Управление образования администрации Каменского района

Муниципальное автономное образовательное учреждение

дополнительного образования

Центр развития творчества детей и юношества

 Каменского района Пензенской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «ПРИНЯТА» на педагогическом совете Протокол №1 от 30.08.2024г. |  | «УТВЕРЖДАЮ»Директор МАОУ ДО ЦРТДиЮ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Валуева Т.В.Приказ № 84 от 30.08.2024г. |

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа

художественной направленности

**«Дорога к истокам»**

Возраст учащихся: 6-18 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:

 Максимук Елена Петровна,

педагог дополнительного образования

г. Каменка, 2024 г.

**Содержание**

1. Пояснительная записка 3 стр.
2. Планируемые результаты 7 стр.
3. Формы и методы контроля, система оценки результатов освоения программы 10 стр
4. Учебный план 10 стр.
5. Учебно-тематический план 1 год обучения 11 стр.
6. Содержание 11 стр.
7. Календарный график 14 стр
8. Учебно-тематический план 2 год обучения 15 стр.
9. Содержание 15 стр.
10. Календарный график 19 стр
11. Учебно-тематический план 3 год обучения 20 стр.
12. Содержание 20 стр.
13. Календарный график 23 стр
14. Организационно – педагогические условия реализации

программы. 24 стр.

1. Литература для педагогов 25 стр.
2. Литература для учащихся 25 стр.
3. Словарь терминов 26 стр.
4. Приложение 29 стр.

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Дорога к истокам» имеет художественную направленность и рассчитана на 3 года обучения. Уровень освоения программы – базовый. Программа рассчитана на учащихся с интеллектуальными нарушениями в возрасте от 6 до 18 лет и реализуется на базе Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества Каменского района в объединении «Дружные ребята».

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

-Конвенция «О правах ребенка»;

- Конвенция «О правах инвалидов»;

- Федеральный закон «О социальной защите инвалидов»;

-Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации»№273-ФЗот29.12.2012;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Концепция развития дополнительного образования до 2030 года Распоряжение Правительства РФ № 678-р от 31 марта 2022 г.;

-Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 9 сентября 2019 г. № Р-93 Об утверждении и примерного Положения о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации»;

-Постановления Главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правилСП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письма Министерства образования и науки РФ «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами[»](http://mgppu.ru/IPIIO/Normativno-pravovaya_baza/Federalnaya/16n.doc) № АФ-150/06 от 18.04.2008;

- Письма Минобрнауки России № ВК-641/09 от 29.03.2016 «О направлении и методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

-Приказа Министерства образования и науки РФ «О коррекционном инклюзивном образовании детей»№ИР-535/07 от 07.06.2013 и направлена на поддержку и развитие детского художественного творчества, реализацию творческих, познавательных и коммуникативных потребностей личности.

- Письмо Минпросвещения России от 30.12.2022 №АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями « Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ОВЗ и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)

- Устав и локальные акты МАОУ ДО ЦРТД и Ю;

- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в объединениях дополнительного образования детей МАОУ ДО ЦРТД и Ю, приказ № 85 от 30 .08.2024г.;

- Положение о промежуточной аттестации по завершению программы, приказ № 85 от 30 .08.2024г.

**Актуальность** программы «Дорога к истокам» отвечает запросам учащихся и родителей (законных представителей), оказывая обучающее, развивающее, воспитательное воздействие. При ее реализации используется подобранные приёмы и методы, позволяющие учащемуся заниматься продуктивной и творческой деятельностью,

Адаптирует программа учащихся с интеллектуальными нарушениями в процессе художественно-эстетического развития на занятиях фольклора. Повышает работоспособность, развивает память, пополняет словарный запас.

**Новизна программы** заключается в использовании специфических приёмов работы с учётом индивидуальных возможностей детей с умственной отсталостью. Программа ориентирована на организацию развивающей работы с детьми, основанной на их посильном участии в музыкальной деятельности (фольклоре). Программа нацелена на знакомство с музыкальными произведениями, на формирование и развитие художественного вкуса учащихся, проявление интереса к музыкальному искусству.

**Педагогическая целесообразность** заключается в формировании представлений о разнообразии народного творчества. Фольклорный материал включает в себя и объединяет различные виды и жанры народного творчества : песни, игры и танцы.

**Отличительная особенность** данной программы является то, что она разработана для учащихся с умственной отсталостью. С учётом разного уровня возрастных особенностей, на основе индивидуального подхода. Программой предусмотрено использование фонографического метода развития голоса по В.В.Емельяновой (1-ый цикл – артикуляционная гимнастика, 2-ой цикл – интонационно – фонетические упражнения) и элементы дыхательной гимнастики по А. Н. Стрельниковой.

**Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы**

- программой предусмотрено использование фонографического метода развития голоса по В.В.Емельянову (1-ыйцикл–артикуляционнаягимнастика,2-ойцикл–интонационно–фонетические упражнения) и элементы дыхательной гимнастики по А.Стрельниковой. Для того, чтобы сохранить голос используются элементы здоровьесберегающих технологий (точечный массаж по А.Уманской, упражнения для сохранения голоса «рисование голосом», (психогимнастикаМ.Чистяковой);

-технология игровых ситуаций.

Программа составлена на основе программы «Дорога к истокам» педагога дополнительного образования Бабашовой Анны Павловны.

**Основные принципы**, на которых базируется программа:

- принцип доступности;

- принцип систематичности;

- принцип последовательности;

- принцип творческого развития.

 Программа состоит из разделов: «Народное пение», «Народно-бытовая хореография», «Народные праздники и обряды»

**Раздел «Народное пение»** помогает раскрыть творческие возможности учащихся в области вокального искусства. Знакомит с различными приёмами вокала и обогащает его внутренний мир. Осваивая данный раздел, учащиеся проговаривают скороговорки, с удовольствием поют песни, познают новые музыкальные образы. Знания, умения и навыки легко усваиваются в игровой форме.

**Раздел «Народно-бытовая хореография».** Данный раздел нацелен на развитие у учащихся хореографических навыков. Он формирует эмоциональное восприятие музыки через движение. Обучение учащихся танцу предполагает эмоциональное воздействие на мысли и чувства. Темп, ритм, находят своё воплощение в движении.

**Раздел «Народные праздники и обряды»** знакомит учащихся с праздниками, с календарными обрядами и обычаями. Знакомство начинается с характеристики дат календаря, системы примет и поверий, связанных с датами, семейными обрядами и обычаями, связанными с жизненными событиями.

