



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА  
г. ОЗЁРСКА» КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

## **Мастер-класс**

**«Здоровьесберегающие технологии на занятиях вокального ансамбля и сольного пения»**

Разработала :  
преподаватель по вокалу  
высшей квалификационной категории  
Завьялова И.И

г. Озерск, 2020

**Цель мастер-класса:** Повышение профессионального мастерства преподавателей – участников мастер-класса в процессе активного педагогического обобщения по освоению опыта педагога-мастера.

**Задачи мастер-класса:**

- Обучение участников мастер-класса знаниям, умениям и навыкам здоровьесберегающих технологий;
- Активация познавательной деятельности участников мастер-класса;
- Повышение уровня их профессиональной компетентности по основным аспектам демонстрируемой деятельности;
- Рост мотивации участников мастер-класса к формированию собственного стиля творческой педагогической деятельности.

**Форма проведения:** Для педагогической аудитории МБУДО ЦРТД и Ю г. Озерска , учителей музыки общеобразовательных школ

**Оборудование:** Компьютер, видеоматериал, магнитная доска, демонстрирующий материал (схемы), раздаточный материал (гречневая крупа, кусочки скотча), средства гигиены для рук.

**Программа мастер-класса**

1. Вступительная часть
2. Основная демонстрирующая часть
3. Комментирующая часть
4. Подведение итогов мастер-класса

**1.Вступительная часть**

Приветствие участников мастер-класса.

**Тема мастер-класса: Здоровьесберегающие технологии на уроках вокального ансамбля и сольного пения** – является актуальной в нынешней сложившейся в обществе обстановке.

Так что же такое, «здоровьесберегающие технологии»?

*Здоровьесберегающие технологии* - это система мер, включающих взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды,

направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Но прежде стоит знать, что подразумевается под понятием «здоровье»? *Здоровье* – это состояние полного физического, психического, социального и нравственного благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Так вот, благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:

- улучшение памяти, внимания, мышления;
- улучшение общего эмоционального состояния;
- повышение способности к произвольному контролю;
- повышение работоспособности, уверенности в себе;
- снижение утомляемости.

**Отличительной особенностью** здоровьесберегающих технологий является отсутствие назидательности и авторитарности, т.е. преподаватель не изучает с детьми, а воспитывает культуру здоровья. И на своем примере прививает интерес к здоровому образу жизни.

#### **Принципы здоровьесберегающих технологий:**

- Учёт возрастных особенностей;
- учёт состояния здоровья учащегося и его индивидуальной психофизической особенности при выборе форм, методов и средств обучения.

## **2. Основная демонстрационная часть**

**Музыкотерапия** – может стать одним из эффективных методов профилактики и лечения неврозов, которые всё больше и больше поражают обучающихся, как в процессе получения образования, так и в повседневной жизни. Этот метод известен со времён Авиценны, который считал, что пение и игра на простейших инструментах (арфе, лире) способны лечить нервное напряжение. Существует два вида терапии: *активный* (когда человек сам поёт или играет на инструменте) и *пассивный* (когда он слушает).

Эффективен и тот, и другой. Произведения подбираются с разной целью: успокоить или активизировать нервную систему человека. В зависимости от цели, подбирается материал по темпу, динамике, ритму.

Сейчас мы с вами прослушаем фрагмент произведения В.А. Моцарта, Сонату А – dur., 1 часть. Устраиваемся удобнее, можно закрыть глаза и вспомнить что-то приятное. (Прослушивание фрагмента). Какое действие на вас оказал данный фрагмент?

### **Дыхательная гимнастика педагога-вокалиста А. Н. Стрельниковой**

Упражнения этой лечебной методики не только восстанавливают дыхание и голос, улучшают дренаж функции бронхов, положительно влияют на обменные процессы, что отражается на кровоснабжении, но и в общем благотворно влияют на весь организм.

