Управление образования города Ростова-на-Дону
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Железнодорожного района города Ростова-на-Дону
«Дом детского творчества»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДДТ
Протокол от « 31 » августа 2023г.
№ 1

СОГЛАСОВАНО
на заседании методического совета
МБУ ДО ДДТ
Протокол от « 31 » августа 2023г.
№ 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДДТ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Владелец: Андреева Наталья Николаевна
директор МБУ ДО ДДТ
Сертификат: 50D82C73E242E57E93F54F5B6DC5B951
Действителен: с 01.02.2023 по 26.04.2024
Н.Н. Андреева
Приказ от « 31 » августа 2023г.
№ 276

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности
Шоу-группа «Ритм»

Уровень программы: базовый
Вид программы: модифицированная
Форма реализации программы: модульная
Возраст обучающихся: от 9 до 16 лет
Срок реализации: 5 лет
Разработчик: педагог дополнительного образования Лазукина А.В.

г. Ростов-на-Дону
2023

В соответствии со статьей 13 Федерального закона об образовании, часть 9 и Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» пункт 11 - «Организации, осуществляющие образовательную деятельность, ежегодно обновляют дополнительные общеобразовательные программы с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы».

В дополнительную общеобразовательную программу шоу-группы «Ритм»

на **2023-2024** учебный год внесены следующие дополнения:

- мониторинг уровня обучающихся

- внесены изменения в учебно-тематические планы

Пояснительная записка.

Современная образовательная среда - это условия, в которых каждый ребенок развивается соразмерно своим способностям, интересам и потребностям. В России уделяется огромное внимание развитию эстетического образования детей и подростков. На это направлена деятельность сети учреждений дополнительного образования, школ искусств, Дворцов Творчества детей и молодежи, клубов и студий.

С раннего возраста дети чувствуют потребность в эмоциональном общении, испытывают тягу к творчеству. Именно в период детства важно реализовать творческие потребности ребенка, сформировать навыки, приобщить детей к искусству, которое способствует развитию творческой фантазии. Каждый ребенок находит возможность для творческого самовыражения личности через народные и современные песни с музыкальным сопровождением. В наши дни интерес к исполнительскому искусству на ударных инструментах падает. Сейчас редко можно увидеть или услышать ансамбль ударных инструментов. Многие даже не знают о существовании такого ансамбля.

Задача педагога - познакомить детей с ударными инструментами ,их разнообразием и музыкальными возможностям, различными формами исполнительского искусства(сольное музицирование ,игра в ансамбле, оркестре). Задача педагога заинтересовать детей, предложить для них разные формы использования полученных навыков, привлечь к участию в праздниках, фестивалях, конкурсах, совместно со сценической хореографией.

Данная программа обучения игре на ударных инструментах адаптирована на условия обучения в системе дополнительного образования. В программу входят не только практические занятия на инструменте, но и освоение теоретических навыков, развитие слуха и многое другое. Характер и итог программы рассчитан на обучении навыкам игре на инструменте и привлечении в дальнейшем детей к коллективному музицированию .

Занятия в ансамбле позволяет детям удовлетворить свои познавательные интересы, расширить информационность в данной образовательной области, обогатить навыки общения и приобрести умение осуществлять совместную деятельность в процессе освоения программы.

Цель программы:

-обучение игре в ансамбле ударных инструментов, развитие интереса и любви к своему инструменту, расширение музыкального кругозора;

-создание необходимых условий для развития музыкально-эстетических способностей, формирование разносторонних музыкальных умений в художественно- творческих видах деятельности: образно-эмоционального восприятия окружающего мира, приобщение каждого ребенка к основам музыкальной культуры посредством приобщения к игре на ударных музыкальных инструментах.

Задачи программы:

Обучающие:

-изучение произведений различных жанров и тематики; сопоставление музыкальных произведений с образными средствами искусства.

Развивающие:

-развитие музыкального слуха, памяти, ритма, навыков импровизации, знания интонационных моделей, формирование творческих способностей к разным видам искусства.

Воспитательные:

-сплочение детей в дружный творческий коллектив;
-дать возможность каждому ребёнку проявить свою индивидуальность в художественном творчестве (через игру в оркестре, ансамбле и индивидуальное исполнительство на инструменте);
привить чувство ответственности в выполнении порученного задания;
развитие коммуникативных способностей, основ формирования культуры общения посредством коллективного музицирования.

В ходе реализации программы используются собственные методические разработки по всем темам и заданиям, широко применяются в образовательном процессе принципы дидактики:

- доступность ;
- последовательность ;
- от простого к сложному .

Программа предусматривает применение разнообразных методов обучения по данному предмету:

- словесные – беседа, рассказ, объяснение.
- наглядно – демонстрационные – педагогический показ, культурная программа.

Дифференцированный подход к каждому ученику в процессе обучения по данному предмету создаёт условия, при которых каждый ребёнок имеет право на собственное слово, творчество на проявление разных видов действий. А также каждый ребёнок имеет возможность приобщиться «к миру звуков»; ощутить атмосферу творчества, радости.

Программа реализуется в 2 этапа. На начальном этапе обучения наиболее приемлема система обучения с периодическим соединением в малые группы. Это способствует развитию ритмической грамотности учащихся, развитию слуха и получению первых навыков коллективной игры.

В дальнейшем проводятся индивидуальные занятия, где ведется работа над конкретными произведениями, развитие беглости рук, отработка основных

приемов игры. Для изучения оркестровых партий – мелкогрупповые занятия (по 5 человек).

В итоговом выступлении на смотре – конкурсе ансамбль должен показать два разнохарактерных произведения.

Конечным результатом реализации программы может служить умение ребенка играть в ансамбле, быть его неотъемлемой частью, любить и понимать музыку.

Основным условием реализации данной программы является, прежде всего, материальная база. Необходимо наличие в школе хороших инструментов для работы в классе и концертной деятельности и фабричных инструментов для занятия дома (тем детям, родители которых по материальным причинам не могут сами приобрести инструмент) и в классе в свободное время.

Программа предусматривает знакомство обучающихся с направлением «Сценическое движение». Занятия проходят по 2 часа 3 раза в неделю.

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа-216 часов в год. Это позволяет педагогу правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы. Состав участников группы не более 20 человек.

Возраст воспитанников, обучающихся по программе

- это обучающиеся 9-16 лет;

В этом возрасте проявляются творческие способности каждого учащегося. Наиболее подходящей формой для реализации данной программы: ансамбль ударных инструментов.

Условиями отбора детей в ансамбль являются: их желание заниматься именно этим видом искусства и способность к систематическим занятиям. В процессе занятий возможен естественный отбор детей, способных заниматься ударными инструментами, но не по принципу их одаренности, а в силу различных, в том числе организационных , обстоятельств.

Программа предусматривает сочетание как групповых, так занятий малыми группами, методику воспитания детей, комплекс воспитательных мероприятий: вечера отдыха, встречи с интересными людьми, посещение театров, музеев и других учреждений культуры; совместную работу педагога, родителей и детей.

Программа может быть реализована в дистанционном режиме с использованием ZOOM, WhatsApp, Teams.

Успешная реализация данной программы возможна, с одной стороны, - при равномерной работе педагога над проведением всех форм и видов занятий с детьми, а, с другой стороны, - при условии, что организация учебно – воспитательного и творческо – образовательного процесса будет четко обеспечивать его систематическое единство.

В программе такое единство учебно – творческого процесса осуществляется посредством:
-постоянного изучения степени интереса к музыке каждого ребенка, развитие у него музыкального слуха, формирование устойчивого восприятия музыки, творческого воображения, фантазии, индивидуальных способностей;
-создания необходимых условий, которые и представляют возможность приобщения каждого индивида к миру музыки, с помощью которой он может ярко проявить свои разносторонние дарования;
-систематических занятий (малыми группами, групповых): творческий характер всех выполняемых заданий, направленных на развитие активных действий ребенка, освоение им художественно – эстетических ценностей музыкальной культуры, воспитание духовнообогащенной личности;
-теснейших межпредметных связей между различными видами искусства что обеспечивает развитие познавательно - художественной деятельности ребенка, формирование навыка ориентации в художественном освоении мира звуков, ассоциативно – творческого мышления.

Следует обратить внимание на то, что в основу программы положена теория проблемного обучения, которая ставит ряд насущных вопросов в организационно – методической работе перед педагогами и их решение – закономерный успех реализации программы. Так, одна из важнейших проблем – набор детей для занятий на ударных инструментах.

Опыт работы по данной программе показывает, что нельзя отстранять от мира звуков тех детей, которые показывают неудовлетворительные результаты после прослушивания(предварительного) , т.е. профнепригодны к занятиям музыкой. Напротив, появляется возможность длительного ознакомления этих детей с музыкой. Интенсивные индивидуальные занятия с каждым таким ребенком, умение найти ключик к сокровищнице его дарования, дать шанс такому ребенку получить основы музыкальной грамоты по данному предмету. И основная профессиональная и человеческая цель педагога – занятия со своими детьми с разной степенью природных музыкальных данных.

Особенности программы.

Игра на ударных инструментах является весьма действительным методом эстетического воспитания. В процессе изучения дети осваивают основы музыкального исполнительства, развивают художественный вкус, расширяют кругозор, познают основы актерского мастерства. Самый короткий путь эмоционального раскрепощения ребенка, снятия зажатости, обучение чувствованию и художественному воображению – это путь через игру, фантазирование.