**Воспитательный потенциал**

Программа позволяет средствами фольклора решать воспитательные задачи, развивать творческие способности учащегося, учит видеть прекрасное в жизни и в людях, развивает стремление самому нести в жизнь прекрасное и доброе, воспитывает трудолюбие, милосердие, терпимость, честность, уважение к старшим, заботе о младших.

**Цель:** Развитие художественной культуры учащихся средствами музыкального фольклора.

**Задачи:**

- познакомить учащихся с видами, формами фольклорного жанра;

- научить различать виды народного творчества;

- развивать музыкальную память, эмоциональную отзывчивость на фольклорную музыку;

- развить исполнительские навыки, опираясь на традиционное фольклорное исполнение;

- сформировать у учащихся устойчивый интерес к традициями обычаям русского народа.

**Адресат программы.**

Программа рассчитана на учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в возрасте от 6 до 18 лет. Для этой категории детей свойственна сильная неравномерность развития психических функций и нечеткость периодизации развития в соответствии с возрастом.

Физическое развитие. Физически такие дети развиваются с опозданием. Границы возрастных периодов физического развития размыты и нечетки. Координация движений часто нарушена.

Уровень эмоционального развития. Часто эмоционально незрелы. Не умеют свои эмоции выражать словесно (даже если у ребенка есть речь). Но в то же время им редко присущи сильные агрессивные реакции (если, конечно, нет психических заболеваний или нарушений, провоцирующих всплески агрессии). Они положительно реагируют на похвалу, ласковые обращения. На критику могут реагировать либо нейтрально, либо явно расстраиваются. В целом, способны отзываться эмоционально адекватно окружающей обстановке.

Уровень сформированности высших познавательных функций (ВПФ) – внимания, речи, памяти, мышления, воображения.  Внимание неустойчивое, быстро истощается. Для привлечения внимания требуется больше наглядного материла, интересного для учащегося. Речь формируется поздно. Дети понимают обращенную к ним речь и могут выполнять действия по простой инструкции.

Собственная речь часто ограничена самыми простыми обиходными словами. Сложные предложения в основном недоступны для воспроизведения и понимания.

Память по объему мала. Преобладает механическая. Могут пересказать простой текст (из 3-4 предложений), но без понимания смысла. Мышление существенно ниже возрастной нормы. Недоразвитие интеллектуальной сферы выражено явно. Цвета могут частично различать.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дорога к истокам» рассчитана на 3 года обучения:

**Общее количество часов – 648 часов**

На 1 году обучения – 216 часа.

На 2 году обучения – 216часа.

На 3 году обучения –216 часа.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий:**

- занятия 1 года обучения (6- 9 лет) – 3 раза в неделю по 2 часа (час- 30 мин), с

одним 10 мин перерывом;

- занятия 2 года обучения (10 - 14 лет) - 3 раза в неделю по 2 часа (30 мин) с

одним 10 мин перерывом;

- занятия 3 года обучения (15 - 18 лет) - 3 раза в неделю по2 часа (40 мин) с

одним 10 мин перерывом;

Для обучения набираются мальчики и девочки желающие заниматься по программе.

Наполняемость групп зависит от продолжительности обучения в объединении:

первый год обучения – от 10 до 15 человек;

второй год обучения - от 10 до 12 человек;

третий год обучения – от 10 до 12 человек.

 Образовательная программа включает в себя 2 уровня освоения предлагаемых умений и навыков.

***1 уровень – стартовый (первый год обучения)*.**

На стартовом уровне учащиеся знакомятся с основами музыкального детского фольклора (песни, потешки, музыкальные игры). *Освоение стартового уровня* программы способствует формированию у учащегося художественного вкуса, развитию музыкальных способностей, воспитанию нравственных качеств.

***2 уровень – базовый (второй и третий год обучения)*.**

На этом уровне учащиеся укрепляют полученные ранее знания и умения, знакомятся с обрядами и обычаями, с народным календарём (щедровки, колядки, масленичные, троицкие песни.)

*Освоение базового уровня* программы обеспечит учащихся приобретению социального опыта в процессе подготовки и участия в календарных праздниках, концертах, выступлениях.

**Планируемые результаты**

**Предметные:**

**1 год обучения**

**Учащийся должен знать:**

- разнообразие фольклорных жанров;

- народные обряды и праздники;

- владение простейшими элементами фольклорной хореографии;

- игру на простых народных инструментах;

**Учащийся должен уметь:**

- переходить из активного состояния (игровые или хореографические движения) в состояние внимания (слушать педагога);

- в ритме напева декламировать тексты изученных песен;

- исполнять фольклорный материал пройденных жанров;

- ритмично ходить под музыку и исполнять простейшие элементы русского танца.

**2 год обучения**

**Учащийся должен знать:**

- жанровые разновидности детского фольклора;

- характер русских обрядов и праздников;

- культурно - бытовые и санитарно - гигиенические навыки;

- простейшие элементы народного танца;

**Учащийся должен уметь:**

- рассказать об основных народных праздниках;

- прохлопать ритмические рисунки разучиваемых песен;

- исполнять фольклорный материал пройденных жанров;

-сопровождать пение различными традиционными инструментами.

**3 год обучения**

**Учащийся должен знать:**

- певческие особенности и традиции родного края;

- простейшие элементы хоровода;

- правила музыкальных и народных игр;

- репертуар, соответствующий возрасту;

**Учащийся должен уметь:**

- петь с сопровождением и без музыкального сопровождения

- эмоционально передавать игровые образы;

- сопровождать пение различными народными инструментами;

- принимать участие в исполнении обряда, праздника, традиционного действа;

- выполнять  элементы народной бытовой хореографии;

- владеть сценическим  навыками.

**Метапредметные:**

- формировать и развивать умение слаженно работать в ансамбле;

- формировать и развивать умение находить варианты решения различных художественно-творческих задач;

**Личностные:**

- развивать эстетический вкус;

- развивать коммуникативные и творческие способности;

- воспитывать духовно- нравственные качества, патриотические чувства

(любовь к родному краю, уважение к народной культуре, народным традициям, обычаям).

**Формы и методы контроля, система оценки результатов освоения программы.**

**Подведение итогов** по результатам освоения материала дан­ной программы может быть в форме  фольклорного фестиваля и народного праздника*.* По окончании изучения каждого раздела проводится контроль в виде творческого задания. В конце года проводится отчетный концерт.

**Формы аттестации**- фестиваль, отчётный концерт.

Промежуточная аттестация проходит в форме творческого задания.

Промежуточная аттестация по завершению программы проводиться в виде фестиваля.

Творческие задания включают в себя индивидуальное выступление отдельных песен с элементы хореографии.

**Промежуточная** аттестация проводится с целью определения:

- качества реализации образовательного процесса;

- качества теоретической и практической подготовки;

- уровня умений и навыков, сформированных у учащегося на определенном этапе обучения.