Мы рассмотрим с Вами 3 упражнения этого комплекса. Но прежде чем приступить, нужно знать основные правила выполнения упражнений. Они выполняются кратное 8 количество раз. В идеале 32раза по 3 захода. Но для начинающих это слишком большая нагрузка. Учитывая разный возраст и физическую подготовку участников, будем делать 4 раза по 4 захода, с перерывом 2-3 секунды. Вдох резкий, быстрый через нос, выдох - через рот, без толчков. Рот - приоткрыт. (Показ).

\*Упражнение «*Ладони*». И.П. стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуть в локтях, ладони вверх. На вдохе ладони закрываем, на выдохе - открываем. (Показ). Выполнение упражнения с участниками.

\*Упражнение «*Обними плечи*». И.П. стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и вытянуты в стороны и подняты на высоту плеч. Бросаем руки на вдохе навстречу друг другу, как бы обнимая себя. На выдохе руки возвращаются в И.П. Важно, чтобы руки двигались параллельно друг другу, а не крестообразно. И ни в коем случае не меняем руки. (Показ). Выполнение упражнения с участниками.

\*Упражнение «*Насос*». И.П. ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Слегка наклонить корпус вперед. Спина полукруглая, а не прямая,

голова опущена вниз. Руки качают насос, делаем небольшие повороты корпуса. (Показ). Выполнение упражнения с участниками.

### **Точечный массаж по методу Су-джок**

**Книга терапевта и рефлексолога Дмитрия Ковалея «Целительные точки нашего тела».**

*Су-джок* – удивительно простой и доступный метод воздействия на состояние наших внутренних органов, он гармонизирует состояние всего организма. Это древнее знание Востока, которое опирается на тысячелетний опыт врачевания и современные знания акупунктуры.

На ладонях и стопах берут начало все энергетические каналы, проецируется строение наших внутренних органов. Метод Су - джок легко можно освоить самому, он проще по сравнению с другими восточными практиками. При помощи надавливания, поглаживания определенных точек, можно добиться исцеления или при помощи профилактики не допустить заболеваний, к которым есть предрасположенность. Здесь используется семятерапия (семена гречки, яблок, винограда). Сейчас мы на схеме найдём интересующий нас орган и помассируем его по часовой стрелке 9 раз. (Схема точек на ладонях). Преимущества метода: безопасность, эффективность, простота.

### **Приёмы мастера Ушу, Цигуна Му Юйчэня.**

Мастер Му Юйчэнь - необыкновенный человек, который владеет многими восточными практиками в области Ушу, Цигун, иглокалывания и другими. Используя знания древнего Китая, он проводит мастер-классы с русскоязычными аудиториями, на которых делится знаниями и навыками, которые лечат и профилактуют заболевания. Он делает упор на энергетический и точечный массаж.

С биоэнергетикой на неосознанном уровне мы знакомы с самого детства, например, ударились сильно и стараемся это место растереть, чтобы облегчить боль. И это помогает, т.к. растирая больное место, мы улучшаем кровоснабжение, поэтому боль проходит. Так откуда мы возьмём эту самую энергию?

Давайте выполним подготовку, к массажу, а в нашем случае, к самомассажу:

- Разотрём ладони, долго-долго растираем, необходимо почувствовать тепло, энергию.
- Проверим, есть ли энергия у нас в руках? Начинаем очень медленно раздвигать ладони в сторону, концентрируясь при этом на ладонях и чувствуя тепло между ними. Если вы потеряли тепло, энергию, выполните разогрев ладоней ещё раз.
- Сделаем теплыми руками лёгкое поглаживание лица от середины в стороны, шеи сверху вниз. Делаем это очень аккуратно, чтобы не навредить щитовидной железе.

### **Приступаем к упражнениям:**

1. Опять потёрли ладони и надавливаем на глаза тыльной стороной ладони, её основанием. Досчитать до 3, и резко отпустить. Это упражнение улучшает зрение. Сделать можно чётное количество раз, например 4.
2. Надавливаем на уши, очень плотно закрываем уши и считаем до 3 и так же резко отпускаем. Это улучшает слух и избавляет от шума в ушах.
3. Растираем уши, сильнее растёрли уши, с детьми можно показать зайчика, вытянув уши или Чебурашку. Это упражнение активизирует внимание детей.
4. Растерев виски, можно избавиться от головной боли, а также поможет сконцентрировать своё внимание на поставленной задаче.
5. Растерев волосистую часть головы, активизируем эмоциональную сферу ребят.