Именно для того, чтобы ребенок, наделенный способностью и тягой к творчеству, развитию своих музыкальных способностей, мог овладеть умениями игры на ударных инструментах, самореализоваться в творчестве, научится через игру передавать внутреннее эмоциональное состояние,

разработана программа дополнительного образования детей шоу-группа «Ритм», направленная на духовное развитие обучающихся.

Формы и режим занятий.

В детском объединении «Ритм» предусмотрены групповые и занятия малыми группами по 5 человек.

Концерты и выступления.

Репертуар подбирается с учетом возрастных особенностей участников коллектива и их продвинутости. Произведения, исполняемые в движении , должны быть значительно легче в исполнительском отношении, чем вся остальная программа, так как при их исполнении внимание ребят, кроме игры , занято строевыми движениями.

Концертная программа режиссируется с учетом восприятия ее слушателями, она должна быть динамичной, яркой, разнообразной по жанрам.

Посещение театров, концертных залов, встречи с творческими коллективами, являются неотъемлемой частью методики обучения игры на ударных инструментах.

Мониторинг.С целью отслеживание результативности в процессе реализации программы проводится:

- диагностика развития творческих способностей ребенка(воображение, образное мышление), уровня воспитанности, мотивов достижений, социально- психологической адаптации (входная и итоговая диагностика). Программа предполагает различные формы результативности: участие детей в школьных мероприятиях, концертах, фестивалях и конкурсах.

Материально- техническое обеспечение:

- Наличие специального кабинета (кабинета музыки).
- Наличие репетиционного зала (сцена)
- Барабаны
- Музыкальный центр, компьютер
- Зеркала
- записи аудио, видео, формат CD, MP 3

записи выступлений, концертов.

Ожидаемые результаты:

-обучение игре в ансамбле ударных инструментов, развитие интереса и любви к своему инструменту, расширение музыкального кругозора;

- развитие музыкально-эстетических способностей, приобщение каждого ребенка к основам музыкальной культуры посредством обучения игре на ударных музыкальных инструментах;

- формирование и развитие творческих способностей путём приобщения к музицированию в ансамбле ударных инструментов;

-развитие коммуникативных способностей, основ формирования культуры общения посредством коллективного музицирования.

Учебно-тематический план

1-й год обучения

№	Наименование разделов, тем	Основные виды деятельности	Кол-во часов	
			теория	пракика
1.	Введение. Цели и задачи предмета.	Беседа о содержании программы, основных формах и методах. Инструктаж по технике безопасности.	6	
2.	Основы музыкальной грамоты.	Изучение нотации для ударных инструментов. Длительности нот. Паузы, их разновидности.	14	
3.	Сведения об инструменте.	Знакомство с инструментом: общие сведения, устройство и настройка.	7	
4.	Музыкальные жанры.	Изучение основных инструментальных жанров. Маршевая музыка, ее особенности: акценты, нюансировка.	10	
5.	Постановка исполнительского аппарата.	Сведения о постановке за инструментом. Постановка рук. Изучение гимнастических упражнений для развития рук.		19
6.	Звукоизвлечение.	Изучение простейших		24

		упражнений на глухом барабане. Одиночные удары.		
7.	Метро-ритм.	Освоение простых размеров на примере изучения упражнений.		12
8.	Динамика	Изучение упражнений на «крещендо» и «диминуэндо» при игре на малом барабане.		18
9.	Ансамблевое музицирование.	Изучение тренировочного материала на четкость исполнения ритмических фигур всеми ансамблистами.		34
10.	Хореографическая подготовка.	Изучение элементарных танцевальных движений и хореографических понятий.		26
11.	Постановочная и тренировочная часть.	Разучивание хореографического рисунка концертного номера во взаимосвязи с музицированием на барабане.		36
12.	Концертная деятельность.	Участие в смотре детской худ.самодеятельности.		1
13.	Воспитательная работа.	Подготовка и проведение досуговых мероприятий.		9
	Итого:		216 часов	

По окончании первого года обучения дети должны:

- овладеть элементарными знаниями по музыкальной грамоте;

- иметь представление об инстументальных жанрах;

- овладение азами техники исполнения на ударныхинсрументах;

- овладеть элементарными навыками игры в ансамбле;

- уметь сочетать игру на инструменте с хореографическим рисунком концертного номера.

Учебно-тематический план

2-ой год обучения.

№	Наименование разделов, тем	Основные виды деятельности	Кол-во часов	
			теория	пракика
1.	Вводное занятие. Знакомство с вновь прибывшими участниками.	Инструктаж по технике безопасности. Подбор программы.	29	
2.	Постановка исполнительского аппарата.	Расслабление рук с помощью специальных упражнений.	11	
3.	Звукоизвлечение.	Изучение «четвертей» и «восьмых» на малом барабане.		17
4.	Динамика.	Игра в нюансе «форте», «пиано», «крещендо», «диминуэндо».	23	
5.	Метро - ритм	Освоение ритмов используемых в данном произведении.		40
6.	Ансамблевое музицирование.	Изучение материала на исполнение ритмических фигур, динамики, штрихов.		36
7.	Хореографическая подготовка.	Изучение танцевальных движений используемых в произведении.		44
8.	Концертная деятельность.	Участие в смотре детской художественной самодеятельности и участие в праздничных концертах.		16
		Итого:	216 часов	

По окончании второго года обучения дети должны:

-освоить постановку рукигры на ударных инструментах;

-знать основные музыкальные жанры;

-уметь играть чисто и слаженно в унисон;

-уметь исполнять солона ударных инструментах;

-дать критическую оценку своему исполнению;

- овладеть азами сценического поведения;

-принимать активное участие в творческой жизни коллектива.

Учебно – тематический план

3-й год обучения.

№	Наименование разделов, тем	Основные виды деятельности	Кол-во часов	
			теория	пракика
1.	Жанры инструментальной музыки.	Изучение инструментальных жанров: марш, вальс и т.д.	19	
2.	Звукоизвлечение	Восьмые и две шестнадцатые, пунктирный ритм, триоли.		23
3.	Развитие музыкальной памяти.	Заучивание различных ритмов, музыкальных фраз.	31	
4.	Ансамблевое музицирование.	Исполнение всем ансамблем изученного материала.		38
5.	Постановочная и тренировочная часть.	Разучивание хореоографических рисунков связанных с концертной деятельностью.	44	
6.	Развитие музыкального мышления.	Импровизация и сочинение мелодий на заданные ритмы.		32
7.	Динамика.	Изучение динамики с различными штрихами.		29
		Итого:		216 часов

По окончании третьего года обучения дети должны:

- изучить жанры инструментальной музыки;

- изучить разновидности музыкальных ритмов;

- уметь импровизировать несложные музыкальные ритмы;

-владеть этикой сценического поведения;

- изучить элементарные хореографические понятия;

Учебно- тематический план

4-й го обучения.

№	Наименование разделов, тем	Основные виды деятельности	Кол-во часов	
			теория	пракика
1.	Подбор репертуара.	Просмотр видеоматериалов к данной программе.	17	
2.	Звукоизвлечение.	Изучение упражнений на малом барабане. «двоечки», «триоли».		35
3.	Метро-ритм	Освоение различных размеров с их сменой в произведении.		29
4.	Ансамблевое музицирование.	Оттачивание четкости исполнения ритмических фигур, игра их ансамблем.		32
5.	Хореографическая подготовка.	Изучение танцевальных движений на заданные ритмы.		47
6.	Постановочная и тренировочная часть.	Разучивание хореографического рисунка концертного номера.		35
7.	Концертная деятельность.	Участие в смотре детской художественной самодеятельности.		21
		Итого;		216 часов

По окончании четвертого года обучения дети должны:

-играть длинные музыкальные фразы

-импровизировать и сочинять мелодии на заданные ритмы, темы.

Учебно-тематический план

5-й год обучения.

№	Наименование разделов, тем	Основные виды деятельности	Кол-во часов	
			теория	пракика
1.	Исполнение различных видов мелизмов.	Исполнение: дроби, форшлагов и т.д.		42
2.	Метро-ритм	Освоение сложных размеров.		33
3.	Хореографическая подготовка.	Изучение хореографических движений.		46
4.	Постановочная и тренировочная часть.	Разучивание хореографического рисунка концертного номера во взаимосвязи с музицированием на барабане.		34
5.	Динамика.	Исполнения динамики в различных ритмических рисунка.		36
6.	Концертная детельность.	Участие в смотре детской художественной самодеятельности.		25
		Итого:	216 часов	

По окончании пятого года обучения дети должны:

-принимать участие в концертной деятельности коллектива

-исполнять различные виды мелизмов

-уверенно чувствовать себя на сцене

-быть солистами в определенной части произведения.

Список нотной литературы для ударных инструментов.