**Критериями оценки качества исполнения могут являться:**

- знание слов песни;

- манера исполнения;

- эмоциональность исполнения;

- соответствие художественному образу песни.

***Высокий уровень.*** Яркое выступление и артистизм. Знание мелодии и текста. Внимательное пение. Лёгкость в исполнении песен. Умение исполнить распевку.

***Средний уровень***. Знание мелодии и текста распевок, и дыхательных упражнений. Внимательное пение. Лёгкость в исполнении песен. Умение исполнить распевку в быстром темпе.

***Низкий уровень.*** Учащийся не знает мелодию и текст распевок, поёт неуверенно. Недостатки звуковедения, вялость или закрепощенность артикуляционного аппарата.. Ансамблевое взаимодействие на низком уровне.

Результаты промежуточной аттестации и аттестации по завершению программы фиксируются в «Протоколе». Если учащийся полностью освоил образовательную программу, ему выдаётся «Свидетельство об окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе».

**Учебный план**

**адаптированной дополнительной общеобразовательной программы**

**художественной направленности «Дорога к истокам».**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Наименование курса**  | **Общая учебная нагрузка****(в часах)** | **Аудиторные занятия** | **Распределение по уровням и годам обучения** | **формы контроля** |
| **Стартовый****уровень*****Годы обучения,*** ***кол-во*** ***аудиторных часов*** | **Базовый уровень*****Годы обучения,*** ***кол-во******аудиторных часов*** | **Продвинутый** **уровень*****Годы обучения,*** ***кол-во******аудиторных***  |
| 1год  | 2 год | 3 год | ***часов*** |  |
| **1** | «Народное пение». | **292** | **292** | **96** | **100** | **96** |  | Выступление |
| **2** | «Народно-бытовая хореография». | **160** | **160** | **56** | **48** | **56** |  | Танцевальная постановка |
| **3** | «Народные праздники и обряды». | **196** | **196** | **64** | **68** | **64** |  | Творческий отчет |
|  | Итого часов: | **648** | **648** | **216** | **216** | **216** |  |  |

**Учебно-тематический план**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№**п/п* | *Наименование темы* | *Всего* | *Количество часов* | *Контроль* |
| *Практика* | *Теория* |  |
|  **1** | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 1. **Раздел «Народное пение»**
 |
| **2** | 1.1. | Песенный фольклор.  | 62 | 58 | 4 | Творческое задание |
| 1.2. | Дыхательная гимнастика. | 32 | 26 | 6 | Наблюдение |
| **2. Раздел «Народно-бытовая хореография»** |
| **3** | 2.1. | Народный танец. | 20 | 16 | 4 | Выступление |
| 2.2. | Танцевальные движения. | 36 | 30 | 6 | Наблюдение |
| **3. Раздел «Народные праздники и обряды»** |
| **4** | 3.1. | Устный и песенный фольклор. | 30 | 24 | 6 | Выступление |
| 3.2. | Малые жанры фольклора. | 16 | 14 | 2 | Наблюдение |
| 3.3. | Народные инструменты | 16 | 12 | 4 | Выступление |
| Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Выступление |
| ***Итого:*** | **216** | **182** | **34** |  |

**Содержание**

**Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория.* Введение в программу*.* Знакомство с предметом. Правила поведения в объединении.

*Практика.* Проведение музыкальных игр на проверку музыкального слуха у учащихся. Игра «Отгадай, сколько нот», «Ладошки».

*Контроль.*  Наблюдение.

**1.Раздел «Народное пение»**

**Тема 1.1. Песенный фольклор.**

*Теория.* Вокально-хоровые приёмы пения в народной манере, близкой к разговорной речи. Певческая установка в положениях стоя, сидя. Правильное положение корпуса, шеи, головы, рук и ног при пении.

*Практика.* Пение без сопровождения инструментов. Развитие диапазона голоса, выравнивание всех его звуков. Свободное исполнение песен с движением – хоровод, пляска.

Упражнения на дыхание, дикцию (скороговорки), гимнастика для языка. Игра «Клоун». Разучивание маленьких распевок, попевок, пение в унисон: «На горе, горе», «Ходит Зайка беленький», «Петушок», «Катерина отворяй ворота». Голосовые данные: распевки.

*Контроль.* Творческое задание. Любимые народные песни в семье.

**Тема 1.2. Дыхательная гимнастика.**

*Теория.* Дыхательная гимнастика В. Емельянова.

*Практика.* Игры и упражнения на развитие дыхания: игры «Селезень», «Мышка-мышка» и т.д., «Насос», «Шмыги», «Дерево на ветру», «Надуй шарик», «Ветерок», «Филин (Сова)», «Косим траву», «Волна», «Ладошки» и др.

*Контроль.* Наблюдение.

1. **Раздел «Народно-бытовая хореография»**

**Тема 2.1. Народный танец.**

*Теория.* Виды хороводов – круговой, игровой, два круга рядом, «змейка» и др. Виды плясовых движений – ходьба по кругу, притопы. Понятие о характере и темпе музыки. Музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4.

*Практика.* Исполнение по слуху несложных ритмических рисунков. Движение в характере и темпе музыки. Музыкально-ритмические упражнения: свободное движение под музыку. Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения из одной линии в две, из линии в круг, из одного круга в два круга, хождение по кругу парами и т.д. (Фигурные перестроения: «змейками», «капустками» и т.д.)

*Контроль.* Выступление.

**Тема 2.2. Танцевальные движения.**

*Теория.* Изучение основных элементов русского народного танца. Соединение отдельных элементов движений в танцевальную композицию. Согласование движений рук, ног, головы (координация) в пляске. Фигуры плясок: «звездочка», «карусель», «качели», «волна».

*Практика.* Тренировка пластики тела, моторики, эмоциональности исполнения. Соединение танца с пением. Работа в круге. Освоение движений, основные положения ног, положения рук. Основные элементы бытовой хореографии: ходьба по кругу на полусогнутых коленях. Виды шага: простой с притопами, притопы на сильную и на слабую долю. Соединение рук в хороводе. Фигуры хоровода: круг в круге, стенка, вынос каблука с фасоном.

*Контроль.* Наблюдение.

**3.Раздел «Народные праздники и обряды»**

**Тема 3.1.Устный и песенный фольклор.**

*Теория:* Русские обрядовые песни. Пословицы и поговорки. Колыбельные. Жанры народной музыки: частушки, хороводные, плясовые. Осенние, зимние, весенне-летние обрядовые песни.

*Практика .*Исполнение песенного материала в русской песенной традиции. Разучивание осенних, зимних, весеннее -летних обрядовых песен. Работа над текстом, мелодией, ритмом.

