

**Автономное учреждение дополнительного образования
муниципального образования Заводоуковский городской округ
«Заводоуковская детская школа искусств»**

«Утверждено»

Педагогическим советом АУДОМОЗГО
«Заводоуковская детская школа
искусств»

Протокол от 21.12.2020 г. №16

«Утверждаю»

Директор АУДОМОЗГО
«Заводоуковская детская школа
искусств»



(Т.Ю. Бетнева)

Приказ от 21.12.2020 №179-О

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ МУЗЫКАЛЬНОГО ИСКУССТВА
«Вокальный ансамбль»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Нормативный срок освоения программы: 24 часа

Составитель:
преподаватель хоровых дисциплин
Лукьянова Юлия Сергеевна

г. Заводоуковск
2020 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.

Человек от природы наделен особым даром – голосом. Это голос помогает человеку общаться с окружающим миром, выражать свое отношение к различным явлениям жизни.

Певческий голосовой аппарат – необыкновенный инструмент, таящий в себе исключительное богатство красок и различных оттенков. Пользоваться певческим голосом человек начинает с детства по мере развития музыкального слуха и голосового аппарата. Именно в период детства важно реализовать творческий потенциал ребенка, сформировать певческие навыки, приобщить к певческому искусству, которое способствует развитию творческой фантазии.

Пение вызывает живой интерес у детей и доставляет им эстетическое удовольствие. С раннего возраста дети чувствуют потребность в эмоциональном общении, испытывают тягу к творчеству. Являясь эффективным средством развития музыкальных способностей, пение несет в себе колоссальный, воспитательный потенциал. Оно способствует воспитанию чувства единства, сплоченности коллектива, личной ответственности за общий результат. Увлеченность делом помогает преодолевать детям многие трудности в учебном процессе.

Пение вовлекает воспитанников в творческий процесс, способствует формированию способностей в области вокального искусства, развитию высокохудожественного эстетического вкуса. В тоже время, занимаясь по программе «Вокальный ансамбль», воспитанники обязательно начинают понимать, что это не только яркие выступления, но и серьезный труд, требующий упорства и настойчивости. В процессе обучения происходит воспитание у детей высокой нравственности на примерах тщательно подобранных музыкальных сочинений, что можно проследить, анализируя их поведение в отношениях с товарищами и взрослыми, в отношении к делу.

Пение является одним из самых доступных и естественных видов творческой деятельности. И именно здесь закладываются первые навыки индивидуального труда; умение творчески подходить к постановке и решению задач, воспитываются организованность, ответственность, добросовестность и умение работать как индивидуально (самостоятельно), так и в коллективе, что играет немаловажную роль в процессе социализации и выработке позитивных личностных качеств ребенка.

Данная программа имеет общеразвивающую направленность. Она обеспечивает развитие творческих способностей, формирует устойчивый интерес к творческой деятельности и обучению каждого ребёнка. Программа «Вокальный ансамбль» отличается тем, что позволяет в условиях детской

школы искусств, через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Искусство».

Реализация данной программы предполагается не только на базе АУДОМО ЗГО «Заводоуковская детская школа искусств», но и в сетевой форме с МАУ СОШ №1, МАУ СОШ №2, МАУ СОШ №4 г. Заводоуковска на основании договора о сетевой форме реализации образовательных программ от 01.10.2020 г. Программа учебного предмета «Вокальный ансамбль» реализуется в очной форме с применением дистанционных форм обучения в период отмены (приостановки) для обучающихся занятий по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.

Продолжительность обучения по программе «Вокальный ансамбль» составляет 3 месяца (24 часа). Уровень сложности содержания программы - ознакомительный. Продолжительность 1 занятия - 40 минут, 2 раза в неделю. Рекомендуемый возраст детей 6-7 лет, учащиеся 1-х классов общеобразовательной школы. Продолжительность урока в дистанционном формате – 30 минут. Важным компонентом здоровьесбережения при организации дистанционного обучения является следование «Методическим рекомендациям по рациональной организации занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» Министерства просвещения Российской Федерации 2020 года.

Данная программа не предполагает проведения итоговой аттестации, но подразумевает получение первоначальных певческих навыков на данном этапе обучения, соразмерных количеству посещённых занятий и музыкальных способностей обучающихся.

Срок реализации учебного предмета

При реализации модульной программы учебного предмета «Вокальный ансамбль» продолжительность учебных занятий составляет 24 часа в течение трех месяцев.

