

ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ  
ГОРОДА МОСКВЫ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ ЦЕНТР  
ТВОРЧЕСТВА «НА ВАДКОВСКОМ»

**Мастерство педагога как показатель  
результативности педагогической  
деятельности**

Сборник статей педагогов дополнительного  
образования Центра творчества «На Вадковском»

Выпуск 7

Москва 2024

Департамент труда и социальной защиты населения города  
Москвы  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного  
образования города Москвы  
Центр творчества «На Вадковском»

МАСТЕРСТВО ПЕДАГОГА КАК ПОКАЗАТЕЛЬ  
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Сборник статей педагогов дополнительного  
образования Центра творчества «На Вадковском»

Выпуск 7

Москва 2024

УДК 374.1  
ББК 74.95

**Редакционная коллегия ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском»:**

Робашевская Е.И. – старший методист  
Люстрова Н.Ю. - методист

**Мастерство педагога как показатель результативности педагогической деятельности:** Сборник статей//Под ред. Робашевской Е.И., Люстровой Н.Ю.– М.: ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском», 2024. - Выпуск 7, 94 с.

В Сборнике представлены статьи педагогов дополнительного образования ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском», прошедших аттестацию в 2023-2024 учебном году, в которых они транслируют накопленный опыт, делятся разработками и новыми педагогическими технологиями в обучении детей.

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Москвы  
Центр творчества «На Вадковском», 2024

## Оглавление

<i>Сценарий игры - викторины «Литературная дуэль»</i> .....	6
<i>(по творчеству и биографии А.С.Пушкина)</i> .....	6
<i>Белокурова О.В., Харютина А.Э.</i> .....	6
<b>Формирование исполнительских навыков у юных пианистов через упражнения-образы</b> .....	19
<i>Голубничая М.Г.</i> .....	19
<b>Диагностическая игра «Знайки-слухачи» по сольфеджио с обучающимися 1 года обучения</b> .....	29
<i>Голубничая М.Г.</i> .....	29
<b>Об инновационных методах мотивации к чтению у дошкольников</b> .....	37
<i>Ковалевская И.О.</i> .....	37
<b>Индивидуальные коррекционно-развивающие занятия в Клубе «Хорошая среда» для семей, воспитывающих детей с нарушениями развития</b> .....	42
<i>Левина С.Н.</i> .....	42
<b>Многозадачность в движениях в партнерной гимнастике как средство развития физических данных, координации и памяти в хореографическом детском коллективе</b> .....	49
<i>(из опыта работы)</i> .....	49
<i>Настина О.В.</i> .....	49
<b>Методика изготовления картины из шерсти в комбинированной технике</b> .....	54
<i>Нилова Анна Александровна</i> .....	54
<b>Тхэквондо. Спорт для детей с ограниченными возможностями</b> .....	61
<i>Проскурнёв И.С.</i> .....	61
<b>Об особенностях базовой тренировки для новичков на занятиях «Тхэквондо»</b> .....	65
<i>Проскурнёв И.С.</i> .....	65
<b>«Капоэйра – вы можете гораздо больше, чем кажется...»</b> ..	70
<i>Чернущь В.Г.</i> .....	70

<b><i>О ролевой игре в обучении английскому языку детей разного возраста.....</i></b>	<b><i>78</i></b>
<i>Шонина О.П.....</i>	<i>78</i>
<b><i>Развитие креативности на занятиях декоративно- прикладного творчества в объединении «Полимерная флористика».....</i></b>	<b><i>82</i></b>
<i>Якубова Н.Г.....</i>	<i>82</i>
<b><i>О пользе игры на духовых инструментах для детей с проблемами дыхательных путей.....</i></b>	<b><i>89</i></b>
<i>Яшина А.Ю.....</i>	<i>89</i>

## Сценарий игры - викторины «Литературная дуэль» (по творчеству и биографии А.С.Пушкина)

*Белокурова О.В., педагог – организатор  
Харютина А.Э., социальный педагог  
ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском», Москва*

В семейном реабилитационном клубе «Липки», который уже 20 лет работает на базе Центра творчества «На Вадковском», психологи и педагоги создают условия для комплексной психолого-социальной реабилитации детей с онкологическими заболеваниями, а также для их родителей, братьев и сестер. Ежегодно, во время зимних и летних каникул в подмосковных санаториях проходят выездные реабилитационные тематические программы. На программе все занятия, игры, викторины, театральные постановки проходят на заданную тему. Одна из выездных семейных реабилитационных программ была посвящена творчеству А. С. Пушкина.

**Цели:** психолого-социальная и педагогическая реабилитация детей, перенесших онкологическое заболевание. Мероприятие развивает потребность в знаниях, способствует раскрытию творческих возможностей, инициативы, самовыражения, расширяет кругозор, стимулирует красиво и грамотно выразить свои мысли, развивает умение сочинять рассказы.

### **Задачи:**

- расширить знания о творчестве и биографии А.С. Пушкина;
- помочь сформировать коммуникативные навыки, развить способность работать в команде;
- научить уважать соперника;
- способствовать неформальному общению ребят.

**Участники:** члены семейного реабилитационного клуба «Липки»: дети, перенесшие онкологическое заболевания, их

здоровые братья, сестры и родители Преимущество данного мероприятия в том, что оно может проводиться в разновозрастном коллективе, в нем могут принимать участие дети вместе с родителями.

**Предварительная подготовка:** перед игрой - викториной предлагается перечитать сказки А.С. Пушкина, вспомнить его стихотворения в рамках школьной программы.