В Китае используется специальная техника -

### **«Цигун Целительных Звуков»**

Следуя этой технике, мы избавляемся от токсинов, накопленных в результате стрессов и неправильного питания. В каждом органе есть негативные эмоции и позитивные. Через позитивные эмоции учимся

избавляться от негативных. Каждому органу соответствует время года, когда этот орган работает более напряженно. Важным аспектом выполнения техники будут позы, качество дыхания и произношения звуков. Например, лёгким соответствует – осень. Так как нам необходимо укреплять лёгкие, независимо от времени года, первый звук лёгких «Ссссс». Говорим звук без голоса, пустой фонацией. Негативная эмоция лёгких - печаль, тоска, выгоняем её через (при выдохе «выжимаем» её из себя) Радость - на вдохе.

\*И.П. Почувствовать свои Лёгкие. Садимся удобно, ровная спина, голова опущена вниз, руки на коленях. Делаем очень медленный вдох, поднимаем руки, согнутые в локтях и голову вверх. Наверху разворачиваем ладони. Постепенный медленный выдох на звук «Ссссс», руки медленно двигаются к И.П. Нужно почувствовать их натяжение. Внизу, делаем глубокий вдох и выдох, как бы закрепляя лёгкие.

\*Зимой важен звук почек. Негативная эмоция почек – страх. Выгоняем его через Доброту и Мудрость. Им соответствует звук «Чууууу».

И.П. Почувствовать свои почки. Сидя полусогнув корпус и постепенно опускаем голову вниз, руками дотягиваясь до колен, делаем медленный вдох и сцепляем руки в замок, почувствовать натяжение, прочувствовать свои почки.

На выдохе голова вытягивается наверх и произносится звук «Чууу». Делаем вдох и выдох, почувствовать как ваши почки наполняются добротой и мудростью.

\*Третий целительный звук печени - «Шшшшшш». Время года – весна. Негативная эмоция печени – злость. Выгоняем её Добротой.

\*Четвертый звук сердца – «Хауууууу». Время года - лето. Негативная эмоция сердца – ненависть, нетерпеливость, высокомерие, фанатизм. Вытесняем эти эмоции через – радость, любовь, уважительность, честность.

\*Пятый звук селезёнки – «Хуууууу». Время года – «бабье лето». Негативная эмоция селезёнки – беспокойство и жалость к себе, сожаления. Её позитивные эмоции – открытость и справедливость к себе и другим.

\*Шестой звук – «Хииии», Тройного обогревателя, для нашего мышления это органы всех трёх поясов: верхнего-горячего пояса (мозг, сердце, лёгкие), среднего-тёплого пояса (почки, печень, селезёнку, поджелудочную железу), нижнего-холодного пояса (большой и малый кишечник, мочевой пузырь и половые органы). Это упражнение делают лёжа.

Чтобы добиться профилактического, а тем более лечебного эффекта, эти упражнения нужно очень внимательно изучать, не опуская детали. Делать их можно вечером, по 3,6,12,18 раз. Если есть сбой какого-то органа. То соответствующее упражнение делать больше, чем другие. Например, если проблемы с сердцем- делать 6 раз, остальные 3 раза. Если вы устали, то сделайте 3 раза звуки лёгких и почек.

**Ритмопластика** - метод, где движение сочетается с речью. С младшими детьми применяю упражнения, например «Чудо-лесенка», «Барашеньки». Польза этих упражнений, в том, что задействуются речевые, дыхательные мышцы и интонационная, тембровая настройка обучающихся. (Показ).

### **Традиционные физкультминутки**

Можно выполнять их при помощи видео, которые в большом количестве есть в интернете. Нужно отобрать видео физкультминутки в зависимости от возраста и подготовки детей. (Посмотреть примеры и по желанию аудитории выполнить).