Школы и сборники этюдов:

Купинский К. Школа игры на ксилофоне. М., 1952

Пьесы для ксилофона и фортепиано, Сост. В.Снегирев-М.,1969

Пьесы советских композиторов для ксилофона и фортепьяно, Сост. В. Снегирев. М.1975

Сборник пьес для ксилофона. Сост. Н. Кузьмин.-М., 1950

Хрестоматия для ксилофона и малого барабана Сост. Т. Егорова и В. Штейман.-М.,1985

Сборник пьес в переложении для ксилофона и фортепиано. Сост. К. Купинский. М., 1950

Пьесы русских композиторов Переложение для ксилофона и фортепиано В. Штейман и А. Жака. М. 1964

Репертуарный список произведений .

Гендель Г. Соната №3 для скрипки и клавесина. –М., 1983

Де Фалья М. «Испанский танец». – М.,1972

Зверев А. Танец –М.,1963

Кабалевский Д. Галоп из сюиты «Комедианты».- М.,1974

Римский-Корсаков Н. «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка».-М.,1974

Прокофьев С. Скерцо. - М.,1964

Рзаев Г. Концертино. - М.,1980

Чайковский П. Экосез из оперы «Евгений Онегин».-Любое издание

Чичков Ю. Песня-юмореска.- М.,1983

Шалаев А. «Волжские припевки». - М.,1972

Школы и сборники этюдов для малого барабана.

Ахунов Е. Этюды для малого барабана.- Л., 1983

Снегирев В. Этюды для малого барабана. – М., 1970

Зиневич В., Борин В. Курсы игры на ударных инструментах – Л.,1979

Зегальский Я. 40 этюдов для малого барабана. – Варшава, 1970

Оркестровая литература.

Купинский К .Школа игры на ударных инструментах. М.,- 1974

Оркестровые трудности для малого барабана Сост. В. Штейман М.- 1956

Купинский школа игры ударных инструментах М..1948

Снегирев В. Школа игры на двухрядном ксилофоне. М.,1983

Сценическое движение «Ритм»

Первый год обучения.

1. **Вводное занятие.** Знакомство с содержанием курса. Построение дальнейшей работы на год. Инструктаж по техники безопасности на занятиях.

2. **Ритмика.**
   - Изучение понятий легато и стаккато.
   - Ознакомление с понятиями ритм и акцент.
   - Изучение музыкальных жанров*:* песня, танец, марш. Различие танцев и музыки по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку.
   - Разучивание танцевально-ритмических комбинаций.
   - Изучение понятий метроритм.
   - Значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.
   - Игры отображающие ритмический рисунок музыки.

3. **Партерная гимнастика.**
   - Обучение правилам исполнения движений.
   - Упражнения для правильной постановки ног, рук, корпуса и на развитие гибкости спины и улучшения осанки:

   наклоны, «корзиночка», «колечко», «лодочка», «кошечка», «замочек», «кукла», «маленькая бабочка», «складочка».

   - Упражнения на укрепление мышц живота:

   «качелька», «горка», «пишем цифры», скручивания.

   - Изучение маховых движений руками и ногами:

   «большая бабочка», «ножницы руками по вертикали и горизонтали», махи ногами вперед,в сторону,назад, «вспышка».

4. **Основы современной хореографии.**
   - Правила исполнения движений. Основные положения корпуса.
   - Основные положения рук и ног в джазе:

   1,2,3 позиция рук, 1,2 позиция ног, выворотные положения ног.

   - Техника напряжения и расслабления мышц.

5. **Репетиционно-постановочная работа.**
   - Изучение сценического шага, шага с носка, подскоков, бега.
   - Изучение прыжков:мячик, поджатые, по 6 позиции, ноги врозь и в крест.
   - Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.
   - Изучение танцевальных комбинаций.
   - Постановка и отработка сценических номеров.

6. **Итоговое занятие.**
   - Повторение изученного за учебный год. Подведение итогов.

Учебно-тематический план по направлению «Сценическое движение»

1-й год обучения.

№	Наименования разделов и тем.	Основные виды деятельности.	Количество часов.	
			Теория.	Практика.
1	Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях хореографией.	1	
2	Ритмика.	Изучение понятий легато и стаккато. Ознакомление с понятиями ритм и акцент.	2	18
3	Партерная	Выполнение	2	6

	гимнастика.	общеукрепляющих упражнений. Изучение и отработка упражнений на развитие: правильной постановки корпуса, развитие шага, координации и гибкости.		
4	Основы современной хореографии.	Изучение понятий изоляция и координация. Изучение базовых движений танцевального стиля «Джаз» Выполнение урока джазового танца.	2	9
5	Репетиционно - постановочная работа.	Изучение танцевальных элементов: шаг с носка, тройной шаг, прыжки по шестой позиции и т.д. Разучивание танцевальных комбинаций. Выполнение и отработка танцевальных номеров.	1	30
6	Итоговое занятие.			1

		Всего:	72 ч.

По окончании 1 − го года обучения воспитанник должен:

— знать правила техники безопасности на занятиях по хореографии;

— иметь представление о понятиях легато, стаккато, ритм и акцент;

— овладеть техникой партерной гимнастики;

— знать понятия изоляция и координация;

— овладеть базовыми движениями танцевального стиля «Джаз»;

— уметь выполнять заданные танцевальные элементы;

— знать танцевальные номера из репертуара творческого объединения;

Второй год обучения.

1. **Вводное занятие.** Знакомство с содержанием курса. Построение дальнейшей работы на год. Инструктаж по техники безопасности на занятиях

2. **Развивающая гимнастика.**

- Закрепление и повторение ранее изученного материала. На основе приобретенных навыков вводить более сложные упражнения для укрепления мышц и гибкости тела. Начало формирование внешней техники. Учить исследовать собственное тело, разделять его на отделы: шейный, плечевой, локтевой, кистевой, пальцы, грудной, поясничный, тазовый, отдел коленей, стопы, пальцы ног. Практические занятия: «Упражнения в ходьбе и беге», «Упражнения в основной стойке», «Плечевой пояс», «Поясничный отдел», «Пояс таза», «Колени», «Стопы», «Упражнения на полу».
- Воспитание «мышечного чувства». Развивать пластическое воображение. Формировать рентабельность движения как наличие навыка акцентирования и определения доминанты движения, то есть наличие способности к подчинению большого количества движений, наполняющих пластическую партитуру, одному главному движению.

Практические занятия «упражнения в ходьбе и беге», «упражнения в основной стойке», «упражнения на полу».

- Выразительность рук. Воспитывать и совершенствовать технику профессионального точного жеста. Учить наполнять движения рук определённым содержанием. Практические занятия: упражнения «Волны», «Крылья», «Кран», «Теннисный мяч», «Буратино», «Верёвочка», «Струна».

3. **Осанка и походка**.

- Совершенствование двигательных навыков. Снять телесные стереотипы сформированные у детей. Развивать координацию движений. Совершенствовать осанку и походку. Добиваться целенаправленных точных движений, навыка распределения затрат мышечной энергии, необходимой для совершения какого либо действия на сцене. Практические занятия: «пояс плеча и груди», «шея», «упражнения в ходьбе и беге», «упражнения в основной стойке», «плечевой пояс», «поясничный отдел», «пояс таза», «колени», «стопы», «упражнения на полу».
- Передача настроения персонажа посредством походки. Концентрация внимая на деталях движения.
- Упражнения для формирования осанки с инвентарем. Практические занятия: упражнения с книгами на голове,в руках, движение с книгами по линии,зигзагу,кругу, кросс по скакалке.

4. **Тренинги.**

- «ПЕРЕД СНОМ». Лечь на спину, положить руки на живот. Полностью расслабиться, затем следует обратить внимание на положение живота, диафрагмы, грудной клетки в процессе дыхания и попытаться мысленно зафиксировать это положение. - вдох - задержка дыхания - выдох на счёт.
- «ПОКЛОНЕНИЕ СОЛНЦУ»: Все стоят по кругу, ноги на ширине плеч, стопы стоят параллельно, руки свободно опущены вдоль корпуса. На выдохе ладони сложить домиком на уровне груди. Далее: вдох - руки и голову поднять вверх; выдох - наклон, руки ладонями упираются в пол ;вдох -левую ногу отставить назад, голову поднять вверх; выдох - нога возвращается на исходную позицию, голова опущена вниз; дох - выдох- повторить то же самое с правой ноги; вдох - выпрямить позвоночник, голову держать прямо; выдох ладони сложить на уровне груди. упражнения выполняется медленно, постепенно убыстряется темп.
- «ДВА НА ДВА»: Ученики хаотично двигаются по залу, дыхание свободное, по хлопку двигаются дальше, меняя темп движения.
- «АРЛЕКИН» - вдох в живот - руки от плеча до локтевого сустава зафиксированы параллельно полу, предплечья и кисти свободно висят. Холодный выдох через «п» - одно быстрое круговое движение предплечий и кистей рук при закрепленном плечевой поясе. Далее на каждый выдох скорость движения рук увеличивается, и так далее 6 круговых движений на

одном выдохе. Затем повторяем движения в обратном порядке, сводя их снова до одного на выдохе. Скорость движения определяет педагог. Амплитуда - максимально возможная.