Сведения о затратах учебного времени

Вид учебной работы, нагрузки, аттестации	Затраты учебного времени	Всего часов
1 модуль		
Количество недель	12	24
Аудиторные занятия	24	24
Всего	24	24

Форма проведения учебных занятий

Занятия проводятся в групповой форме, наполняемость группы от 11 до 20 человек.

Цель и задачи учебного предмета

Цель образовательной программы заключается в приобретении первоначальных певческих навыков через занятия в вокальном ансамбле и знакомстве с лучшими образцами популярных песен детских современных и советских композиторов.

Главными задачами образовательного процесса являются:

знакомство с основами пения (*формирование певческой установки, постановка певческого дыхания, формирование начальных навыков певческой артикуляции и интонационно устойчивого пения в диапазоне 1-ой октавы*), приобретения навыков ансамблевого исполнения;

- воспитание музыкального вкуса в области вокального искусства;
- формирование интереса к пению и воспитание творческой активности;
- расширение музыкального кругозора и эстетическое воспитание детей средствами музыки.

В соответствии с этими задачами в процессе работы вокального ансамбля необходимо прививать исполнителям следующие **специализированные навыки**:

- осознавать свою партию как часть целого, слышать себя и своих партнеров в ансамбле;
- достигать единства действий с другими участниками, держать интонационный строй;
- стремление к художественному единству при исполнении.

Структура программы

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- наглядный (показ, наблюдение, демонстрация приемов работы);

- практический (пение упражнений, разучивание учебного репертуара);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления).

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета "Вокальный ансамбль":

Класс для групповых занятий должен быть просторным, хорошо проветренным, оснащённым пианино (роялем) или синтезатором, звуко- и видеовоспроизводящей аппаратурой, имеющим звукоизоляцию.

В образовательной организации должны быть созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов и аппаратуры. Дистанционное обучение предполагает использование видеоуроков, видеозаписей, аудиозаписей, подготовленных преподавателем по темам занятий, а также онлайн-консультаций с учащимися.

Требования по технике безопасности:

При очной форме обучения перед началом занятий для всех учащихся преподавателем проводится обязательный инструктаж по технике безопасности (инструкция №5 и №6 по пожарной безопасности и электробезопасности для учащихся АУДОМО ЗГО «Заводоуковская детская школа искусств» для младших школьников).

Для реализации программ с использованием дистанционной формы обучения необходимо обязательное сопровождение учебного процесса родителями обучающихся в части решения технических вопросов (наличие компьютера, имеющего доступ к сети Интернет, колонок), организации обратной связи с педагогом, а также контролем за выполнением рекомендаций по обеспечению безопасных для здоровья условий обучения (см.V. Нормативные документы и методические материалы по организации образовательного процесса в дистанционной форме №12). Это оборудование рабочего места учащегося, обеспечение после 15-минутного просмотра видеоуроков или использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления (приложение 1, 2).

Организация общения с детьми и родителями осуществляется с помощью приложения-мессенджера Viber. Для обеспечения текстовой, голосовой и видеосвязи через Интернет преподаватель может использовать программу Skype, платформу для онлайн-конференций Zoom.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебно-тематический план

Требования и содержание программы учебных занятий примерное,

предполагающее наличие хороших или достаточно удовлетворительных вокальных и музыкальных данных учащихся.

№	Тема	Очная форма обучения с использованием дистанционных образовательных технологий							
		Очное обучение (количество часов)			Формы аттестации/ контроля	Дистанционное обучение (количество часов)			Формы аттестации/ контроля
		Общ ее	Теори я	Прак тика		Общ ее	Теор ия	Пра кти ка	
1.	Выработка вокально-ансамблевых навыков	8	2	6	Пение выученных произведений на контрольном уроке.	8	2	6	Видео-, аудио отчёт по выполненным заданиям.
2.	Выработка вокально-ансамблевых навыков	8	2	6	Пение выученных произведений на контрольном уроке.	8	2	6	Видео-, аудио отчёт по выполненным заданиям.
3.	Выработка вокально-ансамблевых навыков	8	2	6	Пение выученных произведений на контрольном уроке.	8	2	6	Видео-, аудио отчёт по выполненным заданиям.
	ВСЕГО часов	24	6	18		24	6	18	