**Описание игры:** Игра-викторина «Литературная дуэль» строится по принципу интеллектуального телешоу «Своя игра». Участвуют по 2 команды в каждой возрастной группе (младшие дети, подростки, родители, могут быть смешанные команды). Участникам игры предлагают вопросы по 3-м категориям, в каждой категории 6 уровней сложности с разной стоимостью (в 100 баллов, 200 баллов, 300 баллов, 400 баллов, 500 баллов, 600 баллов), чем выше цена вопроса, тем он сложнее. На доске в виде таблицы обозначаются категории для каждой возрастной группы и количество (стоимость) очков. Перед началом игры вызывается по одному игроку от команды и задается вопрос, с целью определить, какая из команд начнет игру первой. Во время игры участники команды выбирают категорию и стоимость вопроса. На обсуждение вопроса команде дается 1 минута. На финальном испытании все команды сочиняют сказки по предложенным картинкам (набор картинок у всех одинаковый) и рассказывают их. Время на сочинение сказок 10 минут. Жюри ведет подсчет очков за ответы на вопросы и оценивает сочиненные сказки. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество баллов. Игра длится 1,5 часа.

Каждой группе предлагается поочередно отвечать на вопросы из 3 областей знаний. В каждой области по 6 вопросов с разной стоимостью. Если команда (или ее представитель) правильно отвечает на вопрос, баллы переходят к ним на счет. Если ошибается – очки не начисляются. Если команда не может ответить на вопрос, вопрос может перейти к их соперникам, если

они готовы ответить, тогда очки начисляются команде, правильно ответившей на вопрос. Если ни одна команда не может ответить, ведущий может помочь команде наводящими вопросами.

Как вариант игры, команда может попросить помощь (ограниченное количество раз 1, 2, ..., по согласованию) у болельщиков. Тогда, за правильный ответ, команде начисляется половина стоимости вопроса. Несанкционированная подсказка – минус 200 баллов команде, которой подсказали. Это - не жесткие правила, можно вводить какие-либо коррективы по желанию



участников.

**Оборудование:** для проведения мероприятия организаторам понадобится стенд с обозначением категорий и стоимостью вопросов в них, листы с заданиями конкурсов для команд, программа викторины для ведущих, листы ответов для жюри, картинки для сочинения сказки, бланки для подсчета очков, призы для награждения команд.

### **Категории, в которых разыгрываются вопросы**

## **Младшая группа**

1.1 Неточности (исправить допущенные в тексте ошибки)

1.2 Составить слово из первых букв других слов

1.3 Угадать героя по описанию

1.4 Составить сказку по картинкам

### **Подростки**

2.1 Доскажи словечко

2.2 Шарады

2.3 Угадать героя по описанию

2.4 Составить сказку по картинкам

### **Родители**

3.1 Числа

3.2 Закончи высказывание

3.3 Отгадать значение устаревшего слова

3.4 Составить сказку по картинкам

## **ВОПРОСЫ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

### **1.1 Неточности**

**100**

У лукоморья дуб зеленый,

Златая цепь на дубе том:

И днем и ночью **пес** ученый

Всё ходит по цепи кругом;

Идет направо — песнь заводит,

Налево — сказку говорит.

Там чудеса: там леший бродит,

Русалка на ветвях сидит;

**200**

- Сказка о рыбаке, **его жадной бабе** и золотой  
рыбке

**300**

- Вот мудрец перед Дадоном,  
Стал и вынул из мешка

**Золотого мотылька.**

«Посади ты эту птицу, —  
Молвил он царю, — на спицу;  
**Мотылек** мой золотой  
Будет верный сторож твой...»

**400**

- Свет мой, зеркальце! скажи  
Да всю правду мне скажи:  
Я ль на свете всех милее,  
Всех красивей и **нежнее?**

**500**

Пошел Балда в ближний лесок,  
Поймал двух **мышек** да в мешок.

К морю опять он приходит,  
У моря бесенка находит

**600**

Жил старик со своею старухой  
У самого синего моря;  
Они жили в ветхой землянке  
Ровно двадцать лет и два года.

## **1.2. Составить слово из первых букв других слов**

**100**

**К Л Е Б А** (Белка) (береза, ель, липа, каштан, акация)

**200**

**Т Ы Г О Б А Р И** (Богатыри) (ландыш, тростник,  
гортензия, осока, боярышник, астра, ромашка, ирис)

**300**

**Р З У И М Д** (Изумруд) (ракита, земляника, укроп,  
инжир, мандарин, дыня)

**400**

**Н Ц Е ГО** (Гонец)(цикламен, ель, незабудка, одуванчик,  
гвоздика)

**500**

Р О Д Ч Е А Й (Чародей) (роза, орхидея, душица,  
черника, ежевика, йошта)

**600**

У Н Р О Ш К (Коршун) (укроп, нарцисс, роза, одуванчик,  
шиповник, клюква)

### **1.3. Угадать героя по описанию<sup>1</sup>**

**100**

Назовите героя из сказки А. С. Пушкина, который трижды испытал полную опасностей судьбу насекомого? (*Князь Гвидон-«Сказка о царе Салтане, о сыне его славном и могучем богатыре князе Гвидоне Салтановиче и о прекрасной царевне Лебедь»*)

**200**

Назовите героя из сказки А. С. Пушкина, обладавшего способностью разговаривать с рыбой. (*Старик-«Сказка о рыбаке и рыбке»*)

**300**

Какая героиня из сказки А. С. Пушкина разговаривала с предметом женского обихода до тех пор, пока не услышала от него неприятные новости? (*Царица-мачеха-«Сказка о мертвой царевне и семи богатырях»*)