## **3. Комментирующая часть**

### **4.Подведение итогов мастер-класса**

На мастер-классе были продемонстрированы и практиковались с преподавателями здоровьесберегающие технологии, которые я использую или планирую применять на занятиях вокального ансамбля и сольного пения. Данные технологии необходимо внедрять в образовательную деятельность преподавателей для повышения уровня их профессиональной компетентности по основным аспектам демонстрируемой деятельности. В зависимости от личного примера преподавателя, его мастерства, и других



факторов формируется культура здорового образа жизни обучающихся, что положительно отражается на качестве и результативности обучения учащихся.

### Приложение

#### *№1 Комплекс упражнений по логоритмике:*

Произнести по-разному:

Вариант 1: произносить междометия («О», «Да», и т.д.) с разной интонацией: удивленно, радостно, недовольно, испуганно, восторженно, нежно, категорично, вопросительно, задумчиво, скорбно, иронично, испуганно, и т.д..

Вариант 2: произнести словосочетания (например: «Открой дверь!», «Люблю учиться!», «Очень хорошо», и т.д.) с различными чувствами настроениями, например: грустно, радостно, угрожающе, удивленно, насмешливо, весело, и т.д..

Вариант 3: Меняя логически ударения в предложениях, проследить, как изменяется текст: «**Ты** завтра встретишь маму? – Да, я.», Ты **завтра** встретишь маму? – Да, завтра», Ты завтра **встретишь** маму? – Да, встречу», Ты завтра встретишь **маму**? – Да, маму.»

#### *№ 2 Скороговорки*

1. Добыл бобов бобыль.
2. Вакул бабу обул, да и Вакула баба обула.
- б. Верзила Вавила весело ворочал вилы.
8. Шакал шагал, шакал скакал.
9. Купи кипу пик, пик кипу купи. Купи кипу пуха, кипу пуха купи.
10. Повар Петр, повар Павел. Петр плавал, Павел плавал.
13. Наш голова вашего голову головой переголовил, перевыголовил.
14. Вашему пономарю нашего пономаря не перепономарить, не перевыпономарить; наш пономарь вашего пономаря перепономарит, перевыпономарит.
15. В один, Клим, клин колоти.
16. Стоит копна с подприкопёночком.
17. В поле полет Фрося просо, сорняки выносит Фрося.
18. Краб крабу сделал грабли. Подал грабли крабу краб: сено граблями, краб, грабь!
19. У елки иголки колки.
21. Все бобры для своих бобрят добры. Бобры берут для бобрят бобы. Бобры, бывает, будоражат бобрят, давая им бобы.
22. Забыл Панкрат Кондратов домкрат, а Панкрату без домкрата не поднять на тракте трактор. И ждет на тракте трактор домкрат.
23. На меду медовик, а мне не до медовика.

