ, яа, яо, яу, яу, яы;
 - бэ, ба, бо, бу, бы – би, бе, бя, бё, бю;
 - дэ, да, до, ду, ды – ди, де, дя, дё, дю;
 - вэ, ва, во, ву, вы – ви, ве, вя, вё, вю;
 - лэ, ла, ло, лу, лы – ле, ля, лё, лю, ли;
 - рэ, ра, ро, ру, ры – ри, ре, ря, рё, рю.
- Саша шапкой шишку сшиб.
 - У ёлки иголки колки.
 - Чёрной ночью чёрный кот прыгнул в чёрный дымоход.
 - В Кабардино-Балкарии валокордин из Болгарии.
 - На горе Арарат рвала Варвара виноград.
 - Бык, бык, тупогуб. Тупогубенький бычок. У быка бела губа была тупа.
 - На дворе трава, на траве дрова, не руби дрова на траве двора.
 - Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет.
 - Сшит колпак, да не по-колпаковски. Надо колпак переколпаковать, перевыколпаковать.
 - Не жалела мама мыла. Мама Милу мылом мыла. Мила мыла не любила, мыло Мила уронила.
 - Везёт Сенька Саньку с Сонькой на санках. Санки скок, Сеньку с ног, Соньку в лоб, все в сугроб.
 - Ехал Грека через реку, видит Грека – в реке рак. Сунул Грека руку в реку, рак за руку Греку – цап!

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Видео концертов А.И. Дрейлинга

Слова С.Минаков, "Журавли Победы" исполняет хор по руководством А.И. Дрейлинга, Ссылка:

https://vk.com/jubilee_art?z=video-203674708_456239055%2F2ef7dbd88b65bb05b6%2Fpl_wall_-203674708

Слова и музыка Ю.Чичков, "Детство" исполняет Сводный хор по руководством А.И. Дрейлинга, Ссылка:

https://vk.com/jubilee_art?z=video-203674708_456239057%2F884c308e9c9eea793f%2Fpl_wall_-203674708



Список литературы

1. Осеннева, М. С. Хоровой класс и практическая работа с хором : учеб. пособие /
2. М. С. Осеннева, В. А. Самарин, Л. И. Уколова. – Москва : Academia, 2003. – 190 с.
3. Орлова, Н. Д. Развитие голоса девочек (о возрастных изменениях) / Н. Д. Орлова. – Москва : Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1960. – 103 с.
4. 3. Стулова, Г. П. Развитие детского голоса в процессе обучения пению / Г. П. Стулова. – Москва : Прометей : МПГУ им. В. И. Ленина, 1992. – 269 с.
5. 5. Стулова, Г. П. Теория и практика работы с детским хором : учеб. пособие для студ. пед. высш. учеб. заведений / Г. П. Стулова. – Москва : Владос, 2002. – 172 с.
6. Крупа-Шушарина, С. В. Хрестоматия песенок-скороговорок и песенок-вокализов для детей младшего школьного возраста в сопровождении фортепиано : учеб. пособие / С. В. Крупа-Шушарина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2013. – 72 с.
7. Поплянова, Е. М. А мы на уроках играем! Музыкальные игры, игровые песни / Е. М. Поплянова. – Москва : Новая школа, 1994. – 49 с.
8. Ключева, Н. В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность : популярное пособие для родителей и педагогов / Н. В. Ключева, Ю. В. Касаткина. – Ярославль : Академия развития, 1997. – 30 с.