**400**

Кто погиб от удара, нанесенного птицей? (*Царь Дадон-«Сказка о золотом петушке»*)

**500**

Назовите представителя животного мира из сказки А. С. Пушкина, который умеет не только говорить, но и петь. (*Кот ученый - «Руслан и Людмила»*)

**600**

---

<sup>1</sup> М.С. Захаркин «В тридевятиом царстве, в тридесятом государстве...» М., Игровая библиотека №2/2014г

Угадай, какая героиня сказки А. С. Пушкина была добрым оборотнем-волшебником. (*Царевна-Лебедь* - «Сказка о царе Салтане, о сыне его славном и могучем богатыре князе Гвидоне Салтановиче и о прекрасной царевне Лебедь»)

## ВОПРОСЫ ПОДРОСТКАМ

### 2.1. Доскажи словечко

100

#### Буря мглою...

Буря мглою небо кроет,  
Вихри снежные крутя;  
То, как зверь, она завоет,  
То заплачет, как дитя,  
То по кровле обветшалай  
Вдруг соломой зашумит,  
То, как путник запоздалый,

К нам в окошко застучит. (*отрывок из стихотворения  
«Зимний вечер»*)

200

#### Мороз и солнце...

Мороз и солнце день чудесный!  
Еще ты дремлешь, друг прелестный —  
Пора, красавица, проснись:  
Открой сомкнуты негой взоры  
Навстречу северной Авроры,  
Звездою севера явись! (*отрывок из стихотворения  
«Зимнее утро»*)

300

#### Уж небо осенью...

Уж небо осенью дышало  
Уж реже солнышко блистало,  
Короче становился день,  
Лесов таинственная сень (*отрывок из поэмы «Евгения  
Онегина»*)

400

**Унылая пора!..**

Унылая пора! Очей очарованье!  
Приятна мне твоя прощальная краса —  
Люблю я пышное природы увяданье,  
В багрец и в золото одетые леса,  
В их сенях ветра шум и свежее дыханье,  
И мглой волнистою покрыты небеса,  
И редкий солнца луч, и первые морозы,  
И отдаленные седой зимы угрозы. *(отрывок из  
стихотворения «Осень»)*

500

**Вот север, тучи нагоняя**

.....

Дохнул, завыл — и вот сама  
Идет волшебница зима.  
Пришла, рассыпалась; клоками  
Повисла на суках дубов;  
Легла волнистыми коврами  
Среди полей, вокруг холмов;  
Брега с недвижною рекою  
Сравняла пухлой пеленою;  
Блеснул мороз. И рады мы  
Проказам матушки зимы. *(отрывок из поэмы «Евгений  
Онегин»)*

600

**Зима!.. Крестьянин, торжествуя,**

.....

Зима!.. Крестьянин, торжествуя,  
На дровнях обновляет путь;  
Его лошадка, снег почуя,  
Плетется рысью как-нибудь;  
Бразды пушистые взрывая,  
Летит кибитка удалая;

Ямщик сидит на облучке  
В тулупе, в красном кушаке.  
Вот бегают дворовый мальчик,  
В салазки жучку посадив,  
Себя в коня преобразив;  
Шалун уж заморозил пальчик:  
Ему и больно и смешно,  
А мать грозит ему в окно...  
*(отрывок из поэмы «Евгений Онегин»)*

## 2.2. Шарады

**100**

*Первое слово над чайником тает,  
Второе – у папы растёт над губой.  
А целое – ветер морской надувает  
И в плаванье нас приглашает с тобой. (Парус)*

**200**

Он есть у человека, у зверя тоже есть.  
И у пилы их столько, что сразу и не счесть!  
Но стоит букву первую сменить,  
И кот вокруг него начнет ходить *(Дуб)*

**300**

Наш первый слог тот отгадает,  
Кто ноты хоть немного знает.  
Второй и третий – оленя украшают.  
А целое – нередко сил лишает. *(Дорога)*

**400**

С буквой «Я» - это шторм, извержение,  
Наводнение, падение кометы,  
А без «Я» - то плоды вдохновения,  
Что нам дарят любовно поэты. *(Стихия - стихи.)*

**500**

То, что ищут все поэты.  
Букв порядок изменяем -  
Предприятие получаем

**600**

Ты меня, наверно, знаешь,  
Я сказки Пушкина герой.  
Но если «Л» на «Н» заменишь,  
Сибирской стану я рекой. (*Елисей - Енисей*)

### **2.3. Угадать героя по описанию<sup>2</sup>**

**100**

Какая героиня из сказки А. С. Пушкина за короткое время достигла высот власти, а затем за один миг вернулась к тому, с чего начинала. (*Старуха - «Сказка о рыбаке и рыбке»*)

**200**

Назовите героиню из сказки А. С. Пушкина, пережившую клиническую смерть после отравления. (*Царевна - «Сказка о мертвой царевне и семи богатырях»*)

**300**

Угадайте, какой герой из сказки А.С. Пушкина любил подслушивать разговоры своих подданных? (*Царь Салтан - «Сказка о царе Салтане, о сыне его славном и могучем богатыре князе Гвидоне Салтановиче и о прекрасной царевне Лебедь»*)

**400**

Какой герой из сказки А. С. Пушкина вырос в деревянном изделии бондаря (Бондарь – ремесленник, выделывающий бочки). (*Князь Гвидон - «Сказка о царе Салтане, о сыне его славном и могучем богатыре князе Гвидоне Салтановиче и о прекрасной царевне Лебедь»*)