24. Пришел Прокоп, кипел укроп, ушел Прокоп, кипел укроп; как при Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипел укроп.
25. Шли три попа, три Прокопия-попа, три Прокопьевича, говорили про попа, про Прокопия-попа, про Прокопьевича.
26. Однажды галок поп пугая, в кустах увидел попугая, и говорит тот попугай: пугать ты галок, поп, пугай, но галок, поп, в кустах пугая, пугать не смей ты попугая.
27. Волховал волхв в хлеву с волхвами.
28. Бомбардир бомбоньерками бомбардировал барышень.
29. У Феофана Митрофаньча три сына Феофанычи.
30. У нас гость унес трость.
31. Фараонов фаворит на сапфир сменил нефрит.
32. Рододендроны из дендрария даны родителями.
33. К Габсбургам из Страсбурга.
36. Хвалю халву.
37. Хохлатые хохотушки хохотом хохотали.
41. Клара-кряля кралась к ларю.
42. Говорил командир про полковника и про полковницу, про подполковника и про подполковницу, про поручика и про поручицу, про подпоручика и про подпоручицу, про прапорщика и про прапорщицу, про подпрапорщика, а про подпрапорщицу промолчал.
44. На дворе дрова, за двором дрова, дрова вширь двора, не вместит двор дров, надо дрова выдворить на дровяной двор.
45. На дворе вдовы Варвары два вора дрова воровали, рассердилася вдова, убрала в сарай дрова.
46. Курфюрст скомпрометировал ландскнехта.
47. Рапортовал да не дорапортовал, дорапортовывал да зарапортовался.
49. Съел молодец тридцать три пирога с пирогом, да все с творогом.
51. На мели мы лениво налима ловили. На мели мы лениво ловили линия. О любви не меня ли вы мило молили И в туманы лимана манили меня?
54. Карл клал лук на ларь. Клара крала лук с ларя.
55. Дробью по перепелам да по тетеревам.
56. Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под простокваши.
59. Протокол про протокол протоколом запротоколировали.
60. Была у Фрола, Фролу на Лавра наврала. Подойду к Лавру, на Фрола Лавру навру.
61. Король-орел.
62. Курьера курьер обгоняет в карьер.
63. Маланья-болтунья молоко болтала, выбалтывала, да не выболтала.
64. Регулировщик-лигуриец регулировал в Лигурии.
66. Гонец с галер сгорел.
67. Талер тарелка стоит.
68. Идти на рать, так бердыш брать.
69. Интервьюер интервента интервьюировал.
70. Либретто Риголетто.

71. Наш Полкан из Байкала лакал. Полкан лакал, но не мелел Байкал.
72. Мы ели, ели ершей у ели, их еле-еле у ели доели.
74. Во мраке раки шумят в драке.
75. На дороге с утра тарахтят трактора.
76. Жри во ржи, да не ржи во ржи.
80. Из-под Костромы, из-под Костромщины шли четыре мужчины. Говорили они про торги, да про покупки, про крупу да про подкрупки.
81. Вахмистр с вахмистршей, ротмистр с ротмистршей.
82. Турка курит трубку, курка клюет крупку. Не кури, турка, трубку, не клюй, курка, крупку.
84. У Сени и Сани в сетях сом с усами.
85. У осы не усы, не усища, а усики.
87. Осип охрип, а Архип осип.
88. Не хочет косою косить косою, говорит, коса коса.
89. Сачок зацепился за сучок.
90. По семеро в сани уселися сами.
92. Свиристель свиристит свирелью.
93. Две реки: Вазуза с Гжатью, Вазуза с Гжатью.
94. Разнервничавшийся конституционалист был обнаружен ассимилировавшимся в Константинополе.
97. Шли сорок мышей, нашли сорок грошей, две мыши поплоше нашли по два гроша.
98. Шестнадцать шли мышей и шесть нашли грошей, а мыши, что поплоше, шумливо шарят гроши.
99. Чешуйки у щучки, щетинки у чушки.
100. Четверть четверика гороха без червоточинки.
101. Инцидент с интендантом.
102. Прецедент с претендентом.
104. У ежа ежата, у ужа ужата.
105. Жутко жуку жить на суку.
107. Тщетно тщится щука ущемить леща.
108. Жужжит жужелица, жужжит, да не кружится.
109. Яшма в замше замшела.
110. В Чите течет Читинка.

### № 3 «Артикуляционная гимнастика «Сказка про язычок»

Жил-был маленький язычок. У него был очень уютный домик. Твой ротик. Каждое утро он просыпался, благодаря своим любимым часам.

Его **часики** работали так:

Тик-так, тик-так,

Язычок качался так,

Словно маятник часов

Ты в часы играть готов?

Покажи как работают часики: улыбнись, открой ротик, двигай язычком то к

левому, то к правому углу рта. Сделай 5 раз.

Проснулся язычок и пошел **чистить зубки**. Помоги ему: улыбнись, открой рот, кончиком языка сильно «чисти» (води влево-вправо) за нижними зубами, а потом за верхними зубками. Не спеши, чистить зубки нужно минимум 2 минуты (7-8 раз).