- «ЗВЕЗДА» - из положения в точке постепенно раскрыться в звезду: максимально натянуть руки, ноги, спины, как можно шире раскрыть глаза и рты. Внимание переключается на всё, что вокруг, захватывает как можно больше звуков и предметов. Помогать детям, считая вслух сначала до 16, потом до 8, 4, 2 - х, т. е. время превращения постепенно сокращается. Ребята должны точно уложится в предложенный счёт. Упражнение может выполняться по хлопку: из точки - мгновенный взрыв. Следующий этап - обратное превращение из звезды в точку(под счёт, затем по хлопку)
- «НЕУДОБНАЯ ПОЗА» -принять самую немыслимую, очень неудобную позу и удержаться в ней как можно дольше. То же самое можно делать, используя разные предметы, например стулья.
- «ВЕТРЯННАЯ МЕЛЬНИЦА» -исходное положение: ноги на ширине плеч, прямые руки, подняты вверх, кулаки сжаты. Делаем максимально широкие круговые вращения руками, постепенно увеличивая скорость от самой медленной до максимально быстрой. Движения выполняются сначала вперёд, затем назад, примерно по 20 вращений в каждую сторону. Усложненный вариант: руки вращаются в разные стороны - одна вперёд, другая назад с последующей переменой направления.
- «МИКСЕР» - стоя, прямые руки со сжатыми кулаками вытянуты вперёд. Вращаем кулаками на себя, работает запястье. Затем к вращению кулаками подключаем вращение локтями в ту же сторону. Работают запястья и локти. Далее присоединяем к запястьям и локтям плечевые суставы. Таким образом, три пары суставов - запястья, локти, плечи работают одновременно в одном направлении. Далее упражнения выполняются в том же порядке, но в противоположном направлении.
- «ПРУЖИНА» - стоя, прямые руки вытянуты в стороны, ладони - вверх, находящие чуть выше плеч, пальцы натянуты, ладони максимально далеко отводим назад пружинящими движениями. ^
- «КОШКА ЛЕЗЕТ ПОД ЗАБОР» - встать на четвереньки, оттянуть корпус назад, представим себе воображаемую щель под забором и попытаемся в неё пролезть. При этом нужно следить за тем, чтобы ладони и колени оставались на месте, а корпус перемещался как можно ближе к полу, но при этом не ложился на него. упражнение заканчивается прогибом спины, положив бёдра на пол. Затем выполняется всё в обратном порядке, выполняется на 8 счёт. Усложнить: можно делать остановки, говоря «стоп», в этот момент замереть в том положении, в котором его застала команда.
- «ТЕЛЛЕЖКА» выполняется парой: один - тележка, другой - тот, кто её везёт. Тележка опирается на руки и подаёт свои ноги партнёру, спина, ноги прямые, при этом нужно следить, чтобы тело было крайне прямо по ходу как едет.
- «СТОП-КАДР»: выберите ритмичную музыку, на сильную долю дети должны резко поменять положение тела и зафиксировать его «стоп - кадр», напрягая все мышцы, затем мгновенно расслабиться, следующая перемена положения тела, и т. д.

- «РАЗНОЕ ТЕЛО В РАЗНОЙ СРЕДЕ»: музыка, темп быстрый - дети ходят медленно, и наоборот, можно добавлять бег, средний темп.
- «ПЛАСТИЧЕСКАЯ ИМПРОВИЗАЦИЯ»: желательно подобрать ярко-характерную музыку, незнакомую для ребят: придумать вместе с детьми тему, атмосферу действия, может быть, даже героев, ограничить пространство зала, создав тем самым подобие сценической площадки, выбрать участников импровизации, затем - включив музыку, задача ребят - средствами пластической выразительности, отталкиваясь от характера музыки, от придуманной темы и атмосферы действия, создать небольшую пластическую зарисовку. В этой зарисовке желательно проследить за возникновением композиции, целостностью сюжета, пусть и абстрактного, выстраиваем логического взаимодействия всех участников, фиксированностью начальной, кульминационной и конечной точек импровизации.
- «ЗАПОЛНЕНИЕ ПРОСТРАНСТВА»: группа распределяется так по залу, чтобы между всеми участниками было одинаковое расстояние, по хлопку одновременно начинают движение, можно менять скорость движения, свойства пространства (вода, глина, пена, сгущённое молоко, и т. д.),. Материал из которого сделано тело (проволока, пластилин, дерево, камень, хрусталь, стекло, и т.д.), главное двигаться всем одновременно, не сталкиваться, внимательно наблюдая за тем, чтобы между детьми сохранялась установленные равные промежутки, и не было пустот в углах помещения. Равномерно заполненным должен быть всё пространство зала.

5. Репетиционно-постановочная работа.

- Постановка пластических этюдов. «Экспликация этюда». Учить определять тему, идею, сверхзадачу, событийный ряд этюда. Научить детей договариваться, распределять роли. Практические занятия: Этюды «Я - вода», «Моё имя», «В парке», «Явления природы», «Предметы», «Животные», «Этюды на жизненную ситуацию».
- Постановка и отработка сценических номеров.

6. Итоговое занятие.

- Повторение изученного за учебный год. Подведение итогов.

Учебно-тематический план по направлению «Сценическое движение»

2-й год обучения.

№	Наименования разделов и тем.	Основные виды деятельности.	Количество часов.	
			Теория.	Практика.
1.	Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях сценического движения.	2	1
2.	Развивающая гимнастика.	Физический аппарат- главный инструмент актёра. Освоение двигательных навыков и	3	39

		умений.		
3.	Осанка и походка.	Походка, как элемент характерности персонажа. Упражнения, развивающие походку. Упражнения, развивающие осанку.	1	32
4.	Тренинги.	Тренинги на развитие актерского потенциала.	3	63
5.	Репетиционно - постановочная работа.	Постановка и отработка сценических номеров,этюдов.	9	60
6.	Итоговое занятие.			3
		Всего:	216	

По окончании 2 − го года обучения воспитанник должен:

— знать правила техники безопасности на занятиях по сценическому движению.

— освоить двигательные навыки и умения.

— развить походку.

— развить правильную осанку.

— уметь выполнять заданные особенности персонажа;

— уметь работать самостоятельно, в паре, коллективе.

— знать сценические номера из репертуара творческого объединения;

Третий учебный год.

1. **Вводное занятие.** Знакомство с содержанием курса. Построение дальнейшей работы на год. Инструктаж по техники безопасности на занятиях

2. **Разминка.**

- Основываясь на 2-ом годе обучения, подготовить костно-мышечного аппарата юного актера и определение степени готовности к активной работе на уроке.

- Упражнения – в подтягивании, скручивании, прогибании, вращении; в ходьбе, в прыжках, в беге; в равновесии: наклоны, прогибы, вращения, прыжки; повышение чувства равновесия (тренировка вестибулярного анализатора), повышение устойчивости тела (оперирование центром тяжести); фиксирование позиции.
- Парные упражнения со всевозможными видами сопротивления партнёра, локомоторные упражнения; упражнения на развитие прыгучести; статистические упражнения; волевая гимнастика.

3. Азбука сценического движения.

- Мелодия и движение. Темп, ритм, размер, динамические оттенки.
- Упражнения с нагрузкой на различные группы мышц на середине зала в темпе и ритме музыки: - наклоны головы вперёд, назад, вправо и влево, повороты вправо и влево; подъём плеч одного или двух вверх; движение плеч вперёд – назад; твист плеч; шейк плеч; движения грудной клетки из стороны в сторону, вперёд – назад, подъём и опускание; твист; - упражнения для выработки подвижности позвоночника, укрепления мышц спины; - повороты корпуса «спираль»; - наклоны корпуса; - упражнения на полу для разогрева позвоночника и его отделов.
- Импровизация. Темпо-ритм личный и группы. Учить «слушать» свой темпо-ритм и уметь чувствовать темпо-ритм группы. Развивать умение работать с внутренним одним ритмом, а осуществлять действие в другом темпе. Практические занятия :«Импульс», «Хаотическое движение», «Дерево», «Огонь», «Тряпичная кукла».
- Координация движений. Полукруг, круг, малые круги, диагональ, змейка, шахматы, колонны: по одному, в парах, тройками. Практические занятия: «Мешалка», «Циркуль», «Ножницы», «Воздушная гимнастка», «Прыгающая тряпочка», «Веер», «Ходьба с закрытыми глазами», «Разные прыжки», «Прыгающий столбик», «Невидимый камень» и др.
- Воспроизведение различных ритмических рисунков. Совмещение ритма дыхания с движением, работа с самим ритмом дыхания (углубление вдоха и увеличение длительности фаз с их последующим уравниванием). Ориентация на внешний ритм. Практические занятия: используя устный счет, добавлять хопки, топот; комбинируя, одной, другой, обеими руками и ногами. «Ритм по кругу». Дети садятся полукругом. Педагог отстукивает какой-то ритм. Дети внимательно слушают и по команде педагога его повторяют (по отдельности или все вместе). Когда ритм освоен, дети получают команду: «Давайте прохлопаем этот ритм следующим образом. Каждый по очереди отбивает по одному хлопку из заданного ритма. Слева направо. Когда ритм закончится, следующий по кругу выжидает короткую паузу и начинает сначала; и так до команды педагога «Стоп». Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузу, сделавший лишний хлопок — получает штрафное очко или выбывает из игры». Возможные пути усложнения задачи: удлинение или усложнение ритма, отстукивание ритма каждым игроком обеими руками по очереди и т.д.

4. Тренинги.