---

<sup>2</sup> М.С. Захаркин «В тридевятиом царстве, в тридесятом государстве...» М., Игровая библиотека №2/2014г

**500**

Какой герой из сказки А. С. Пушкина сумел победить нечистую силу? (*Балда - «Сказка о попе и работнике его Балде»*)

**600**

Какой герой из сказки А. С. Пушкина получил тройное «сотрясение мозга» и в итоге сошел с ума? (*Поп, толоконный лоб - «Сказка о попе и работнике его Балде»*)

## **ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЯМ**

### **3.1 Числа**

**100**

В каких сказках встречаются эти числа  
(3, 7, 30, 33)

**200**

Когда произошло восстание декабристов?  
(14 декабря 1825 г)

**300**

Назовите годы жизни А.С. Пушкина.  
(1799-1837гг)

**400**

Сколько детей было у А.С. Пушкина?  
(*Четверо: два мальчика и две девочки*)

**500**

Сколько повестей входит в сборник под названием  
«Повести покойного Ивана Петровича Белкина»?  
(*Пять: «Выстрел», «Метель», «Гробовщик», «Станционный смотритель», «Барышня-крестьянка»*)

**600**

Что значит число 222 по отношению к А.С. Пушкину. (*В 2021 году исполнилось 222 года со дня рождения А.С. Пушкина*)

### **3.2. Закончить высказывание**

**100**

Ах, обмануть меня не трудно!.. Я сам ... обманываться  
рад!

**200**

Но жена не рукавица: С белой ручки не стряхнешь ... Да  
за пояс не заткнешь.

**300**

Ох, лето красное! любил бы я тебя, Когда б не зной, да  
пыль, ... да комары, да мухи.

**400**

Быть можно дельным человеком и думать о...красе  
ногтей.

**500**

Я пишу для себя, а печатаю.... для денег.

**600**

У нас есть три «Истории» России: одна для гостиной,  
другая для гостиной, третья для .... гостинного двора

### **3.3 Отгадайте значение устаревшего слова**

**100**

Сусек - место в амбаре, забранное досками в виде  
неподвижного ларя (большого ящика). Предназначено для  
ссыпки зерна.

**200**

Заморский - иностранный

**300**

Молодица – молодая жена

**400**

Супостат - тиран, неприятель

**500**

Ломлива (женский род) - склонный ломаться, упрямый и  
спесивый

**600**

*Колымага - закрытый летний экипаж, обыкновенно назначавшийся для женщин и детей боярских и дворянских семейств*

**Используемая литература:**

1. Стихотворения А. С. Пушкина комментарии С. Бонди: – М., 2017
2. Времена года. Стихи и рассказы о природе, загадки. – М., 2021
3. Вересаев В.В. Пушкин в жизни. – М., 2018
4. Нечипоренко Ю. Д. Пушкин. Кто такой? – М., 2017
5. Игровая библиотека. – М., №2/2014

## **Формирование исполнительских навыков у юных пианистов через упражнения-образы**

*Голубничая Мария Григорьевна  
педагог дополнительного образования,  
объединение «Торжество муз»  
ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском», Москва*

В Центре творчества на Вадковском работает объединение «Торжество муз». Более 40 лет здесь ведутся музыкальные занятия по фортепиано, гитаре, сольфеджио, вокалу, слушанию музыки и музыкальной литературе с детьми от 6 до 18 лет. Опыт работы с юными музыкантами показывает, что особое значение имеет специальная работа над упражнениями. Упражнения с одной стороны технические, с другой – эмоционально-образные.

Кропотливая работа над формированием исполнительского аппарата маленького пианиста крайне важна и определяет дальнейший успех обучения ребенка игре на фортепиано. Достаточно назвать таких гигантов в музыкальной педагогике, как Е.Ф.Гнесина, А.Д.Артоболевская, Л.А.Баренбойм, Е.М.Тимакин и многие другие, которые подняли русскую фортепианную школу на высочайший мировой уровень. Особое внимание уделялось ими развитию фортепианной техники через образно-слуховые ассоциации.

В наше время накоплен большой педагогический опыт у таких действующих педагогов-музыкантов, как О.А.Геталова, Т.И.Смирнова, Е.В.Толкунова, издавшие свои пособия и внесшие значительный вклад в развитие методов и подходов к воспитанию самых разных по одаренности категорий детей. Известны своими блестящими методиками такие педагоги, как Н.С.Лемешкина, Е.А.Олёрская, И.Минц, которые охотно делятся своими достижениями с огромной аудиторией, благодаря

соцсетям. Прекрасен опыт музыкального педагога-новатора И.Э.Сафаровой, издавшей пособие «Игры для организации пианистических движений» и А.А.Шмидт-Шкловской, разработавшей такую систему упражнений, которая позволяла излечивать профессиональные заболевания рук у музыкантов, воспитывая правильные и естественные навыки игры на инструменте.

Работа с детьми предполагает не только владение педагогом различными технологиями преподавания, методиками формирования и развития пианистических навыков, но и постоянное «подстраивание» системы упражнений под конкретного ребенка с его уникальными данными. Для наиболее успешного овладения обучающимися игрой на фортепиано необходимо всегда быть готовым к творчеству, импровизации и варьированию любого упражнения.

Далее хотелось бы поделиться многолетним опытом в проведении занятий с начинающими пианистами, который приводит к положительным результатам в работе над упражнениями. Упражнения хороши тем, что они короткие, ярко воспринимаются, легко удерживаются во внимании и контролируются ребенком. Детям нравится «играться» в зайчиков, гномиков, совушек, лошадок и многие другие.