*Контроль.* Творческое задание. Создание сборника частушек.

**Тема 3.2. Малые жанры фольклора.**

*Теория.* Малые жанры видов народного творчества, их назначение(пестушки, потешки, песенки, прибаутки, считалки, загадки, дразнилки, кричалки, заклички).

*Практика.* Разучивание слов, работа над выразительным исполнением.

Игры: «Водяной», «У медведя во бару», «Маша и медведь», «Баба Яга», «Золотые ворота», «Прянична доска», «Лисонька», «Гори гори ясно», «Колечко», «Сидит Дрема», «Бояре», «Челнок».

*Контроль.* Наблюдение.

**Тема 3.3. Народные инструменты.**

*Теория.* Народная музыка–основа музыкальной культуры России. Роль народного инструментального творчества в жизни разных слоев общества.

Ударные и шумовые народные инструменты– трещотки, колотушки, бубен, рубель, коробочка, треугольник, ложки.

*Практика*. Освоение начальных навыков работы с трещоткой,колотушкой, бубном, рубелем, коробочкой, треугольником, ложками.

*Контроль.* Выступление.

**Тема 1. Итоговое занятие.**

*Теория.* Анализ работы за год.

*Практика.* Подготовка к фольклорному фестивалю.

*Контроль.* Выступление.

**Календарный график образовательного процесса**

**адаптированной дополнительной общеобразовательной программы**

**художественной направленности «Дорога к истокам»**

**(1 - год обучения)**

|  |
| --- |
| **Календарный график образовательного процесса** |
| Раздел | Порядковые номера недель учебного года |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** |
| «Народное пение» | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Народно-бытовая хореография» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 | 6 | 6 | 6п | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Народные праздники и обряды» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |

**Учебно-тематический план**

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№**п/п* | *Наименование темы* | *Всего* | *Количество часов* | *контроль* |
| *Практика* | *Теория* |
|  | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Викторина  |
| 1. **Раздел «Народное пение»**
 |
| **2.** | 1.1. | Песенный фольклор.  | 44 | 42 | 2 | Выступление |
| 1.2. | Дыхательная и артикуляционная гимнастика | 22 | 20 | 2 | Наблюдение |
| 1.3. | Заклички и приговорки | 16 | 14 | 2 | Выступление |
| 1.4. | Колыбельные песни | 16 | 14 | 2 | Инсценировка |
| **2. Раздел «Народно-бытовая хореография»** |
| **3.** | 2.1. | Народный танец.  | 48 | 42 | 6 | Выступление |
| **3. Раздел «Народные праздники и обряды»** |
| **4.** | 3.1. | Народные календари. | 12 | 10 | 2 | Творческое задание |
| 3.2. | Осенние праздники и обряды. | 14 | 10 | 4 | Наблюдение |
| 3.3 | Зимние праздники и обряды. | 14 | 10 | 4 | Выступление |
| 3.4 | Весенние праздники и обряды. | 14 | 10 | 4 | Выступление |
| 3.5 | Летние праздники и обряды. | 12 | 8 | 4 | Наблюдение |
| **6.** | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Концерт  |
| ***Итого:*** | **216** | **182** | **34** |  |

**Содержание.**

**Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория.* Повторение материала, изученного в прошлом году. Цель и задачи на новый учебный год.

*Практика.* Музыкальные игры: «В нашем зале все друзья», «Капуста», «Золотые ворота».

*Контроль.* Викторина.

**1. Раздел «Народное пение»**

**Тема 1.1. Песенный фольклор.**

*Теория.* Музыкально-песенный фольклор.

*Практика.* Исполнение певческих навыков дыхания, артикуляции. Разучивание песен «Как за нашим за двором», «Матаня» и др. Работа над артикуляцией, дыханием (распевка). Вокально-дыхательные упражнения.

*Контроль.* Выступление.

**Тема 1.2. Дыхательная и артикуляционная гимнастика.**

*Теория.* Дыхательная гимнастика по В. Емельяновой. Развитие голосовых данных: распевки, попевки. Эмоции.

*Практика.* Работа над артикуляцией, дыханием, ритмом (артикуляционная и дыхательная гимнастика). Работа с солистами (разучивание слов песни).

Выполнение *у*пражнения на дыхание «Насос», «Шмыги», «Кошечка».

*Контроль.* Наблюдение.

**Тема 1.3. Заклички и приговорки.**

*Теория.* Заклички и приговорки, как жанр фольклора, их назначение и виды.

*Практика.* Разучивание слов, мелодий: «Весна, весна, красная», «Жавороночки», «Осень, осень». Работа над выразительным исполнением закличек и приговорок. Работа над артикуляцией, дыханием.

*Контроль.* Выступление.

**Тема 1.4. Колыбельные песни.**

*Теория.* Колыбельные песни в народном исполнении. Характеристика колыбельных песен.

*Практика.* Разучивание текстов и мелодий колыбельных песен. Слушание и освоение вокальных навыков. Работа над артикуляцией, дыханием.

*Контроль.* Инсценировка колыбельных песен.

1. **Раздел «Народно-бытовая хореография»**

**Тема 2.1. Народный танец.**

*Теория.* История развития русского народного танца. Характерные особенности народного танца. Виды русского бытового танца: хороводы, пляски, кадрили. Их отличие друг от друга. Происхождение некоторых танцевальных движений.

*Практика.* Выполнение движений корпуса и головы. Движение по кругу, по внутреннему и внешнему. Выполнение движений под музыку. Соединение танца с пением. Игра «Хлоп-хлоп».

*Контроль.* Выступление.

**3.Раздел «Народные праздники и обряды»**

**Тема 3.1. Народные календари.**

*Теория.* Приметы и обряды, солнечный и лунный циклы, четыре времени года. Пословицы, поговорки, сказки, песни о временах года. Виды календарей: деревянные, костяные.

*Практика.* Исполнение песенного игрового фольклора прибауток: «Сидит белка на тележке», «Шла лисичка по дорожке».«Ай, ду, ду,ду,ду…», «Байки по байки».

*Контроль.* Творческое задание. Методическая копилка «Русские пословицы и поговорки».

**Тема 3.1. Осенние праздники и обряды.**

*Теория.* Календарные обряды и праздники. Спасы.

*Практика.* Подготовка к празднику «Кузьминки». Работа над ролями; разучивание песен, плясок; подготовка реквизита.

*Контроль.* Наблюдение.

**Тема 3.2. Зимние праздники и обряды**

*Теория.* Календарные обряды и праздники. Новый год. Рождество. Святки. Колядки.

*Практика.* Подготовка к празднику «Рождественские встречи»: разучивание песен.