- «ИМПУЛЬС»: распределиться по парам. Один партнёр пытается

вызвать к себе ощущение легкости воздушного шарика, почти невесомости, а другой точным движением руки даёт импульс, т.е. дотрагивается до отдельных частей тела своего партнёра, его тело - шарик летать в разных направлениях, всё то же самое можно делать, представляя себя глиной, пластилином, варёной сгущёнкой, мукой, и т.д. Это выполняется по одному, парами, группами, и всей группой.

- «МЫСЛЬ - ДВИЖЕНИЕ – ЭМОЦИЯ»: движение строится по принципу: мысль - движение - эмоция, « мысль - это движение только головы, которое продолжает всё тело, затем корпус задаёт иное направление движения. Потом вступают руки и подключается мимика лица, которые задают третье направление движения, называемое здесь эмоцией. Для начала можно чётко разделить эти три этапа: движения головы, тела, рук и мимику лица, а когда ребята уловят логику противоборства и взаимодействия движений, можно соединить их движения в одно целое. На этом строим небольшие пластические этюды - одиночные, парные, групповые, его задача состоит в умении подключать раздельно или одновременно разные центры тела так, чтобы ведущими становились то одни, то другие.
- «ПРОПАСТЬ» : бежим. По сигналу "хлопок" перед нами возникает "пропасть". Фиксируем позицию на одной ноге. Играем ситуацию баланса. Мягко опускаем поднятую ногу и фиксируем позицию.
- «КООРДИНАЦИЯ»: стоим на одной ноге. Правой рукой зовем, левой рукой прогоняем, поднятой ногой отталкиваем. Все три движения выполняются одновременно. По сигналу - прыжком смена опорной ноги. Нога - зовет, одна рука прогоняет, другая угрожает.
- «ВАЛУН»: пытаемся сдвинуть огромный воображаемый камень, уперевшись в него руками и ногой, сохраняя баланс на одной ноге. По сигналу - смена опорной ноги. Пытаемся сдвинуть камень, уперевшись в него правым плечом и левой рукой. По такому принципу можно сконструировать еще несколько позиций, но все они предполагают баланс на одной ноге и поэтапное увеличение напряжения.
- «ГОРНАЯ РЕКА»: Действия и задачи. Держась за руки, партнерам необходимо перебраться через "горную реку", прыгая с "камня" на "камень". Прыгать можно одновременно и поочередно. Фиксировать позицию после прыжка.
- «ВЕРЕВКА»: Исходная позиция. Ноги на ширине плеч, баланс на полу пальцах., Одна рука поднята, за нею тянется все тело-"веревка". Представим, что "веревку" держат за верхний конец и активно тянут вверх. Поэтому постоянное ощущение натянутой веревки сохраняется в теле до условного сигнала, по которому "веревку" начинают медленно и равномерно опускать на пол.Задача и действия. Необходимо уложить свое тело, сохраняя последовательность движений, так, чтобы последней "укладывалась" на пол кисть поднятой руки - верхний конец воображаемой веревки, за который ее вновь поднимают и вытягивают. Выполнить упражнение в 3-4-х разных темпах, например, на счет 8, 4, 2, 1.
- «СИГНАЛ»: быстрая ходьба в разных скоростях и направлениях. По сигналу зафиксировать позицию на одной ноге. По сигналу продолжить движение. По сигналу - прыжок и фиксация позиции на одной ноге. По

сигналу продолжить движение. По сигналу упереться руками в пол и зафиксировать позицию на трех точках опоры (двух руках и ноге). По сигналу продолжить движение.Выполнять действия в соответствии с условными сигналами. Распределять движение в пространстве относительно партнеров. Начинать действия через "отказ", заканчивать на "тормозе"(рекомендуется менять скорость движения, а также очередность и значение условных сигналов, соответствующих предложенным действиям)

- «БОРЬБА»: партнеры стоят друг против друга на максимальном расстоянии, какое позволяет сценическая площадка. По сигналу партнеры бегут навстречу друг другу, останавливаются на расстоянии шага, фиксируют позицию на одной ноге. Затем партнеры пытаются вывести друг друга из равновесия при помощи мягких толчков-импульсов в разные части тела. По сигналу они фиксируют позицию на одной ноге. Упражнение повторить 3-4 раза. Принимая толчок-импульс и развивая его, стараться гасить инерцию движения. Не толкать партнера очень сильно и жестко, не стремиться быстро достичь результата
- «НА БРЕВНЕ НАД ПРОПАСТЬЮ»: партнеры находятся на максимальном расстоянии друг против друга, представляя, что стоят на бревне, ширина которого равна ширине ступни. По условному сигналу партнеры стремительно сближаются и останавливаются друг перед другом на расстоянии дата и фиксируют позицию. Упражнение повторить 3-4 раза, каждый раз добиваясь нового варианта его выполнения. Партнерам необходимо поменяться местами, сохраняя равновесие. Работать мягко, не торопиться получить результат, сосредоточить внимание на процессе конструирования движений и позиций.
- «ТЕНЬ»: один партнер стоит за спиной другого на расстоянии 2-3-х шагов. Ведущий партнер свободно перемещается в пространстве, а ведомый в точности, как тень, повторяет его движения. Выполняя поворот на 180°, ведущий отдает лидерство "тени", и партнеры меняются ролями. Движения, которые предлагает ведущий, должны быть понятны его партнеру. Не следует делать много мелких движений, а движения в быстром темпе необходимо повторить несколько раз, чтобы партнер смог понять рисунок и выполнить его. В дальнейшем это упражнение можно выполнять с музыкой, конструируя движение по принципу построения фразы.
- «ЗАПАДНЯ»: сидя в "резиновом мешке", растягиваем его телом в разных направлениях. Движение мощное. Пытаемся выбраться, вылезти из мешка, который нас сдавливает. По хлопку сбрасываем напряжение.

5. **Репетиционно-постановочная работа.**

- Подготовка сценических номеров.
- Изучение основных движений.
- Соединение выбранной лексики с разводками.
- Отработка сценических номеров, этюдов.

6. **Итоговое занятие.**

- Повторение изученного за учебный год. Подведение итогов.

Учебно-тематический план по направлению «Сценическое движение»

3-й год обучения.

№	Наименования разделов и тем.	Основные виды деятельности.	Количество часов.	
			Теория.	Практика.
1.	Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях сценического движения.	2	1
2.	Развивающая гимнастика.	Разминка. Восстановление физической формы тела. Развитие пластичности. Регулирование и контролирование напряжения мышц в разных частях тела.	3	39
3.	Азбука сценического движения.	Движение без напряжения. Ритм, воспроизведение ритмических рисунков. Разнообразные ритмы и двигательная гимнастика.	1	32
4.	Тренинги.	Тренинги на развитие актерского потенциала.	3	63
5.	Репетиционно - постановочная работа.	Подготовка сценических номеров. Изучение основных движений. Соединение выбранной лексики с разводками. Отработка сценических номеров, этюдов.	9	60
6.	Итоговое занятие.			3
		Всего:	216	

По окончании 3 – го года обучения воспитанник должен:

— знать правила техники безопасности на занятиях по сценическому движению.

— освоить двигательные навыки и умения.

— уметь координировать движения в заданном рисунке.

— управлять периферией тела.

— уметь выполнять заданные особенности тренинга;

— уметь работать самостоятельно, в паре, коллективе.

— знать сценические номера из репертуара творческого объединения.

Четвертый год обучения.

1. **Вводное занятие.** Знакомство с содержанием курса. Построение дальнейшей работы на год. Инструктаж по техники безопасности на занятиях.
2. **Развивающая гимнастика**.

- Усовершенствование пройденного материала.
- Усложнение движений по темпу исполнения.
- Упражнения разминки - разогревающие мышцы тела, проводятся на середине зала в темпе и ритме музыки с динамическими оттенками: отработка шагов сценических движений; боковой шаг в левую и правую стороны; попеременный шаг; упражнения на полу для разогрева позвоночника и его отделов; круговые движения головой, корпусом, кистями рук; работа плечами вверх, вниз, вперед, назад; наклоны головой, корпусом вперед, назад, в правую и левую стороны.

3. **Актерское мастерство.**

- Логика действия. Басни. Инсценировка басен. Понятие Басня. Изучение материала (жанра, идеи, стиля и др.). События и событийный ряд в басне. Поиск выразительных средств. Баснописцы: И.А. Крылов, С.Михалков. Читка басен. Выбор басен для инсценировки.
- «Я» в предлагаемых обстоятельствах .Работа над образом по методу физических действий. Объяснение темы. Этапы процесса оценки: собирание признаков, момент установки нового отношения, проявление характера персонажа. Этюдные импровизации (я в лесу, на острове, под водой, в незнакомом городе, в пустыне и т.д.). Компоновка, репетиции и показ спектакля по прозаическим отрывкам. Ознакомление с темой. Понятие художественная проза. Выбор прозаического произведения для инсценировки. Читка прозаических произведений. Репетиции, компоновка и показ спектакля по прозаическим отрывкам.
- Работа над ролью. Изучение жизни. Объяснение темы. К.С.Станиславский о работе актера над ролью. Накопление запасов творческой пищи для последующей работы актерской фантазии. Наблюдение жизни, обобщение своих наблюдений. Изучение жизни персонажа. Ознакомление с эпохой, в которой жил персонаж. Фантазирование о роли.