Современные дети, как правило перегружены в школе, их обычная детская жизнь переполнена информацией и развивающими занятиями. Многим не хватает времени, чтобы просто поиграть, «переварить» свои знания и эмоции. А обучение фортепиано очень сложный процесс, поэтому привлекает детей в этом длительном процессе именно «игра» и яркость переживаний эмоций. Она «подогревает» интерес, мотивирует на то, чтобы постепенно быть все более успешным и виртуозным.

В прохождении упражнений большую роль играет эмоциональная подача педагогом различных образов и состояний. Музыка – невероятно эмоциональный проводник, помогающий в широком смысле развить не только душевные

качества ребенка, но и привить культуру общения с миром, стать вторым языком для понимания и взаимодействия с людьми и с самим собой. Поэтому речь педагога должна быть яркой, эмоционально окрашенной, увлекающей, вдохновляющей, но при этом чёткой и конкретной.

В процессе работы над упражнениями выделяются подготовительный (гимнастика) и основной (упражнения) этапы, далее пианистические навыки, приобретенные в упражнениях, «оттачиваются» на музыкальных произведениях.

Когда удобно играть (отсутствуют мышечные зажимы), то качество игры позволяет ребенку наполнить звуки различными красками и ощущениями. Это всегда приносит большое удовольствие и исполнителю, и слушателю. В данной статье представлены лишь некоторые упражнения, любимые обучающимися и постоянно используемые на нашем фортепианном занятии. На занятиях необходимо подбирать те упражнения, которые актуальны на данный момент или по настроению обучающегося.

Итак, неизбежным этапом воспитания юного музыканта является гимнастика. Ребенку необходимо ощутить свое тело единым целым, а также осознать эти ощущения, начиная с ног, спины, плеч, рук и, заканчивая пальцами и даже подушечками кончиков пальцев.

Гимнастика проходит стоя и сидя. Упражнения стоя: «Солнышко», «Снеговик», «Маятник», «Мельница», «Совушка», «Слон», «Мостики для гномиков». Сидя за инструментом: «Неваляшка-обнимашка», «Молоточки-гвоздики», «Здравствуй, пальчик – до свидания».

Упражнения стоя:

1. «Солнышко». Обнимаем планету и тянемся вверх руками, макушкой головы, всем телом. Глубокий вдох. Затем плавно опускаем руки, одновременно наклоняясь насколько можно ниже, руки свободно висят, качаются до полной остановки.

Выдох. Замираем. Можно закрыть глаза в этот момент. Работаем над пластикой, дыханием.

2. «Снеговик». Встаем с поднятыми руками и замираем («замёрзли»). Затем постепенно «оттаиваем», сначала пальцы, потом кисти, локти, плечи, голова, и, наконец, плавно «стекаем» вниз. А теперь медленно встаем, будто потянули нас за спинку, за локти, руки и голова медленно поднимаются вверх и весело зазвенели подснежники (потряхиваем кистями рук). Важно научиться расслабляться, «выключать» ненужные мышцы.
3. «Маятник». Стоим прямо, руки спокойно висят вдоль туловища. Медленно начинаем качаться из стороны в сторону и произносим: «Бом-Бом» и так же вперёд-назад. Учимся чувствовать вес тела, опору на ноги и свободу всего тела.
4. «Мельница». Круговые движения руками. Отдельно раскручиваем каждую руку в одну сторону, затем в другую, постепенно ускоряя («усиливается ветер») и замедляя («успокаивается»). Можно не сразу вращать руками, а сначала раскачивать, как качели пока не «закрутится» само. Потом можно двумя руками одновременно. Можно и усложнить, правая рука летит вперед, а левая назад, затем поменять руки. Далее можно вытянуть руки в стороны и сделать круговые движения локтями - «Скакалка». И более маленькие круговые движения кистями – «Мешалка» (будто размешиваем поварешкой кашу в большой кастрюле). Также можно сделать круговые движения 1ми пальцами вокруг друг друга – «Назойливая муха», можно позвенеть «З-з-з-з-з». Воспитываем естественные для пианиста движения, дуговые, круговые. Делаем профилактику от мышечных зажимов.
5. «Совушка». Упражнение для шеи, выполняем медленно, бережно. Тянемся ушком к плечу, затем другим ушком, далее вперёд подбородком к грудной клетке и назад, а также повороты вправо, смотрим за ушко как можно дальше, и в

- другую сторону. Работаем над пластикой, профилактикой зажимов, нарушающих слухо-двигательную координацию.
6. «Слон». Стоим ровно, ноги на ширине плеч. Вытягиваем руку в сторону, кладём голову на вытянутую руку, касаясь ухом плеча и начинаем рисовать рукой большую восьмёрку («уши слона»). Мы крепко стоим на ногах и «выписываем» в воздухе огромный знак бесконечности. Очень важное упражнение, т.к. задействует визуальную, слуховую и кинестетическую сферу.
  7. «Мостики для гномиков». Обучающийся стоит напротив педагога, который берёт его за руки. Задача ребёнка ничего не делать. Педагог может разыграть шторм, руки ребёнка податливые. Как только педагог отпускает руки обучающегося, то руки должны свободно упасть вдоль туловища. Когда всё получилось, делаем то же самое, но цепляемся кончиками пальцев за кончики пальцев ребёнка, можно проверить, свободны ли руки, покачать из стороны в сторону, вверх-вниз, будто толпа гномиков идет по нашему волшебному мосту. Сцепление крепкое, а мост гибкий. Педагог расцепил пальцы, руки ученика должны свободно упасть. Будто и не было моста! А теперь каждый гном возвращается с драгоценными камнями. Педагог цепляет и поднимает руки обучающегося за 3-ьи пальцы. Ребёнок так же ничего не делает. Он «превратился» в мостик для гномиков, только держится за кончик пальца педагога (дома мамы, бабушки и др.). Мостик немного «потряхивает» от тяжёлого груза. И также в конце рука падает свободно вниз, когда педагог отпустит. Когда хорошо получилось, то же самое делают и остальные пальцы. А 4-му безымянному мы даём имя ребёнка, выполняющего упражнение. Впоследствии так его и называем, когда «воспитываем» на упражнениях и песках, ведь он особенный! Наша цель здесь – при активном кончике пальца ощущать свободную «проводимость» руки, основу певучей, красочной игры на рояле. Упражнение для