Темы и содержание занятий		Кол-во часов
Темы занятий	Содержание	

<p>Выработка вокально-ансамблевых навыков: пение учебно-тренировочного материала; работа над произведениями</p>	<p>Что такое голосовой аппарат. Первичная диагностика. Правильная певческая установка (положения корпуса, головы) при пении. Понятие ансамбль. Звуки высокие и низкие. Характер музыки. Что такое петь чисто. Упражнения и попевки на выработку чистого унисона. Работа над дикцией (ритмодекламация). Понятия ритм в музыке, пауза. Беседы о разучиваемых произведениях в лаконичной форме. Пение мягким нефорсированным и округленным звуком.</p>	<p>8</p>
<p>Выработка вокально-ансамблевых навыков: пение учебно-тренировочного материала; работа над произведениями</p>	<p>Выработка правильной певческой установки. Упражнения и попевки на выработку чистого унисона (выравнивание всех голосов по силе и высоте звука). Понятие дикции. Выразительность в музыке. Роль дыхания в пении. Работа над кантиленой. Пение мягким нефорсированным и округленным звуком.</p>	<p>8</p>
<p>Выработка вокально-ансамблевых навыков: пение учебно-тренировочного материала; работа над произведениями</p>	<p>Контроль за правильной певческой установкой. Упражнения и попевки на выработку чистого унисона (выравнивание всех голосов по силе и высоте звука). Понятие интонация. Роль каждого певца в ансамбле. Работа над кантиленой. Развитие певческого дыхания. Пение мягким нефорсированным и округленным звуком.</p>	<p>7</p>
	<p>Контрольный урок. Повторение пройденного.</p>	<p>1</p>

Методические рекомендации к требованиям модуля:

Знакомство с общими понятиями анатомии голосового аппарата и гигиены певческого голоса: гортань - как источник звука, органы дыхания (диафрагма как главная дыхательная мышца), резонаторы (головной, грудной). Необходимо объяснить и показать учащемуся рёберно-диафрагматическое дыхание. Полезны упражнения на «стаккато», которые дают возможность фиксировать работу мышц диафрагмы. Нужно следить, чтобы дыхание было плавным, т.к. толчок дыхания может вызвать зажатие голосовой щели, напряжение голосовых складок, которые перестают осуществлять смешанное голосообразование.

Плавное дыхание, сохранение постоянного чувства опоры способствуют развитию ровности диапазона. При этом полезны упражнения на «легато». Первоначально вокальные упражнения должны строиться на примарных тонах.

Упражнения должны быть направлены на развитие и укрепление правильного дыхания, его экономичного расходования и на формирование правильной позиции. Глотка должна быть всегда свободна, рот и губы – свободны и активны. Необходимо добиваться правильного положения корпуса, освобождения мышц лица, шеи, челюсти, свободного положения гортани. Полезны упражнения в пределах терции – квинты на сочетание гласных с согласными. При этом следует следить за чистотой интонации. Необходимо заниматься с учениками техникой речи (дикция, артикуляция). Разбирать новые произведения учитывая их образное содержание.

За данный период (24 часов) нужно освоить 10-12 песен в зависимости от уровня музыкальных данных группы.

Примерный репертуарный список:

- В. Осошник «Дружба» и др.
- Е. Зарицкая «Росиночка-Россия»
- М. Дунаевский «Лев и Брадобрей»
- В. Шаинский «Улыбка», «Антошка», «Чунга-чанга», «Голубой вагон»
- В. Протасов «Ромашковая кошка»
- Г. Гладков «Песня о волшебниках»
- Д. Тухманов «Папа», Баневич С. «Мир»
- Р. Паулс «Золотая свадьба»
- М. Минков «Дорога добра»
- А. Зацепин «Остров невезения»
- Пахмутова А. «Добрая сказка»

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Результатом успешного освоения общеобразовательной общеразвивающей программы «Вокальный ансамбль» является приобретение учащимися следующих знаний и умений:

- ознакомление с основными вокальными приемами звукоизвлечения и получение первоначальных навыков интонирования;
- умение делать бесшумный вдох и выдох при пении при правильной певческой установке корпуса;
- первоначальные знания о правильной работе артикуляционного аппарата;
- умение охарактеризовать музыкальное произведение (настроение в музыке, его содержание).

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ.

Оценочные материалы.

Контроль знаний, умений, навыков учащихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом, позволяет преподавателю объективно оценить успешность и качество образовательного процесса. При предполагаемой безоценочной системе обучения основными видами контроля успеваемости по предмету «Вокальный ансамбль» является педагогическое наблюдение, текущая диагностика и анализ полученных результатов. Контроль знаний при реализации программы с использованием дистанционных форм обучения проводится в виде анализа видеоматериалов, в которых обучающиеся исполняют подготовленные произведения.