Объяснение темы. Актер сочиняет жизненные обстоятельства, не предусмотренные фабулой пьесы, мысленно ставит в эти обстоятельства себя в качестве данного персонажа и старается найти убедительный ответ на вопросы. Фантазирование о прошлом героя. Вскрытие подтекста. Объяснение термина подтекст. Анализ текста с целью вскрытия глубинного смысла его подтекста. Объяснение понятия: внешняя характерность. Подбор костюма персонажа.

- Внешний вид. Отработка повадок, профессиональных привычек предлагаемого персонажа. Разработка элементов высшей характеристики.
- Домашние этюды «на образ». Объяснение понятия образ. Поиск убедительного варианта сценического образа для духовного и физического перевоплощения. Одноактная пьеса. Пьеса, как драматургический материал. Жанр. Виды пьес.

4. Тренинги.

- Упражнения психофизического тренинга. Одиночные этюды по темам: этюды на эмоции; на выразительность жеста; на развитие органики. Парные, коллективные этюды.
- «ИГОЛКА-НИТКА»: один партнер стоит за спиной другого на расстоянии 2-3-х шагов. Ведущий свободно и разнообразно перемещается по площадке, задавая тему и характер движения, партнер "преследует" его, не повторяя его движений, но угадывая и развивая их характер. Ведущему необходимо работать фразами.Упражнение развивает способность к импровизации, а также внимание к партнеру и умение включаться в предложенный характер движений.
- «СТЕНА»: партнеры стоят в две линии лицом друг к другу на расстоянии шага, представляя, что между ними подвижная стена (стена на колесах). По сигналу партнеры пытаются сдвинуть стену, упираясь в нее руками, ногами, спиной, плечом (позиции меняются по условному сигналу). Переходя из одной позиции в другую, важно успевать сбрасывать напряжение и снова его набирать, распределяя по всему телу, сохраняя устойчивость и ровное дыхание.
- «ДЕРЖИМ ПОТОЛОК»: необходимо удержать руками медленно опускающийся "потолок". По условному сигналу "потолок" начинает медленно "опускаться", и с каждым следующим сигналом на 10 см приближается к полу. Таким образом придется удерживать "потолок", стоя, сидя и лежа. Движение вниз, как и вверх, выполняется в несколько этапов: быстрое движение по сигналу и фиксация позиции. Удерживая напряжение в позиции, необходимо контролировать дыхание и свою мизансцену относительно партнеров, учитывая не только собственное движение, но и движение группы - ведь "потолок" один на всех. Усложнение: поднимая "потолок", вернуть его в исходную позицию. Задачи те же, что и в первой части упражнения.
- «ПРЫЖОК СО ДНА ОКЕАНА»: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки опущены вдоль тела. Представим, что мы под водой, и, чтобы сделать вдох, нам нужно выпрыгнуть из воды, а затем вновь погрузиться в нее. По сигналу - прыжок вверх, руки поднимаются. В момент приземления руки расходятся в стороны, затем опускаются. Приземление

должно быть мягким и пружинистым. Упражнение повторить с паузами между прыжками.

- «ПРЫЖОК В ТОЧКУ»: по сигналу- прыжок. Вытянуть одну руку вверх с желанием поставить пальцем точку на максимальной высоте прыжка. Приземление должно быть мягким. Позицию после приземления зафиксировать. Из этой позиции- повторить прыжок.
- «УДАР ПО МЯЧУ»: держа баланс на опорной ноге, свободной сделать замах. По сигналу ударить по воображаемому мячу и зафиксировать позицию после удара на опорной ноге. Дополнительные условия выполнения упражнения. Замах делать с максимальной амплитудой, удар выполнять активно, следить взглядом за полетом мяча. Работать всем телом, держать баланс. Не допускать перенапряжения, следить за свободным дыханием.
- «БРОСОК КАМНЯ»: держа баланс на опорной ноге, сделать замах и по сигналу бросить воображаемый камень. После "броска" зафиксировать позицию тела на опорной ноге. Замах делать с максимальной амплитудой, "бросок" выполнять активно, стараясь "бросить камень" как можно дальше, и видеть точку, в которую попадет "камень". Работать всем телом, держать баланс, не допускать перенапряжения, не нарушать ритма дыхания.

5. Репетиционно-постановочная работа.

- Подготовка басни, сценических номеров.
- Изучение основных движений.
- Соединение выбранной лексики с разводками.
- Отработка сценических номеров, этюдов.

6. Итоговое занятие.

- Повторение изученного за учебный год. Подведение итогов.

Учебно-тематический план по направлению «Сценическое движение»

4-й год обучения.

№	Наименования разделов и тем.	Основные виды деятельности.	Количество часов.	
			Теория.	Практика.
1.	Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях сценического движения.	2	1
2.	Развивающая гимнастика.	Разминка. Восстановление физической формы тела. Развитие пластичности. Регулирование и контролирование напряжения мышц в разных частях тела.	3	39

3.	Актерское мастерство.	Работа над образом. Пантомима.	1	32
4.	Тренинги.	Тренинги на развитие актерского потенциала.	3	63
5.	Репетиционно - постановочная работа.	Подготовка сценических номеров. Изучение основных движений. Соединение выбранной лексики с разводками. Отработка сценических номеров, этюдов.	9	60
6.	Итоговое занятие.			3
		Всего:	216	

По окончании 4 − го года обучения воспитанник должен:

— знать правила техники безопасности на занятиях по сценическому движению.

— улучшить двигательные навыки и умения.

— уметь координировать движения в заданном рисунке.

— управлять мимикой лица, жестами.

— овладеть основными навыками актерского мастерства.

— уметь использовать и сочетать различные техники при создании художественного образа.

— знать сценические номера из репертуара творческого объединения.

Пятый год обучения.

1. **Вводное занятие.** Знакомство с содержанием курса. Построение дальнейшей работы на год. Инструктаж по техники безопасности на занятиях.
2. **Развивающая гимнастика**.

- Усовершенствование пройденного материала.
- Усложнение движений по темпу исполнения, ракурсу.
- Упражнения разминки - разогревающие мышцы тела, проводятся на середине зала в темпе и ритме музыки с динамическими оттенками:

отработка шагов сценических движений; боковой шаг в левую и правую стороны; попеременный шаг; упражнения на полу для разогрева позвоночника и его отделов; круговые движения головой, корпусом, кистями рук; работа плечами вверх, вниз, вперед, назад; наклоны головой, корпусом вперед, назад, в правую и левую стороны.

- Усложнения: работа в разных ракурсах пространства (с 1 по 8 точки).

3. Актерское мастерство.

- Трюковая пластика. Комплекс акробатических и гимнастических упражнений. Развивать умение совершенствовать двигательные и пластические навыки, сценические трюки, соединённые в единую, законченную художественную форму. Учить работать с различными бытовыми предметами по единой трюковой схеме. Практические занятия: «Трюки со стулом (кувырки, перевороты)», «Парные трюки с одним теннисным мячом», «Групповые трюки с несколькими мячами», «Трюки с применением палки, шеста» Этюды с применением одного бытового предмета «Этюды на место действия», «Этюды на отрывок из прозаического материала»
- Упражнения с воображаемыми предметами на память физических действий.
- Подготовительные упражнения;
- Индивидуальная акробатика (освоение основных элементов индивидуальной акробатики: упражнения в балансировании, шпагаты, мосты, упоры, стойки, перекаты, кувырки, перекидки, перевороты колесом);
- Парная акробатика (освоение основных элементов парной акробатики: поддержки, седы, стойки, выход на плечи);
- Акробатические композиции и вариации (элементы эксцентрической акробатики; акробатические комбинации и фразы; этюды с использованием элементов акробатики).
- Освоение техники падений, развитие способности управлять мышечным напряжением и расслаблением, инерцией движения, контролировать процесс движения, вызванного потерей равновесия. Упражнения по освоению основных биомеханических принципов различных схем сценических падений: подготовительные упражнения к пассивным падениям падения из положения сидя, стоя на коленях, пассивные падения из положения стоя в различных направлениях; к активным падениям – приемы страховки, активные падения в различных направлениях; падения на полу; падения через препятствия; падения с предметом в руках; падения во взаимодействии с партнером; цепочка падений в декорации; оригинальные и трюковые падения.

4. Тренинги.

- «ПРИСТРОИВШИЙСЯ»: по сигналу один из учеников занимает то или иное положение. Двое-трое пристраиваются к нему. Последний «пристроившийся» оправдывает получившуюся мизансцену, создает предлагаемые обстоятельства, указывая конкретно, детально на взаимоотношения действующих лиц. Остальным участникам этой «пристройки» разрешается задавать ему вопросы, уточняющие

предлагаемые обстоятельства. Когда все выяснено, все понятно, все должны продолжить начатые действия. Занятое положение будет являться или первой мизансценой этюда, или последней завершающей.