*Контроль.* Выступление.

**Тема 3.3. Весенние праздники и обряды.**

*Теория.* Знакомство с весенними календарными обрядами и праздниками. Назначение и содержательные особенности народных праздников. Жавороночки, Пасха.

*Практика.* Изучение песенного и игрового репертуара. Разучивание закличек, песен, танцев. Работа над выразительным исполнением.

*Контроль.* Выставка рисунков на пасхальную тему.

**Тема 3.3. Летние праздники и обряды.**

*Теория .*Знакомство с летними праздниками: Троица, Ивана Купала. Презентация.

*Практика.* Изучение песенного и игрового репертуара. Разучивание игр, песен, танцев. Работа над выразительным исполнением.

*Контроль.* Наблюдение.

**Тема 1. Итоговое занятие**

*Теория.* Анализ работы за год. Награждение.

***Практика.*** Подготовка и организация отчетного концерта.

***Контроль.*** Отчетный концерт.

**Календарный график образовательного процесса**

адаптированной дополнительной общеобразовательной программы

художественной направленности «**Дорога к истокам**»

(2- год обучения)

|  |
| --- |
| **Календарный график образовательного процесса** |
| Раздел  | Порядковые номера недель учебного года |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** |
| «Народное пение» | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Народно-бытовая хореография» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 п | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Народные праздники и обряды» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6п |

**Учебно-тематический план**

**3 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№**п/п* | *Наименование темы* |  | *Количество часов* |
| *Всего* | *Практика* | *Теория* | *Контроль*  |
| **1.** | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Наблюдение  |
|  |  **1.Раздел «Народное пение»** |
| **2.** | 1.1. | Песенный фольклор.  | 40 | 36 | 4 | Наблюдение |
| 1.2. | Плясовые песни. Частушки | 22 | 20 | 2 | Выступление |
| 1.3. | Хороводные, плясовые и шуточные песни | 32 | 26 | 6 | Выступление |
|  | **2.Раздел «Народно-бытовая хореография»** |
| **3.** | 2.1. | Хоровод.  | 56 | 48 | 8 | Выступление |
|  **3.Раздел «Народные праздники и обряды»** |
| **4.** | 3.1. | Обряд «Масленица» | 62 | 56 | 6 | Выступление |
|  | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Фестиваль |
| ***Итого:*** | **216** | **188** | **28** |  |

**Содержание**

**Тема. Вводное занятие.**

*Теория.* Повторение правил по технике безопасности на занятиях. Правила поведения в коллективе.

*Практика*. Русские народные игры: разучить «Бояре», «Ходит рубль, ходит два». Повторение любимых народных игр.

*Контроль.* Наблюдение.

1. **Раздел «Народное пение»**

**Тема. Песенный фольклор.**

*Теория.* Знакомство с многоголосьем.

 *Практика.* Работа по совершенствованию певческих навыков: владение техникой дыхания, свобода артикуляции при пении, чёткой дикции, объёмного звука, ровного голосоведения и др. Работа над репертуаром. Работа над развитием музыкальных способностей .

*Контроль.*Наблюдение.

**Тема. Плясовые песни. Частушки.**

*Теория.* Происхождение плясовых песен и частушек, их назначение. Частушки,

местные названия: «коротушки», «прибаски», «частоговорки», «страдания» и др.

Краткость и чёткость музыкального ритма в частушках. Частушки без

сопровождения.

*Практика.* Разучивание шуточных плясовых песен с пляской, под аккомпанемент шумовых инструментов. Знакомство с текстами частушек. Разучивание частушек.

*Контроль.* Выступление.

**Тема. Хороводные, плясовые и шуточные песни.**

*Теория.* Виды хороводных, плясовых и шуточных песен, их место в жизни человека. Отличительные особенности. Использование в обрядах.

*Практика.* Разучивание слов и мелодий хороводных, плясовых и шуточных песен. Работа над репертуаром. «Чижик, чижик», «Шел козел дорогою», «Во кузнице», «Уморилась».

*Контроль.* Выступление.

1. **Раздел «Народно-бытовая хореография»**

**Тема. Хоровод.**

*Теория.* Хоровод – один из основных жанров русского народного танца, его происхождение. Разводка хороводов. Основные фигуры хоровода.

*Практика.* Изучение фигур хороводов: «два круга рядом», «круг в круге», «корзиночка», «колонна», «восьмёрка», «стенка». Изучение положений рук: движение рук от плеча, от локтя, круговые движения рук. Импровизация с предметами - платком, веночком и т д. Движения индивидуальные, в парах, малых группах, образуя круг, двигаясь хороводным шагом. Построение в хороводах – соединение отдельных фигур «Улитка», «Змейка», «Гребень», «Восьмёрка», «Колонна» и др.

*Контроль.* Выступление.

1. **Раздел «Народные праздники и обряды»**

**Тема. Обряд «Масленица».**

*Теория.* История происхождения обряда «Масленица», содержание и особенности проведения обрядового праздника «Масленица».Дни масленичной недели. Обряды, связанные с ними. Отражение символики круга в обрядах.

*Практика.* Разучивание слов и мелодий масленичных песен: «Как на масленой недели», «Пришла к нам Масленица», «Маслена, Маслена, приходи скорей» и др. Работа над репертуаром. Работа над выразительным исполнением.

*Контроль.* Выступление.

**Тема 1. Итоговое занятие**

*Теория.* Анализ работы за год.

*Практика.*Проведение и организация творческого фестиваля. Награждение. Аттестация учащихся по окончанию программы.

*Контроль.*Фестиваль.

**Календарный график образовательного процесса**

**адаптированной дополнительной общеобразовательной программы**

**художественной направленности «Дорога к истокам»**

**(3- год обучения)**

|  |
| --- |
| **Календарный график образовательного процесса** |
| Раздел  | Порядковые номера недель учебного года |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** |
| «Народное пение» | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Народно-бытовая хореография» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 п | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Народные праздники и обряды» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6а |

**Организационно- педагогические условия реализации программы.**

 ***Материально-техническое обеспечение:***

* помещение для занятий;
* фортепиано(1шт);
* баян (1шт);
* музыкальные инструменты (бубен, трещётки, свистульки, ложки);
* музыкальный центр (1шт);
* ноутбук;
* концертные костюмы;
* литература по фольклору;
* реквизиты и декорации;
* стол;
* стулья и лавки.

**Кадровое обеспечение:**

Наличие педагога дополнительного образования реализующего данную программу, аккомпаниатор.