многих ребят оказывается трудным, некоторым нужно достаточно много времени на раскрепощение тела, рук.

Упражнения сидя за инструментом:

8. «Неваляшка-обнимашка». 1 часть упражнения - «Неваляшка». Ровно сидим за инструментом, ноги опираются на подставку, руки опущены, спокойно висят вдоль тела. Делаем наклоны вперёд, будто кто-то слегка толкнул или подул ветерок, и спина возвращается на место, Неваляшка не падает. И так несколько раз качаемся. Ощущаем ровную и лёгкую, подвижную спину. Впоследствии при работе над упражнениями и пьесами я иногда «проверяю», здесь ли «неваляшка» (т.е. свободны ли спина, руки, устойчивы ли ноги) либо спрашиваю у ребёнка, и он делает наклон во время игры.
- 2 часть упражнения – «Обнимашка». Кладём беззвучно руки на клавиатуру. Затем разводим руки в стороны, спина наклоняется вперёд, обнимаем всю клавиатуру. Затем возвращаемся в исходное положение. Кисти рук собраны в горсточку. Двигаем руки близко к клавишам, будто растёгиваем и застёгиваем молнию. Здесь следим за свободой спины и работой рук. Т.е. снова координация, как в «Мостиках для гномиков».
9. «Молоточки-гвоздики». Кладём согнутые в локтях руки на крышку рояля, и стучим кулачками – молоточками, затем слегка выдвигаем кончики пальцев и стучим пальцами - гвоздиками, запястье спокойно лежит на крышке. То же самое можно проделать и на весу, тогда молоточки – гвоздики уже исполняются всей рукой, либо от локтя сначала постучать, а затем и от плеча.
10. «Здравствуй, пальчик – до свидания». Делаем поочерёдно «колечки» - 1-м пальцем и 2-м, 1-м и 3-м, и т.д. по два раза, слегка «прижимая» друг к другу и приговаривая: «Здравствуй, пальчик, раз, два». Потом пальчики «прощаются», начиная с

5-го пальца. Делаем «махи» прямыми пальцами к ладони так же по 2 раза, произносим: «До свиданья, раз, два». Ищем ощущение кончиков пальцев и свободное движение пальцев из ладони.

Упражнения за инструментом: «Пчёлка», «Скакалка», «Катапульта», «Ёжик», «Весёлый мяч», «Зайка-вышивайка», «Башмачки», «Вуаль».

1. «Пчёлка». Упражнение на звукоизвлечение 3м пальцем нон легато. Мягко приземляемся закруглённым пальчиком на клавишу. Налаживаем хороший контакт кончика пальца с клавиатурой, слушаем красоту и протяжённость звука. Запястье в момент сцепления пальца - «хоботочка» пчёлки с клавишей слегка качнулось, будто цветок. У нас толстая, мохнатая пчёлка, рука гибкая, звук «медовый». Пчёлка перелетает через октаву вверх и вниз. Осваиваем клавиатуру и учимся «нацеливаться» на звук-клавишу. Как только исполнение стало уверенным, «летаем» и по чёрным клавишам, и на большие расстояния. Затем 3-й палец «обучает» другие пальцы так же «собирать нектар».
2. «Скакалка». Так же, как и в упражнении «Пчёлка», руки перелетают из октавы в октаву, только через руку. Правой рукой 3-м пальцем берём любой звук.левой рукой играем на октаву ниже, затем перелетаем через руку ещё на октаву вверх и возвращаемся в свою октаву. Громко считаем на счёт: 1,2,3,4. На счёт 1 («раз»)- «ставим скакалку», на 2,3 и 4 – «прыгаем». Затем руки меняются ролями. Развиваем смелость движений и точность попадания на нужные звуки. Глаза опережают движение руки. Глаза «убегают», рука «догоняет». Только делаем в спокойном темпе без резких движений. По мере овладения упражнением, мы его усложняем. Играем более подвижно, упруго, отрывисто, т.е. играем в разных темпах, разными штрихами и динамическими оттенками. Затем можно «скакалку» сдвигать, например, двигаться по

гамме до-мажор, позже и по другим тональностям. Также полезно играть терциями, например, парой пальцев 2-м и 4-м. Сначала сыграть «дорожку» - гамму терциями, затем добавить прыгающего персонажа (любого). Следующий этап - придумывать маленькие мотивы, перелетающие из октавы в октаву через терцию-скакалку.