- «РЕПРОДУКЦИЯ»: вызываются несколько учеников. Им дается открытка-репродукция картины известного художника, например, картину художника И.Е. РЕПИНА «НЕ ЖДАЛИ.», объясняя: «Вам дана художником тема, развейте ее. Создайте конкретные предлагаемые обстоятельства, точные взаимоотношения. Запомните положение действующих лиц на открытке (каждому назначается определенная фигура, изображенная на этой открытке) и фигуру, роль которой вы будете исполнять, и действуйте».
- «ВЗРЫВ»: исходное положение «в точке», т.е. на коленях, руки обнимают колени, а голова максимально опущена. Положение тела замкнутое, закрытое. Это может быть икринка, яйцо, зерно – в зависимости оттого, что мы хотим получить в итоге. В данном случае это зародыш новой звезды или даже вселенной. Из точки нужно «взорваться» по хлопку: максимально активно выбросить из себя в окружающий мир энергию, чтобы каждая наша клеточка, каждый участок тела ее излучал. Тело при этом принимает самые неожиданные позы. Чем они разнообразнее, тем лучше. Взрыв доложен быть мгновенным. Это реакция – ответ на хлопок, как будто хлопок – детонатор. А тело – мина. Между хлопком и взрывом не должно быть ни секунды паузы. Акцентируйте внимание детей на том, чтобы они не думали какую позу примет их тело. Пусть поза рождается спонтанно, подсознательно. Важно, чтобы они не успевали ее придумать. Неожиданный хлопок – и жесткое требование мгновенного взрыва.
- «ПЕРЕХОД»: нужно пройти «по тонкому льду» от одной до другой стены класса, затем по «вспаханной земле», «босиком», «босиком по гравию», «по холодненькой траве с росой», «по углям», «по колено в снегу». Меняя предлагаемые обстоятельства, мы меняем логику поведения будущих артистов. Их основная задача – поверить и подлинно действовать в вымысле. С помощью этого упражнения достигается мышечная свобода. Важно начинать именно с ног, потому что они наименее выразительны у современного человека. Атрофированы как инструмент творчества. Упражнение выполняется в сфере воображения, как и все остальные.
- «МИМИКРИЯ»(это способность животных преображаться в соответствии с окружающей средой): ведущий объявляет, что сейчас он на несколько секунд выйдет из аудитории, а все участники тренинга должны будут «спрятаться», «слившись» со средой. Тот, кому плохо это удается, выбывает из игры.
- "ПРЫГАЮЩАЯ ТРЯПОЧКА". Задача: прыгая с одной ноги на другую, встряхнуть тело и ощутить постепенно напряжение в мышцах шеи, плеч, спины. Меняя положение корпуса немного вперед, назад, вправо, влево, продолжать прыжки с одной ноги на другую.
- "ПРЫГАЮЩИЙ СТОЛБИК" Строго фиксировать позицию: корпус прямой, руки вдоль тела взгляд перед собой, ноги прямые; прыжки

мелкие, работает только стопа.

- Прыжки на двух ногах: вперед, назад, вправо, влево. Не менять позицию ног при приземлении.
- Прыжки с поворотом на 180° и обратно.
- Прыжки в группировке с подъемом коленей к груди.
- Высокий прыжок без предварительной группировки и мягкое приземление.
- Прыжки через воображаемое препятствие вперед, в сторону, с поворотом на 180°.
- Прыжки по сигналу "хлопок" с одной ноги на другую, на полу пальцах, с мягким приземлением в заранее определенные точки - вершины воображаемого равностороннего треугольника.
- Движение прыжками с одной ноги на другую вправо и влево.
- Движение прыжками со сменой ноги вперед и назад.
- Прыжки на месте, а затем с разворотом на 180°, на двух ногах, когда ноги находятся на одной линии - одна впереди, другая сзади на расстоянии большого шага.
- Прыжки на одной ноге с разворотом на 180°.
- Прыжки на предмет, с предмета и через него (стул, скамейка, стол, ступеньки и т.д.; из разных положений разными способами).
- Прыжки через препятствие с опорой на одну руку, на две руки, на одну руку и одну ногу.
- Прыжки через препятствие, не касаясь препятствия.
- Прыжки через воображаемые препятствия.

•«ПОТЯГИВАНИЯ»: Потягивание разными частями тела от разных точек в разных направлениях следует рассматривать как единую серию упражнений, которую можно предлагать в полном объеме на одном Уроке, делить на несколько частей, а также сочетать с другими подготовительными упражнениями. Эта серия может иметь развитие в зависимости от фантазии. Общие: потянуться во всех направлениях Движения свободные и очень мягкие. Переходы от одного движения к другому - равномерные, без рывков. Включить в работу все тело, от кончиков пальцев рук до кончиков пальцев ног, активизируя мышцы плеч, шеи, таза, выполняя скручивания, наклоны повороты, прогибы, развороты позиции ног в разные стороны начиная от стопы и кончая крупными движениями всей ногой. Активные движения руками: крупные - всей рукой от плеча, и мелкие - фалангами пальцев. Переключая внимание на отдельные части тела, контролировать степень их участия в непрерывном процессе движения. Можно менять скорость движения, чтобы обратить внимание на мягкость потягивания. Локальные потягивания: правым плечом вверх. Левым плечом вперед, вниз. Центром груди вперед. Центром спины назад. От центра правого бока вправо. От центра левого бока влево. От правого плеча вперед. От левого плеча назад. Носом вперед. Ухом влево. Ухом вправо. Коленом поднятой правой ноги вверх. Носком правой ноги вперед. Пяткой левой ноги назад вверх. Носком правой ноги вправо. Тазом вправо. Тазом назад. Вверх от копчика, опустив корпус вниз. От центра груди вверх вперед; шея не напряжена, руки

свободны. От правой руки вперед; за рукой тянется плечо, за плечом корпус; движение доходит до положения наклона вперед. Правой рукой вправо; за рукой тянется плечо, за плечом корпус. Руками вверх; за руками вытягивается все тело, до положения на полупальцах. Руками вниз назад и носом к полу. Стоя на правой ноге, левой рукой потянуться вверх, до выхода на полу пальцы. Повторить упражнение с другой ноги и другой руки. Руки за спиной в "замке"; потягивание-наклон корпусом вперед вниз, отводя сцепленные руки назад вверх. Руки за спиной в захвате - одна сверху, другая снизу. Потягивание-наклон с прогнутой спиной вперед, смена пук повторение движения. Стоя на двух ногах, выполнить первую часть упражнения "веревка". "Веревка" выглядит как диагональ от кончиков пальцев левой руки до кончиков пальцев правой ноги. Повторить упражнение, сменив опорную ногу

- Потягивание на трех точках опоры. Упор на двух руках и одной ноге, лицом вниз, ногой вверх; сменить опорную ногу и повторить упражнение. Упор на одной руке и двух ногах в прогибе, лицом вверх; другой рукой потянуться вверх. Упор на двух руках и одной ноге; потянуться в разных направлениях (вперед, в сторону, назад, в другую сторону, со скручиванием). Упор на двух ногах и одной руке; другой рукой, меняя положение всего тела, потянуть тело в разных позициях и разных направлениях.

5. **Репетиционно-постановочная работа.**

- Подготовка сценических номеров.
- Изучение основных движений.
- Соединение выбранной лексики с разводками.
- Отработка сценических номеров, этюдов.

6. **Итоговое занятие.**

- Повторение изученного за учебный год. Подведение итогов.

Учебно-тематический план по направлению «Сценическое движение»

5-й год обучения.

№	Наименования разделов и тем.	Основные виды деятельности.	Количество часов.	
			Теория.	Практика.
1.	Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях сценического движения.	2	1
2.	Развивающая гимнастика.	Разминка. Восстановление физической формы тела. Развитие пластичности. Регулирование и контролирование напряжения мышц в разных частях тела.	3	39
3.	Актерское мастерство.	Сценические трюки. Сценические падения.	1	32
4.	Тренинги.	Тренинги на развитие актерского потенциала.	3	63
5.	Репетиционно - постановочная работа.	Подготовка сценических номеров. Изучение основных движений. Соединение выбранной лексики с разводками. Отработка сценических номеров, этюдов.	9	60
6.	Итоговое занятие.			3
		Всего:	216	

По окончании 5 − го года обучения воспитанник должен:

— знать правила техники безопасности на занятиях по сценическому движению.

— улучшить двигательные навыки и умения.

— уметь выполнять трюки и падения.

— управлять мимикой лица, жестами.

— овладеть основными навыками актерского мастерства.

— уметь исполнять движения в пространстве по разным точкам.

— знать сценические номера из репертуара творческого объединения.

Чувство скорости - умение управлять скоростью движения, играть скоростями, способность к взрывной реакции, рождающей активное движение.

Чувство инерции- умение мягко и быстро тормозить и управлять процессом изменения действия.

Чувство напряжения - умение управлять своим актерским напряжением и играть напряжением персонажа.

Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы направлено на формирование у воспитанников художественного способа познания мира, на эмоционально-чувственное, психологическое и духовное развитие личности подростка в процессе музицирования.

Оно содержит как общепедагогические методы и технологии, так и специально-музыкальные, специфические для музыкального образования.

Деятельность воспитанников осуществляется в органичном сочетании трёх направлений:

- эмоционального восприятия музыки;
- освоения знаний музыки и о музыке;
- опыта практического музицирования, включающего в себя пение, импровизацию, ансамблевое исполнительство.

Современное образование ставит целью большее развитие личности. Методы, применяемые в обучении, согласуются с поставленными задачами и содержательными линиями программы.