**Методы обучения**:

- словесные: рассказ, объяснение;

- наглядные: демонстрация дидактических пособий, атрибутов, предметов народного быта, музыкальных инструментов, видеофильмов, наблюдение;

 - практические: упражнения на дыхание, артикуляционная гимнастика, сюжетно-ролевые игры, работа с аудио- и видеоматериалами, исполнение песен, игра на музыкальных инструментах.

**Основная форма учебной работы** - занятие, включающее в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и учащихся.

 **Приемы обучения:**

 - наглядный показ;

- повтор на принципах подражания;

- сравнение;

- исправление ошибок и закрепление материала;

 - объяснения, комментарии в процессе разучивания и исполнения;

- обращение к образу;

- деление ансамбля на группы;

- смена видов деятельности;

 - обобщение.

Занятия проводятся с использованием различных **форм организации учебной деятельности** (групповая, массовая, индивидуальная).

**При изучении программы используются:**

 - разработки педагога для проведения занятий;

- наглядные пособия, дидактический и раздаточный материал;

- национальные костюмы;

 - фото, аудио видеоматериалы;

 - разработанные сценарии игр и праздников.

**Список литературы для педагога:**

1. Дубовик С.В. «Хоровод круглый год»: сценарно-методические материалы// Издательство АМБ, 2015г.;

2. Дубовик С.В. «В хороводе были мы»: песенно-репертуарный сборник для детских народных коллективов// Издательство АМБ, 2015г.;

3. Ивлева Л.М. Дотеатрально-игровой язык русского фольклора. - СПб., 1998г.;

4. Ивлева Л.М. Ряженье в русской традиционной культуре. - СПб., 1994г.;

5. Игра в народной культуре // Живая старина. – 1995. - №2.;

6. Зрелищно-игровые формы народной культуры / отв. Ред. И сост. Л.М.Ивлева. - Л., 1990г.:

7. Обухова К.Л. «Русская народная песня для детей»// Издательство «Детство-пресс»,2012г.

**Список литературы для учащихся:**

1. Алиева С. Народная сказка как средство развития родной речи детей. (Дошкольное воспитание.-1973-№10);

2. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте./Л.С. Выготский-Санкт-Петербург,1997г.;

3. Иванова К. В., Черкунова С. Н., Шокодько Н. В., Краморенко Г. С., Караева Н. Г., Володченкова А. В. Ознакомление дошкольников с окружающим и художественной литературой. Сценарии спектаклей. Учебно-методическое пособие.- М., Центр педагогического образования, 2008.- 96с.;

4. Из детства в отрочество. Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развития детей./Составила Т. Н. Доронова. - Москва,1997г.;

5. Князева О.Л., Маханева М.Д. Приобщение детей к истокам культуры. - М.:Академия,1999г.;

6. Мельноков М. Н. Русский детский фольклор. - М.: Просвещение,1987г.;

7. Фёдорова Г. П. На золотом крыльце сидели. Игры, занятия, частушки, песни, потешки для детей дошкольного возраста.- СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006.-128 с.

**Словарь терминов**

**Байка** – краткое сказание, нравоучительное стихотворение, вымышленный рассказ.

**Басня** – краткое иносказательное, нравоучительное стихотворение, комический рассказ в прозе или стихах, вымышленное происшествие, притча, поучительное повествование в аллегорическом смысле.

**Былины** – героические песни, возникшие как выражение исторического сознания русского народа в эпоху Киевской Руси.

**Величальные песни** – жанр обрядового фольклора. В них прославлялись как отдельные лица, так и коллектив.

**Веснянки** – русские обрядовые песни, связанные с магическим обрядом заклинания весны.

**Детский фольклор** – система жанров фольклора, созданная взрослыми для детей или самими детьми, или заимствованных детьми из фольклора взрослых.

**Жнивные песни** — календарные песни, исполнявшиеся при совершении обрядов, сопровождавших уборку урожая.

**Загадки** – жанр фольклора; выражение, нуждающееся в разгадке, иносказательное, поэтическое воспроизведение предмета или явления.

**Запев** – начало песни, вступление, предопределяющее поэтическое развитие сюжета.

**Игровые песни** – жанр обрядового фольклора, основанный на соединении не только слова и музыки, но также и игры; игровое действие непосредственно сказывается на тексте песни; без знания игровой ситуации текст песни, как правило, непонятен.

**Импровизация** – создание текста народного произведения или отдельных частей в момент исполнения.

**Календарные обряды** – один из циклов народных обрядов, связанный с хозяйственной деятельностью крестьянства (с земледелием, животноводством, рыбной ловлей, охотой и т. д.).

**Колядка** – народная календарная обрядовая песня, с которой исполнители обходили на святки жителей села; название песен-колядок – по имени мифологического персонажа Коляды, олицетворявшего начало нового года.

**Колядование** – святочный обряд посещения домов группами участников, которые поздравляли хозяев, исполняя песни-колядки, и получали за это вознаграждение.

**Масленичные песни** – песни, связанные с календарным обрядом: проводами зимы, встречей и проводами Масленицы.

**Мотив** – простейшая составная часть сюжета, минимально значимый компонент повествования.

**Обрядовая поэзия** – поэзия, связанная с народными бытовыми обрядами (колядки, свадебные песни, причитания, приговоры, загадки).

**Обрядовые песни** – песни, связанные с календарными и свадебными обрядами.

**Обряды** – традиционные действия, сопровождающие важные моменты жизни и производственной деятельности человека и коллектива; по приуроченности обряды подразделяются на календарные и семейно-бытовые, по форме и назначению – на магические, юридическо-бытовые и ритуально-игровые.

**Обычай** – стереотипный способ поведения, который воспроизводится в определенном обществе или социальной группе и является привычным для их членов (например обычай, входя в помещение, снимать головной убор, при встрече – здороваться и т. д.).

**Плачи** – обрядовые поэтические произведения, связанные со свадебным обрядом, оплакиванием покойника и проводами рекрута.

**Плясовые песни** – песни, исполняющиеся в быстром темпе, под пляску; для них характерна речитативная скороговорка, построенная на речевых интонациях; содержание большинства плясовых песен – веселое, задорное, с изображением комических ситуаций.

**Поговорка** – широко распространенное выражение, образно определяющее какое-нибудь жизненное явление и дающее ему эмоционально-экспрессивную оценку.

**Подблюдные песни** — песни, исполнявшиеся во время новогодних, святочных гаданий с блюдом (отсюда название песен); в блюдо, часто с водой, клали украшения, накрывали блюдо платком и под пение песен-гаданий вытаскивали украшения; кому принадлежало украшение, тому предназначалась поющаяся в этот момент песня, предопределявшая в новом году замужество или богатство, болезнь или смерть и т. д. Исполнение подблюдных песен создавало развернутый ритуал гадания. Среди них были величальные песни (например, песня-слава хлебу), ритуальные, при помощи которых приглашались к гаданию участники, выпрашивались у них украшения, и собственно песни-гадания, состоявшие из двух частей – иносказания, предсказывающего судьбу, и заклинания.