3. «Катапульта». Большая дуга. «Прицеливаемся» (смотрим на следующую клавишу), делаем активный отскок от звука и через 2-3 октавы улетаем – «катапультируемся». Сочетаем стаккато от 1-го звука и чёткое приземление на 2-й звук. Сначала делаем упражнение одним 3-м пальцем, затем можно с одного пальца на другой перелетать. Например, с 1-го на 2-1, на 3-й, на 4-й, на 5-й, а затем в обратную сторону с 5-го пальца поочередно на 4-й, 3-1, и т.д.
4. «Ёжик». Репетиции с 4-го к 1-му пальцу по звукам гаммы до-мажор. Исполняем отдельно каждой рукой штрихом стаккато под стихок: «На комод забрался ёжик, у него не видно ножек, у него такого злючки не причёсаны колючки». Вверх и вниз отдельно каждой рукой. Затем вместе двумя руками. Можно чередовать руки. Можно играть только сверху вниз, т.к. часто при движении вверх дети играют чисто, а вниз более неряшливо, внимание ослабевает (особенно в гаммовом комплексе). И с «Ёжиком» удобно осваивать новые тональности, он путешествует по городам, и из каждого города привозит сувенир (Из города Соль-мажор привозит Фадиез в чемоданчике, из города Ре-мажор к Фа-диезу добавляет в свой чемоданчик До-диез и т.д.). Также можно играть в терцию, дециму и сексту в пройденных тональностях, слушая красоту новых сочетаний между звуками.
5. «Весёлый мяч». Упражнение на двойные ноты. Осваиваем интервалы в пределах квинты. Проговариваем стихок: «Мой весёлый, звонкий мяч, ты куда помчался вскачь, синий, красный, голубой, не угнаться за тобой» и играем на каждую строчку стиха секунды, терции, кварты, квинты. Затем

возвращаемся от квинты к секунде. Воспитываем лёгкое кистевое движение при собранных упругих пальцах с опорой в ладонь.

6. «Зайка-вышивайка». Упражнение на легато. Сначала учимся хорошо связывать по 2 звука. 1-й звук – иголочка, палец будто «пронзает» клавишу, кисть-ниточка следует вниз. 2-й звук – Иголочка выходит, кисть за ней идёт вверх. Получился маленький «стежок». 1-й звук следует исполнять тяжелее, ярче, 2-й легче. Важно слушать, как «переливается» один звук в другой, стараться плавно его передать без толчка. 1-й звук «выдох» (отдаём энергию), 2-й звук – «вдох» (восстановление). Далее развиваем упражнение в меру своей фантазии и целесообразности.
7. «Башмачки». Трели. Укрепляем и «выравниваем» пальчики, шагая по трелям каждой парой пальцев 1-2, 2-3, 3-4 и 4-5. Сначала отдельно каждой рукой для полного самоконтроля. Затем исполняем в дециму. Читаем стихок: «Всюду-всюду мы вдвоём неразлучные идём, мы гуляем по лугам, по зелёным берегам», затем идём вниз «Всюду-всюду мы вдвоём неразлучные идём вниз по лесенке сбегает вместе» (Музыка К.Гнесиной, слова К.Чуковского).
8. «Вуаль». Учимся играть с педалью. Нога заранее стоит на педали. Играем 3-м пальцем ведущей руки ребёнка. Вдох кистью – «приподнимаем вуаль» с клавиш, запястье направляем вверх (к деке). Затем опускаем кисть, «погружаем» палец в 1-й звук до-мажорной гаммы и следом опускаем лапку правой педали. Как только педаль нажали, кисть снова плавно, воздушно поднимается вверх («снимаем вуаль» = «снимаем палец с клавиши»), звук летит в дымку педали – «вуали». Исполняем медленно, сосредоточенно, внимательно слушая шлейф от звука, пока не появится координация между рукой и ногой. Развиваем «дышащую» руку и слуховую чуткость.

Таким образом, создавая образные упражнения для формирования и развития пианистических навыков у юных музыкантов, параллельно развивая образное мышление, эмоциональную реакцию на настроения-образы юный пианист овладевает начальными приёмами игры на фортепиано.

#### Список литературы:

1. Абдуллина А.А. «Моделирование упражнений для начинающих обучение игре на фортепиано». Учебно-методическое пособие. – М.: МПГУ, 2005
2. Барсукова С.А. «Весёлая музыкальная гимнастика». Сборник пьес для учащихся подготовительного и первого классов ДМШ. Выпуск 1. Учебно-методическое пособие. Изд.2-е.- Ростов н/Д. Феникс, 2011
3. Емельянова Г.А. «Упражнения-трансформеры» для начинающих пианистов. Ростов н/Д.: Феникс, 2009
4. Золотницкая В.М. «Упражнения для начинающих пианистов». Учебное-методическое пособие для учащихся младших классов ДМШ и ДШИ. Издательство «Союз художников», Санкт-Петербург, 2004
5. Толкунова Е.В. «Начальные уроки игры на фортепиано». Учебное пособие для детей дошкольного возраста. Нотное издание. Издательство «Музыка», Москва, 2012

## Диагностическая игра «Знайки-слушачи» по сольфеджио с обучающимися 1 года обучения

*Голубничая Мария Григорьевна  
педагог дополнительного образования,  
объединение «Торжество муз»  
ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском», Москва*

Музыкальная студия «Торжество муз» уже более 40 лет успешно воспитывает юных музыкантов в стенах Центра творчества «На Вадковском». Наряду с занятиями по музыкальному инструменту, вокалу, ансамблевому музицированию, слушанию музыки и музыкальной литературе в студии проводятся занятия по сольфеджио 1 раз в неделю по 2 академических часа. Сольфеджио изучается глубоко и имеет целью максимальное усвоение каждым обучающимся знаний, умений и навыков по этому предмету. В группах обучаются дети разные по способностям и здоровью, в том числе дети с ОВЗ.