Рекомендуемый текущий контроль осуществляется преподавателем 2 раза в месяц. В диагностике могут учитываться: отношение ученика к занятиям, его старание, прилежность; инициативность и проявление самостоятельности на уроке; темпы продвижения.

Оценка 5 (отлично), 5- (почти отлично) ставится, если обучающийся в ансамбле на хорошем уровне выполняет учебные задания. Исполнение эмоциональное, точная интонация, чёткая дикция. Ответственно относится к занятиям. Не допускает пропусков без уважительной причины.

Оценка 4+ (очень хорошо), 4 (хорошо), 4- (почти хорошо) ставится, если обучающийся допускает незначительные ошибки в технике исполнения, или присутствует при точной интонации неровность звука, либо небрежность в звуковедении и т.п. Или очень старателен, но, из-за имеющихся музыкальных данных, допускает неточности в

интонировании. Не пропускает занятий без уважительной причины. Степень оценки зависит от суммы таких неточностей.

Оценка 3 (удовлетворительно) ставится, если обучающийся допускает ошибки в мелодической линии (неточная интонация), либо делает многочисленные ошибки в технике исполнения. Либо, имея хорошие музыкальные данные, к занятиям относится неответственно, допускает пропуски без уважительной причины.

V. Нормативные документы и методические материалы по организации образовательного процесса в дистанционной форме

1. [Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ \(с изм. от 24.04.2020 г.\) «Об образовании в Российской Федерации»](#). Статья 16.
2. [Указ Президента Российской Федерации от 02 апреля 2020 года № 239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции \(COVID-19\)»](#)
3. [Постановление Правительства Российской Федерации от 2 апреля 2020 года № 417 «Об утверждении Правил поведения, обязательных для исполнения гражданами и организациями, при введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации»](#)
4. [Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3](#)
5. [Приказ Минобрнауки России от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»](#)
6. [Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»](#)
7. [Приказ Минпросвещения России от 2 декабря 2019 года № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды»](#)
8. [Приказ Минпросвещения России от 17 марта 2020 года № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»](#)
9. [Приказ Минпросвещения России от 17 марта 2020 года № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»](#)
10. [Письмо Минпросвещения России от 19 марта 2020 года № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» \(Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий\)](#)

11. [Письмо Минпросвещения России от 07 мая 2020 года № ВБ-976/04 «Рекомендации о реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»](#)
12. [Методические рекомендации по рациональной организации занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. / Авторы-составители: Безруких М.М., Макарова Л.В., Параничева Т.М. // Министерство просвещения Российской Федерации, ФГБНУ «ИВФ РАО», г. Москва, 2020 год](#)
13. [Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 27 марта 2020 года № 07-2446 «О направлении информации» \(Рекомендации для подростков, их родителей и педагогов, подготовленные Союзом охраны психического здоровья и ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» в условиях распространения коронавирусной инфекции на территории РФ\)](#)
14. [Методические рекомендации по вопросам дистанционного обучения детей с ОВЗ, разработанные ФГБНУ «Институт коррекционной педагогики Российской академии образования»](#)
15. [Инструментарий работника Системы дополнительного образования детей. Сборник методических указаний и нормативных материалов для обеспечения реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» / Типовая модель реализации программ дистанционных курсов по дополнительным образовательным программам // Фонд новых форм развития образования, Министерство образования и науки Российской Федерации, г. Москва, 2017](#)

СПИСКИ РЕКОМЕНДУЕМОЙ УЧЕБНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

- Сергеев Б. «Программа обучения по специальности «Пение» для детских музыкальных школ и гимназий искусств», СПб, «Союз художников», 2003 г.
- Г.И.Тиц «Программа для музыкальных училищ и училищ искусств «Сольное пение», Москва, 1988г.
- Гонтаренко Н.Б. Сольное пение: секреты вокального мастерства /Н.Б.Гонтаренко. – Изд. 2-е – Ростов на Дону: Феникс, 2007.
- Апраксина О.А. «Методика развития детского голоса» .-М. Изд. МГПИ, 1983 г.
- Добровольская Н.Н., Орлова Н.Д. «Что надо знать учителю о детском голосе», М. Музыка, 1972 г.
- Стулова Г.П. «Развитие детского голоса в процессе обучения пению», М. «Прометей», 1992 г.
- Сергеев А. «Воспитание детского голоса» Пособие для учителей. Изд. Акад. пед. наук. 1950 г.
- Венгрус Л.А. «Начальное интенсивное хоровое пение», СПб, «Музыка», 2000 г.
- Суязова Г.А. «Мир вокального искусства», Волгоград, «Учитель», 2007 г.
- Голубев П.В. Советы молодым педагогам-вокалистам. - М.: Государственное музыкальное издательство, 1963.
- Риггз С. Пойте как звезды. / Сост. и ред. Дж. Д.Карателло. – СПб: Питер, 2007

Приложение 1

- *Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз* (Приложение 5 к СанПиН 2.4.2.2821-10)

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 – 5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 – 2 раза.