Захотелось язычку приготовить вкусный завтрак. Подумав немного, он отправился **месить тесто для блинов**. Чтобы помочь ему нужно улыбнуться, открыть ротик и покусать язык зубами: ТА-ТА-ТА-ТА-ТА...., а потом пошлепать язычок губами: ПЯ-ПЯ-ПЯ....

Тесто получилось как надо и напек язычок вкусных **блинов!** Хочешь посмотреть каких? Тогда улыбнись, открой рот, положи широкий язык на нижнюю губу и удерживай его неподвижно под счет взрослого до пятидесяти.

Испекли блинов немножко,

Остудили на окошке.

Есть их будем со сметаной,

Пригласим к обеду маму.

Достал язычок к блинчикам **вкусное малиновое варенье**. Да испачкал губы. Надо их аккуратно облизать. С улыбкой, не закрывая ротика, «слизни» варенье с верхней губы.

Блин мы ели с наслаждением —

Перепачкались вареньем.

Чтоб варенье с губ убрать,

Ротик нужно облизать.

(М.Синицына)

А чтобы выпить чая, язычок превратился в **чашку!** Не веришь? А ты попробуй сам! Ну-ка, улыбнись, открой рот, высунь язычок и потяни его к носу. Старайся поддерживать бока языка поднятыми, не поддерживай их верхней губой. Вот-вот-вот, получилась чашка. Сколько сможешь удержать? Давай-ка до пяти...

Вкусных мы блинов поели,

Выпить чаю захотели.

Язычок мы к носу тянем,

Чашку с чаем представляем.

(М.Синицына)

Хорошо позавтракал Язычок! Решил теперь он прокатиться на машине! А ты знаешь, как ехать на **машине?** Улыбнись, широко открой рот, подними язык вверх и с силой ударяй кончиком языка по бугоркам за верхними зубами, произнося: ДЫН-ДЫН-ДЫН.... Повторяй сначала медленно, а потом быстрее и быстрее, секунд 15.

По шоссе машина мчит,

Во все стороны рычит.

За рулем лихой шофер,

«Дын-дын-дын» — гудит мотор!

(М. Синицына)

Рядом с машиной сидела кошка. От звука мотора она испугалась и рассердилась. Как **кошечка сердится**? Улыбнись, открой рот, кончик языка упри за нижние зубки, «спинку» выгни, а боковые края языка прижми к верхним коренным зубам. Удержи язычок в таком положении под счет до восьми — десяти.

А теперь успокой киску — погладь ее. Сначала, покажи, как она сердилась, прижми язык верхними зубами и «почеши» его зубами от корня языка к кончику. Повтори пять-шесть раз.

Взял он киску с собой и поехал. Едет мимо окраины леса. На суку сосны сидел веселый **дятел** и стучал клювом по дереву. Улыбнись, широко открой рот, подними язык вверх. Кончиком языка с силой ударяй по бугоркам за верхними зубами: Д-Д-Д... Стучи сильно только кончиком язычка, следи чтобы сам язык не прыгал.

Дятел на стволе сидит,

Клювом по нему стучит.

Стук да стук, стук да стук —

Раздается громкий звук.

(М. Синицына)

Навстречу язычку скакала **лошадка**. Слышишь, как стучит она копытами? Улыбнись, открой рот, громко и энергично пощелкай языком. Старайся, чтобы «прыгал» только язычок, и следи, чтобы нижняя челюсть была неподвижна.

Я веселая лошадка,

Темная, как шоколадка.

Язычком пощелкай громко —

Стук копыт услышишь звонкий.

(М. Синицына)

А внизу в пруду с удивлением увидел язычок **Бегемотиков!**

Рот пошире открываем,

В бегемотиков играем:

Широко раскроем ротик,

Как голодный бегемотик.

Закрывать его нельзя,

До пяти считаю я.

А потом закроем рот —

Отдыхает бегемот.

(О. Перова)

Пока он любовался бегемотиками, погреться на желтый песчаный берег приползла **змея**. И, любовавшись бегемотиками, стала высовывать язык, изо всех сил, как можно дальше, вытягивая язычок изо рта и снова пряча его. И так раза четыре точно.