**Пословица** – краткое, образное народное изречение, обладающее способностью к многозначному употреблению в речи.

**Прибаутки** – малый жанр русского фольклора; короткие произведения шуточного характера.

**Приговоры** – вид обрядового фольклора; стихотворные произведения, исполнявшиеся во время календарных и семейно-бытовых обрядов. **Присказка** – народное название ритмически организованной прибаутки, которая иногда предшествует зачину в сказках, но непосредственно не связана с их содержанием и действием; цель присказки – заинтересовать слушателя.

**Семейно-бытовые обряды** – один из циклов народных обрядов, связанный с семейно-бытовой жизнью народа; подразделяются, в зависимости от приуроченности к событиям семейной жизни, на обряды детства, свадебные, рекрутские и похоронные (включая поминальные) обряды.

**Семик** – народный праздник; справлялся в четверг седьмой недели после Пасхи, сопровождался обрядами "завивания" березки и др., пением троицко-семицких песен.

**Сказка** – один из основных жанров фольклора, эпическое, преимущественно прозаическое произведение волшебного, авантюрного или бытового характера с установкой на вымысел.

**Скороговорка (чистоговорка)** – малый жанр фольклора; народно-поэтическая шутка, заключается в умышленном подборе слов, трудных для правильной артикуляции при быстром и многократном повторении; "род складной речи, с повторением и перестановкой одних и тех же букв или слогов, сбивчивых или трудных для произношения" (В.И. Даль); используется и как средство для исправления речевых дефектов. Для скороговорки характерно предельное аллитерирование, звукопись.

**Считалка** – жанр детского фольклора; рифмованный стишок, состоящий в большинстве случаев из придуманных слов со строгим соблюдением ритма.

**Троица** (пятидесятый день после Пасхи, название седьмой недели после Пасхи, воскресение) — народный праздник встречи лета, связанный генетически с культом предков; на Троицу поминали умерших, совершали обряды с березкой, устраивали угощения, пиры, гадали; все это сопровождалось исполнением фольклорных произведений.

**Трудовые песни** – древнейшая разновидность лирических песен, связанных с трудовой деятельностью.

**Фольклорист** – ученый, изучающий устное народное творчество.

**Хоровод** – древнейший вид народного танцевального искусства; сочетает хореографию с драматическим действием, переплясом. Xоровод являлся составной частью календарных обрядов и выполнял в народном быту не только ритуально-игровую, эстетическую, но и магическую, заклинательную функцию.

**Хороводные песни** – песни, исполнявшиеся во время вождения хороводов.

**Частушка** – один из видов устного народного творчества; короткая, исполняющаяся в быстром темпе рифмованная песенка, отклик на события общественно-политического или бытового характера.

**Приложение**

**Примерный репертуар**

**Упражнения для постановки дыхания:** «пушинки» – лёгкий выдох, будто сдуваем пушинку; «муха» или «пчела», «маленький хомячок».

**Заклички:** «Дождик, дождик, посильней», «Солнышко, покажись», «Солнышко-вёдрыщко», «Весна-Красна», «Жаворонушки» и т.д.

**Приговорки:** «Сорока-белобока», «Гром-гром», «Дятел спятил» и т.д.

**Колыбельные песни:** «Котя-котенька, коток», «Люли-люли, люленьки, прилетели гуленьки», «Баю, баюшки, баю» и т.д.

**Попевки:** «Андрей-воробей», «Ходит зайка», «Суп варить, суп варить, надо не доваривать», «Дора, Дора, помидора» и т.д.

**Музыкальные игры:** «Яшка ты Яшка», «Бубен», «Как у дяди Нестера», «И-ха-хо, да там тятёра шла», «Дедушка Семак», «Мышка-мышка» и т.д.

**Колядки:** «Пошла Коляда с конца в конец», «Таусень-таусень», «Сеем-сеем-посеваем», «Щедровочка-щедровала», «Овсень, овсень», «Заря-заряница», «Коляда, Коляда».

**Плясовые песни, частушки:** «Порушка», «Ой ниточка тоненькая», «Ой роза ты розы моя», «Во поле орешина», «Я по бережку ходила молода».

**Масленичные песни:** «Тин, тин, тинка», «Едет Масленица», «Ой широкая ты масленица», «А мы зиму провожаем», «Ой вставала я ранёшенько», «Маслинка-обманщица».

**Игры:** «Крута гора», «Уточка и селезень», «Плетень», «А бояре, а бояре, а мы к вам пришли» и т.д.

**МУЗЫКАЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР**

**Колыбельные:**

Баю, баю, баю не ложися с краю

А баю баюшеньки прилетели гуленьки

Баю баюшки баю жил мужик на краю

Ляг-ка Ваня на бочок, придет серенький волчок

**Пеструшки, потешки, прибаутки:**

Сорока сорока где была

Ладушки ладушки где были у бабушки

Киска –мурыска где ж ты была

Чук-чук наловил дед щук

Чижик пыжик где ты был

Скок скок поскок молодой дроздок

Вышла кошка за кота

**Колядки:**

Сею сеюпосеваю с новым годом поздравляю

Колидаколидакуды пошла

**Хороводы:**

Заплятися плетень заплятися

Во саду ли во огороде

Светит месяц

А мы просу сеяли

Заинька во садочке

На горе – то мак

Бояры а мы к вам пришли

В хороводе были мы

**Песни:**

Где же ты был мой черный баран

Летели две птички

Комара муха любила

Вечор заинька где ты был

Комар шуточку шутил

А пчелушка златая

Как у наших у ворот

Как за нашим за двором

Я на горку шла

**Игры:**

У медведя во бору

Жмурки

Колпачок

Как у дяди семиона

Золотые ворота

Гори гори ясно

Растяпа

Анюта

Садовник

Краски

**Сказки:**

Кот и лиса

Старуха и лапоть

Иван коровий сын

Мороз

Крошечка

Два поросенка

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Базовый комплекс гимнастики Стрельниковой включает 12 дыхательных упражнений. Исходное положение для всех упражнений — стойка с прямой спиной.

Попробуйте выполнить этот комплекс с вашим ребенком, чтобы он повторял движения за вами.

ЭТАП 1 – ДВИГАЕМ РУКАМИ

«ЛАДОШКИ»

Опустите руки, чтобы они свободно лежали вдоль туловища, затем согните их так, чтобы локти «смотрели» вниз, а кисти рук были обращены на себя. В таком положении делайте короткие шумные вдохи, на каждом сжимая кулачки. Одна серия включает 8 вдохов, за ней следует пауза 3–5 секунд и повторение серии вдохов.

