1 группа – среда 17:40-18:20; 2 группа – суббота – 12:45-13:25.

1. **Дыхательные упражнения (5 мин.)**

Дыхательные упражнения по методике А.Н. Стрельниковой (все упражнения выполняются по 8 раз в два подхода с перерывами):

*Упражнение «Ушки»*

Исходное положение: встать прямо. Смотреть прямо перед собой. Легко наклонять голову вправо, правое ухо приближается к плечу – следует короткий шумный вдох носом. Голова наклоняется влево. Левое ухо движется к левому плечу – следует шумный короткий вдох носом. Плечи при этом должны находиться в совершенно неподвижном состоянии. Выдох свободный, пассивный, в промежутке между вдохами. Голова все время находится в движении.

*Упражнение «Малый маятник»*

Исходное положение: встать прямо. Ноги чуть уже плеч. Опустить голову вниз, посмотреть на пол – следует короткий вдох. Откинуть голову назад, вверх, посмотреть на потолок – вдох.

Вдох внизу (на пол), вдох вверху (на потолок). Выдох пассивно делается в промежутке между двумя вдохами. Голова при этом не останавливается. Шея свободна, мышцы расслаблены.

*Упражнение «Обними плечи» («Обними себя»)*

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и находятся на уровне плеч. Кисти рук обращены друг к другу, пальцы слегка согнуты.

Сделать движение обеими руками навстречу друг другу, обнимая себя за плечи – короткий шумный вдох. Руки движутся параллельно, одна рука оказывается над другой. В продолжение всего упражнения положение рук не должно меняться: одна и та же рука постоянно находится над другой, например правая над левой. В момент вдоха руки сходятся на уровне груди, как бы образуя треугольник.

Сразу же после вдоха руки расходятся в стороны, но не до исходного положения, а слегка, при этом они образуют квадрат.

В этот момент делается выдох, свободный, пассивный.

Таким образом, когда руки сходятся на уровне груди в треугольник, надо сделать вдох. Руки разведены в стороны, получается квадрат – сделать выдох, слегка приоткрыв рот.

*Упражнение «Насос»*

Исходное положение: встать прямо, ноги несколько шире плеч, руки опущены.

Слегка наклониться вперед. Плечи опущены, мышцы спины расслаблены, спина принимает округлую форму. Голова опущена, мышцы шеи расслаблены, смотреть вниз. В конце этого движения вниз – поклона – сделать короткий шумный вдох через нос, как бы желая вдохнуть аромат цветущего у ног куста роз. Приподняться, возвращаясь в исходное положение. Сделать свободный, пассивный выдох через рот или через нос.

*Упражнение «Большой маятник»*

Исходное положение: встать прямо. Легкий, неполный наклон вниз к полу – следует вдох. Сразу вслед за наклоном надо распрямиться и обнять себя за плечи, как в предыдущем упражнении, – все это сделать на вдохе.

Выдох пассивный, свободный, между двумя вдохами. Повторите: легкий наклон к полу, руки легко тянутся к коленям – следует шумный вдох. Выпрямление, легкий прогиб, руки обнимают плечи, голова слегка откидывается назад – снова вдох. Вдох от пола, вдох от потолка. Упражнение напоминает маятник. Его можно разложить на два, описанных выше: «Обними плечи» и «Насос».

*Упражнение «Кошка»*

Упражнение представляет собой приседания с поворотом. Исходное положение: стойка прямо, ноги чуть шире плеч, руки опущены.

Слегка присесть, поворачивая корпус вправо, руки приподнять таким образом, чтобы кисти оказались на уровне пояса.

При повороте сделать короткий шумный вдох, а кистями рук – легкое сбрасывающее движение. Возвратиться в исходное положение: колени выпрямить, одновременно делая свободный пассивный выдох.

При повороте кисти рук не отводить далеко от пояса. Голова поворачивается вместе с туловищем. Колени сгибаются слегка, легко пружинят, как при танцевальных движениях. Спину держать прямо, не сгибая! Теперь нужно сделать поворот влево, слегка присесть – сделать шумный короткий вдох. Выпрямить колени, делая пассивный выдох. Кистями рук одновременно сбросить некую тяжесть. Вдох слева – вдох справа и т. д.

1. **Работа над произведением «Семь нот здоровья», М. Л. Лазарев.**

Закрепление понятий постановки корпуса во время пения

Если хочешь стоя петь –

Головою не вертеть

Встань красиво, подтянись

И спокойно улыбнись

Если хочешь сидя петь -

Не садись ты как медведь,

Спину выпрями скорей,

Ноги в пол упри смелей.

*Задание:*

- прослушать произведение https://vk.com/audios-52935400

- чётко и активно проговорить текст произведения;

- ярко и сочно вести свою мелодию.

**3. Домашнее задание:**

- учить текст песни;

- нарисовать нотки.

Выполненное домашнее задание можно присылать через Viber, WhatsApp и Telegram по номеру телефона 8 912 355 20 95 или на электронную почту [tatananeverova605@gmail.com](mailto:tatananeverova605@gmail.com) .

**Текст песни – Семь нот здоровья:**

До – активное движенье,

Ре – семья и воспитанье,

Ми – над жизнью размышленье,

Фа – полезное питанье,

Соль – свободное дыханье,

Ля – природой наслажденье,

Си – возвышенное пенье,

Мы – семь нот оздоровленья!

Семь нот здоровья мы поём!

Сами здоровье создаём!

Если здоровым буду я –

Станет здоровой вся семья!

Семь нот здоровья мы поём!

Сами здоровье создаём!

Если здоровым буду я –

Станет здоровой вся семья!