В качестве примера можно предложить еще несколько вариантов проведения зрительной гимнастики:

Вариант 1

1. закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Вариант 2

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

Вариант 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК (ФМ)

(Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)

- ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

- ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

- ФМ для снятия утомления с туловища:

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

- ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся начального общего образования на уроках с элементами письма: (в ред. Изменений **№ 3**, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 N 81)

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. *Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.* И.п. -сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза -средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

В качестве примера можно предложить еще несколько комплексов физкультминуток:

- Физкультминутка общего воздействия.

1 комплекс

1. И.п.- о.с. **1-2** – встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. **3-4** – дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, **1** – поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. **2** и.п. **3-4** – то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. **1** – согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, **2** – приставить ногу, руки вверх-наружу, **3-4** – то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п.- о.с. **1-2** – дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3-4 – то же, но круги наружу. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п. – стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1-3 – круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 – заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. – о.с. **1** – с шагом вправо руки в стороны. **2** – два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 – и.п. 1-4 – то же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

3 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, **1** – руки назад. 2-3 – руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 – расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. **1** – с поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед. **2** – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

4 комплекс

1. И.п. – руки в стороны. 1-4 – восьмеркообразные движения руками. 5-8 – то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 – три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.
3. И.п. – о.с. 1 – руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 – руки вверх. 3 – руки за голову. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.
- Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения. (Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывают расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.)

1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 – локти вперед. 3-4 – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 – мах левой рукой назад, правой вверх – назад. 2 – встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – сидя на стуле. 1-2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1-2 – круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3-4 – то же левой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 – обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс. 1 – повернуть голову направо. 2 – и.п. То же налево. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1 – махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 – и.п. 3-4 – то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – о.с. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад как можно выше. 2 – движение рук через стороны, хлопок в ладоши впереди на уровне головы. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. – сидя на стуле. 1 – голову наклонить вправо 2 – и.п. 3 – голову наклонить влево. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя. 1 – руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – стоя или сидя, руки в стороны. 1-3 – три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. – сидя. 1 – голову наклонить вправо. 2 – и.п. 3 – голову наклонить влево. 4 – и.п. 5 – голову повернуть направо. 6 – и.п. 7 – голову повернуть налево. 8 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

• Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук.

(Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.)

1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – поднять плечи. 2 – опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И.п. – руки согнуты перед грудью. 1-2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3-4 – то же прямыми руками. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь. 1-4 – четыре последовательных круга руками назад. 5-8 – то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Закончит расслаблением. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п. – о.с. – кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – о.с. 1-4 – дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5-8 – дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – тыльной стороной кисти на пояс. 1-2 – свести вперед, голову наклонить вперед. 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1 – дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – о.с. 1 – руки вперед, ладони книзу. 2-4 – зигзагообразными движениями руки в стороны. 5-6 – руки вперед. 7-8 – руки расслабленно вниз. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – о.с. 1 – руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 – расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – дугами внутрь, руки вверх – в стороны, прогнуться, голову назад. 2 – руки за голову, голову наклонить вперед. 3- «уронить» руки. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – руки к плечам, кисти в кулаках. 1-2 – напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 – руки расслабленно вниз. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз., затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

3. И.п. – о.с. 1 – правую руку вперед, левую вверх. 2 – поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

• Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног.

(Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.)

1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1- шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – упор присев. 2 – и.п. 3 – наклон вперед, руки впереди. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 – круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 – то же в другую сторону. 7-8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п. – о. С. 1 – выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 – толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – о.с. 1-2 – присед на носках, колени врозь, руки вперед – в стороны. 3 – встать на правую, мах левой назад, руки вверх. 4 – приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5-8 – то же с махом правой ногой назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3 комплекс

1. И.п. – руки скрестно перед грудью. 1 – взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – стойка ноги врозь пошире, руки вверх – в стороны. 1 – полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – выпад левой ногой вперед. 1- мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 – мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вправо. 1- полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево. 2 – то же в другую сторону. Упражнение выполнять слитно. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – руки в стороны. 1-2 – присед, колени вместе, руки за спину. 3 – выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз направо. 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.