Подражаем мы змее,

С ней мы будем наравне:

Высунем язык и спрячем,

Только так, а не иначе.

(М. Синицына)

Хорошо отдохнул язычок. Вернулся домой. Открыл **окошко** (широко открыть рот), проветрил комнату и лег спать. Завтра снова поедет гулять!

№ 4 Комплекс дыхательных упражнений В. В. Емельянова

Таблица № 1 «Зимние забавы»

<i>Текст комплекса</i>	<i>Описание действий</i>
Снова к нам пришла зима Много снега принесла	шумный вдох – бесшумный выдох
Мы в снежки с тобой играем, И друг в друга их бросаем.	выполнять короткую восходящую и нисходящую интонацию (вопросы-ответы) на звук «а»
1, 2, 3, 4, 5 – очень весело играть!	счёт от шёпота до крика от 1 до 10
Снежный ком с тобой катаем На него другой поставим Следом-третий, смотрим, вмиг Получился снеговик!	«Страшная сказка» штро-бас (скрип) А, штро-бас АО, штро-бас АОУ Выполнять длинную восходящую интонацию из грудного в фальцетный регистр на звук «у»
Целый день мы на морозе Наши пальчики замерзли	по очереди соединять большой палец с остальными
Мы подышим на ладошки И согреемся немножко.	шипение горлом (теплый выдох)
Лоб и щёки согреваем,	разминающие и поколачивающие движения по всему лицу
Уши тоже пощипаем.	пощипали активно уши
Мы на санки сядем с вами, И с горы приедем к маме! Ух!	выполнять длинную нисходящую интонацию на звук «у»

Таблица № 2 «За грибами в лес пойдём»

<i>Текст комплекса</i>	<i>Описание действий</i>
За грибами в лес пойдём И корзиночки возьмём.	Открываем рот без звука (с ладошкой)
Лес осенний так хорош!	шумный вдох – бесшумный выдох
Прячется под кустик ёж,	произносим активно согласный звук «ф» с показом рук
Белочка орех грызёт,	«цоканье» язычком
Птичка песенки поёт,	«ку-ку» с интонирование мЗ
Где-то рядом жук летит	«самолетик» на звук «у»
Под ногами лист шуршит, Под листом грибок стоит.	произносим согласные «ш» с показом рук
Заблудились мы в лесу. Я ребят зову – «А-у»	дети повторяют «А-ууу!»
Вдруг услышали мы вой Это волк, он очень злой.	имитируем вой на звук «у» «страшная маска»
Напугались – ой-ой-ой!	изобразили испуг
И помчались всей гурьбой Через час мы дома были.	быстрая вибрация языком улыбнулись, обнажив зубы
Где грибы? Мы их забыли!	изобразили удивление «грустим» – вывернуть нижнюю губу

№ 5 Дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой:

1. «Ладони» (упражнение для разминки) Стоим прямо, показывая ладони. При этом руки до локтя опущены вдоль тела. При каждом вдохе сжимаем ладони в кулачки, словно стараясь что-то схватить. Двигаются только кисти рук. Делаем 4 кратких шумных вдоха носом, словно приносясь к чему-то. Выдыхаем произвольно – через рот или нос. После серии вдохов отдыхаем 3-5 секунд, после – еще серия из 4 вдохов. Всего их надо сделать 96 (в методике это количество носит название «сотни»): всего 24 раза по 4 вдоха.

2. «Погончики» Встаем прямо, руки вдоль тела, кисти сжаты в кулачки. При каждом вдохе резко разжимаем кулачки, словно отталкивая что-то от себя в направлении пола. Делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение (всего выполняется 12 повторов).

3. «Насос» Встаем прямо, слегка расставлены, руки опущены свободно. Чуть наклоняемся вперед, округляя спину. Шея расслаблена, голова свободно опущена вниз. При наклоне делаем краткий вдох носом, словно вдыхаем аромат цветка. На выдохе выпрямляемся. Так же, как и в предыдущем упражнении, делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение (всего выполняется 12 повторов).