Это методы, направленные на развитие эмоционально-ценностного отношения к музыке:

- словесный;
- наглядно-слуховой;
- эвристический;
- метод убеждения и увлечения музыкой;
- метод эмоционально- образного сопоставления.

Партнёрские взаимоотношения с родителями воспитанников

Музыкальная педагогика придаёт огромное значение развитию желания детей и подростков к занятиям музыкой.

В настоящее время проблема участия семьи в воспитании у ребёнка интереса к музыке приобретает особую остроту. Это обусловлено бурным развитием средств массовой коммуникации. Никогда ещё музыка не была столь доступна во всём своём многообразии буквально каждому. Широкое распостранение средств массовой информации, радио, телевидения, а в последнее время - Интернета, сместило акцент в потреблении музыки на индивидуальные формы. Это повышает систематичность восприятия музыки детьми. Но содержание домашнего слушания музыки, его интенсивность и качество должны быть под пристальным вниманием родителей. Дополнительное образование детей, как открытая педагогическая система, имеет широкие практические возможности разностороннего и разнообразного взаимодействия с семьёй. В том числе и формирования музыкальных взглядов и музыкального вкуса в семье.

В студии «Дети Солнца» родители вовлечены в образовательный процесс. С согласия педагога они присутствуют на открытых занятиях, с удовольствием приходят на концерты воспитанников, с воодушевлением воспринимают все достижения своих детей. В объединении каждому подростку легко и комфортно. Обучение идёт в том темпе, который удобен воспитаннику. Он усваивает знания в таком объёме, который позволяют его индивидуальные способности. Для каждого воспитанника выстраивается индивидуальная траектория развития, воспитания и обучения с привлечением работы психолого-диагностического центра Дома творчества.

Психологическая и педагогическая диагностика проводится как с воспитанниками, так и с их родителями.

Дидактические материалы и методические пособия

На занятиях по теории музыки предполагается использование нотных тетрадей. Педагогом предусмотрено использование наглядных таблиц в изложении учебного материала ряда тем.

Историко-теоретические темы принимаются к сведению без конспектирования.

По джазовой и эстрадной стилистике различных направлений используются аудиозаписи. Темы, связанные с изучением жанров вокальной музыки в классическом виде, также предполагают прослушивание записей.

Материал для прослушивания воспитанниками по программе: записи исполнений Л. Армстронга, Д.Эллингтона, О.Питерсона, Д.Гершвина, М. Дэвиса; англоязычная музыка- песни из репертуара: Э.Фитцджеральд, Ф.Синатры, Э.Хампердинка, Т.Джонса, Э.Пресли, групп «Битлз», «АВВА», Б.Стрейзенд, Л.Минелли, Л.Фабиан; испанская, французская, итальянская музыка- песни из репертуара: Э.Пиаф, М.Матье, Ш.Азнавура, Далиды, Р.Фольи, АльБано и Ромины Поуэр; отечественная музыка- И.Дунаевский, А.Бабаджанян, Ю.Саульский, Р.Паулс, И.Николаев, И.Николаев, И.Матвиенко, И.Крутой, К.Брэйдбург.

Методическое пособие: фонограммы песен (минус и плюс).

Перечень оборудования, необходимый для реализации программы:

- музыкальный инструмент - фортепиано;
- акустическая система - усилитель, колонки, микшерный пульт;

- микрофоны;
- репетиционный класс.

Педагогическая:

- Абдуллин Э.Б. Теория музыкального образования. - М., Академия, 2004.
- Абдуллин Э.Б., Николаева Е.В. Методика музыкального образования - М., Музыка, 2006.
- Апраксина О.А. Методика музыкального воспитания в школе. - М., 1983.
- Безбородова Л.А., Алиев Ю.Б. Методика преподавания музыки в общеобразовательных учреждениях. - М., Академия, 2002.
- Кабалевский Д.Б. Основные принципы и методы программы по музыке для общеобразовательной школы // Программы общеобразовательных учреждений. Музыка. - М. Просвещение, 2004
- Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей.-М., 1978.
- ТерентьеваН.А. Основы творческого музицирования. Учебное пособие. - СПб., 1996.
- Школяр Л.В. Теория и методика музыкального образования детей. Научно-методическое пособие для учителя музыки и студентов ср. и высших учебных заведений. М., Флинта-Наука, 1999.

Специальная:

1. Варламов А.Е. Полная школа пения./ Учебное пособие . СПб., «Лань», 2008.
2. Дмитриев-Л. Основы вокальной методики, М., Музыка, 2007.
3. Исаева И.О. Эстрадное пение.- М., АСТ, 2007.
4. Карягина А. Джазовый вокал. - СПб., «Лань»,2008.
5. Ламперти Ф. Искусство пения. - СПб, « Лань», 2007.
6. Левина Е. Вокальные упражнения. - Ростов-на- Дону,«Феникс», 2008.
7. Маркуорт Линда Самоучитель по пению. - М., АСТ, 2008.
8. Менабени В. Методика обучения сольному пению.
9. Риггз С. Пойте как звёзды. - СПб, «Питер», 2007.
10. Романова Л.В. Школа эстрадного вокала. - СПб., «Лань», 2008.
11. Фридкин Г.А. Практическое руководство по музыкальной грамоте. М., Музыка, 1965.
12. Хромушин О. Джазовое сольфеджио.- СПб., «Композитор», 1998.
13. Хромушин О. Учебник джазовой импровизации. - СПб., «Композитор», 1998.
14. Яковлева А. Физиологические закономерности певческой атаки.

- Исаева И.О. Эстрадное пение. Экспресс-курс развития вокальных Способностей. Самоучитель.- М., АСТ, 2007
- Первушина Е. Как выявить и развить способности вашего ребёнка. М., Центрополиграф, 2005г.

Мониторинг образовательного уровня обучающихся

Подготовительный уровень	Начальный уровень	Уровень усвоения	Уровень совершенствования
Знаниевый уровень (знания, умения, навыки**)** *метод - тестирование*			
Знакомство с образовательной областью	Владение основами знаний	Овладение специальными ЗУНами	Допрофессиональная подготовка
Мотивационный уровень (мотивация к знаниям**)** *метод - анкетирование*			
Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотивация случайная, кратковременная	Интерес иногда поддерживается самостоятельно. Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса.	Интерес на уровне увлечения, поддерживается самостоятельно. Устойчивая мотивация. Ведущий мотив: добиться высоких результатов	Чётко выраженные потребности. Стремление изучить предмет глубоко как будущую профессию
Творческой уровень *метод - наблюдение*			
Интереса к творчеству и инициативу не проявляет; отказывается от поручений и заданий. Производит операции по данному плану. Нет навыков самостоятельного решения проблем	Социализация в коллективе. Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний. Добросовестно выполняет поручения и задания. Проблемы решает, но при помощи педагога	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Проявляет инициативу, но не всегда. Может выдвинуть интересные идеи, но час-то не может оценить их и выполнить	Вносит предложения по развитию деятельности объединения. Легко и быстро увлекается творческим делом. Оригинальное мышление, богатое воображение. Способен к рождению новых идей
Уровень достижений (результативность работы) *метод – портфолио*			
Пассивное участие в делах творческого объединения	Пассивное участие в делах творческого объединения, учреждения	Значительные результаты на уровне района, города	Значительные результаты на уровне города, области, России

Результаты мониторинга

образовательного уровня обучающегося

Фамилия, имя _____

Образовательное объединение _____

Педагог допобразования _____

сроки	1-й показатель *(знаниевый)*	2-й показатель *(мотивационный)*	3-й показатель *(творческий)*	4-й показатель *(достижений)*
декабрь 2023 г				
май 2024 г				

Общий вывод _____

_____

_____

_____

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ВНЕДРЕНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Формы работы

Физкультурные паузы, включающие упражнения для достижения комфортного состояния, на снятие напряженности в мышцах, для улучшения мозгового кровообращения и т.д.
Различные виды гимнастик: пальчиковая (игротренинги), суставная, дыхательная, для снятия зрительного утомления, на коррекцию осанки и др.
Самомассаж: рук, стоп, аурикуломассаж, диагностирующий и корректирующий **Арттерапия** (резонансное рисование, пантомима...)
Звукотерапия (работа с целительными звуками).
Игротерапия (диагностика и адаптация к новому коллективу)
Ароматерапия (для успокаивающего или тонизирующего действия).
Фитотерапия (для повышения резинстентности организма к внешним воздействиям, в том числе бактериальным, снижения частоты острых обострений хронических заболеваний).
Сказкатерапия (способствует развитию мышления правого полушария, что влияет на творческое развитие и обогащение внутреннего «Я», социализацию, корректировку негативных мировоззренческих основ).
Музыкотерапия - функциональная музыка (для гармонизации эмоционального фона, снятие психических зажимов, релаксации).
Цветотерапия (работа с цветом в материале, красках)
Ионизация воздуха (для лучшего потребления кислорода, протекания обменных процессов в организме).

Музыкальным творческим объединениям возможно использовать:
(вокал, обучение игре на музыкальных инструментах)

Коррекция осанки;
Ароматотерапия;
Суставная и пальчиковая гимнастика;
Звукотерапия;
Ионизация воздуха;
Самомассаж кисти рук;
Музыкотерапия;

Истории здоровья знаменитых музыкантов, звезд эстрады, кумиров детей.