«ПОГОНЧИКИ»

Согните руки в локтях, кисти сожмите в кулаки и расположите на уровне талии. На вдохе резко выпрямите руки, одновременно разжав кулаки и растопырив пальцы. В этот момент вы ощутите напряжение в мышцах предплечья, кистей и плеч. На выдохе снова согните руки и сожмите ладони в кулак. Серия коротких вдохов — 8 повторов. Пауза 3–5 секунд, затем повторение серии вдохов.

«НАСОС»

При этом упражнении нужно делать легкие поклоны, одновременно выполняя шумные и короткие вдохи. Поклоны должны быть не глубокими — наклон вперед до пояса будет в самый раз. Не старайтесь держать спину и голову прямо. При каждом поклоне спина должна округляться, а голова опускаться — такие движения напоминают накачивание шины насосом.

*Для начала ребенку достаточно освоить эти три упражнения респираторной гимнастики Стрельниковой, затем можно добавлять по одному новому.*

ЭТАП 2 – ПОДКЛЮЧАЕМ К ДВИЖЕНИЯМ ГОЛОВУ

«ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ»

Стойте прямо, опустив руки вдоль туловища. Поворачивайте голову поочередно влево и вправо, при каждом движении делая шумный и короткий вдох. После каждого вдоха выдыхайте ртом. Помните, что останавливать голову посередине или напрягать шею нельзя.

«УШКИ»

Это упражнение похоже не предыдущее, с той разницей, что нужно делать наклоны головы так, чтобы ухо коснулось плеча.

«МАЯТНИК ГОЛОВОЙ»

Теперь «раскачивать» голову нужно вперед-назад. Делая вдох, опускайте голову вниз, устремляя взгляд в пол, затем выдыхайте, выпрямляя голову, и снова вдыхайте, откидывая голову назад, направляя взгляд в потолок.

*При наклонах головы напрягаются грудино-ключично-сосцевидные и лестничные мышцы. Эти мышцы расположены на передней поверхности шеи и участвуют в вентиляции самых верхних отделов легких.*

ЭТАП 3 – УСЛОЖНЯЕМ ДВИЖЕНИЯ

«КОШКА»

Встаньте прямо, опустив руки вдоль тела. Держите спину прямо и, немного сгибая колени, делайте полуприседания. Одновременно поворачивайте туловище вправо и влево, как бы скручиваясь или делая легкое пружинистое движение. На выдохе нужно выпрямиться.

«ОБНИМИ ПЛЕЧИ»

Упражнение выполняется стоя, руки согнуты в локтях, предплечья сложены друг на друга на уровне груди. На вдохе резко обнимите плечи ладонями, стараясь максимально свести руки. При этом они должны идти параллельно друг другу, а не скрещиваться. На выдохе вернитесь в исходное положение.

«БОЛЬШОЙ МАЯТНИК»

Комбинация упражнений «Насос» и «Обними плечи». На вдохе наклонить туловище, одновременно обнимая себя за плечи и сгибая поясницу. На выдохе — расслабьтесь.

*Легкое головокружение у ребенка после первых упражнений дыхательной гимнастики — не повод для беспокойства. Но следите, чтобы цвет кожи лица оставался здоровым. Побледнение или покраснение — это сигнал, что тренировку нужно прекратить.*

ЭТАП 4 – ДЕЛАЕМ ПРИСЕДАНИЯ

«ПЕРЕКАТЫ»

Встаньте, расположив левую ногу впереди, а правую сзади. Опираясь на левую ногу, сделайте приседание и вдох. Затем нужно «перекатиться» с левой ноги на правую, то есть перенести вес на правую ногу и тоже выполнить вдох. Повторить упражнение с правой ногой впереди.

«ПЕРЕДНИЙ ШАГ»

В положении стоя поднимите согнутую в колене и тазобедренном суставе левую ногу до уровня груди. «Шмыгайте носом» (короткий вдох) и слегка присядьте на правую ногу. Затем выполните то же самое с другой ноги.

«ЗАДНИЙ ШАГ»

Похоже на предыдущие упражнение, но ногу нужно согнуть только в коленном суставе и максимально отвести голень назад.

Регулярное выполнение дыхательной гимнастики по утрам до еды или через 1,5-2 часа после завтрака помогает ребенку взбодриться и оказывает общеукрепляющее действие. Если заниматься вечером, через пару часов после ужина, занятия помогают успокоиться и расслабиться после насыщенного дня.

Методика Стрельниковой подходит для детей старше 3 лет. Специалисты включают ее в планы общего физического развития дошкольников. Дыхательная гимнастика способствует восстановлению и укреплению здоровья, нормальному развитию детей. После консультации с педиатром ее можно использовать для самостоятельных занятий с ребенком. Перед началом дыхательной гимнастики убедитесь, что у него нет проблем с носовым дыханием.

**Русские народные шутки-прибаутки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Про сову**Ах ты совушка-сова,Ты большая голова!Ты на дереве сидела,Головою ты вертела —Во траву свалилася,В яму покатилася!**Про дудочку и пастушка**Ой, ду-ду, ду-ду, ду-ду…Потерял пастух дуду.А я дудочку нашла,Пастушку я отдала.— Ну-ка, милый пастушок,Ты спеши-ка на лужок.Там Бурёнка лежит,На теляток глядит,А домой не идёт,Молочка не несёт.Надо кашу варить,Сашу кашкой кормить.**Про Бурёнку**Коровушка-бурёнушка,Встает она до солнышка,Травку в полюшке жует,Молочко домой несет!Девочкам и мальчикам —Всем нальет в стаканчики:«Пейте, пейте, пейте,И еще налейте!»**Лиса по лесу ходила,**Зво́нки песни выводила,Лиса лычки драла,Лиса лопатки плела.Себе — двое,Мужу — троеИ детишкамПо лаптишкам. | **Как ворон на трубе играл**Чёрный ворон на дубу,Он играет во трубу.Труба точеная,Позолоченная,Труба ладная,Песня складная.**Про кафтан**— Федул, что губы надул?— Да кафтан прожег.— Зачинить можно?— Да иглы нет.— А велика дыра?— Да один ворот остался.**Зайкина морковка**Зайчишка-трусишкаПо полю бежал,В огород забежал,Морковку нашёл,Сидит грызёт.Иди, зайка, прочь-Хозяин идёт.**Про калачи**А качи-качи-качи…Продавали калачи.А мы с Ванечкой пошлиИ купили калачи.Калачи-то горячи,Потому что из печи,Сладкие, хрустящие,Калачи вкуснящие. |