Сольфеджио – многокомпонентный и сложный предмет. Его цель - развитие природных способностей обучающихся и формирование их художественного вкуса посредством интенсивного освоения учебного материала.

Особенность игровой диагностики по сольфеджио заключается в использовании игровых методов и ситуаций, а также способствует:

- формированию активно-познавательной позиции обучающегося,
- развитию музыкального интеллекта и кругозора,
- поддержанию постоянного интереса к предмету сольфеджио,
- развитию образного мышления и творческих способностей.

Игровая диагностика по сольфеджио включает в себя использование разнообразных игровых форм и приемов:

1. Разнообразие: использование ярких наглядных пособий, музыкальных игр и карточек для пробуждения интереса и развития мотивации.

2. Сотрудничество и поддержка педагога: создание атмосферы сотрудничества и доброжелательности, чтобы обучающиеся могли свободно проявлять свои творческие способности.

3. Учет возрастных особенностей: адаптация заданий и игр под уровень развития детей, постепенное усложнение материала.

4. Активное участие обучающихся: поощрение самостоятельности, инициативы и добровольности в игровой деятельности.

5. Соревновательный дух: проведение викторин, конкурсов и соревнований для стимулирования интереса и мотивации.

6. Развитие разных музыкальных навыков: мелодического, гармонического, полифонического слуха, чувства ритма, музыкальной памяти и эмоциональной отзывчивости.

Значение игровой диагностики трудно переоценить, т.к. она выполняет здоровьесберегающую функцию. Отрицательные факторы современной обстановки обучения: обилие информации, перегруженность детей дополнительными занятиями, нехватка времени для того, чтобы побыть с семьей, на прогулки на свежем воздухе, на игры со сверстниками, дети не успевают пережить эмоции и впечатления, мышление и внимание укорачиваются, жизнь современного ребенка наполнена постоянным стрессом.

Игра – это универсальное средство для обучения, для самопознания и воспитания различных личностных качеств. Игра снимает стресс, включает внимание, мотивацию, артистизм, сосредоточенность, активизирует дух соревновательности, желание сделать лучше, воспитывает ответственность за себя и

свою команду. Чувство локтя команды положительно влияет на психологический комфорт игроков, позволяет ярче раскрыть способности детей.

Игра на занятиях сольфеджио приносит творческий огонек, включает даже пассивных и робких детей в процесс. Промежуточные и итоговые контрольные работы - это серьезные испытания для детей. Часто дети хуже проявляют свои знания и умения, чем готовы. Поэтому за 3 - 4 недели до намеченной контрольной, на мой взгляд, целесообразно провести диагностику в игровой форме. Плюс игровой диагностики в том, что целое занятие отводится игре. С одной стороны, это не урок, а игра. С другой стороны, это - интенсив. Каждое задание требует сосредоточенности, активизации всех способностей ребенка.

*Порядок проведения:*

1. Подготовка к игре включает в себя:

- организационный момент,
- объяснение правил,
- распевание
- деление на команды.

2. Игра, состоящая из 6 заданий на различные виды музыкальной деятельности.

3. Подведение итогов и награждение.

Необходимые материалы и оборудование:

- *Фортепиано*
- *Белые листы А4 по одному на команду*
- *Цветные маркеры*
- *Учебники по сольфеджио*
- *Большие нотные станы и 2-цветные фишки (для более старших классов цветные фишки для обозначения повышенных звуков и пониженных)*
- *Ритмические карточки 2-сторонние с ритмом на 2/4 с одной стороны, 3/4 с другой*

- Комплект больших 2-цветных фишек с обозначением интервалов (у нас были только секунды)
- По 1 конверту с заготовленными мелодиями
- Ромашка с терминами на обратной стороне каждого лепестка и сердцевинки
- (в следующий раз слова меняем на другие), т.е. игра многоразовая
- Распечатанные изображения фортепианной клавиатуры с незакрашенными черными клавишами- 2 шт. (по одной на команду)

За месяц до контрольного занятия была проведена диагностика в игровой форме. На занятии было 7 человек в возрасте 7-8 лет. Игра была командной, 2 команды с командирами, регулирующими ход игры, ответы игроков. Командиры оказались наиболее сильными в своих командах, поддерживали свои команды. В результате игры удалось «проявиться» каждому ребёнку. Дети были увлечены, внимательны, радостны и раскованы. «Знайки» набрали 16 баллов, «Слухачи» 17,5 баллов. Т.е. были на одном уровне. Каждый участник понял, где ему нужно «подрости» к следующей игре.

Прежде, чем начать игру, класс распевается, чтобы настроить слух, голос на качественное выполнение заданий:

1. Распевка «До до ре до» с транспонированием мелодии от разных звуков: до, ре, ми и фа с названием звуков на сольфеджио.

2. «Эхо», педагог играет двухтактовые мотивы в ритме в размере 2 четверти, ребята поют нотами. Упражнение активизирует слуховые представления, куда идёт мелодия, и активизирует интеллектуальную сферу, т.к. необходимо совместить движение мелодии с правильными названиями звуков.

3. Считалочка. Команды распределяли музыкальной считалкой. Все ребята встали в круг. Пели «а капелла» (без сопровождения). Слова: «Трынцы-брынцы, бубенцы, Раззвонились удалцы, Диги-диги-диги дон, Выходи скорее вон». На каждую сильную долю был хлопок каждого ребёнка по очереди. На ком был последний хлопок, тот выходил в одну команду, следующий в другую, так чередовались, пока все ребята не заняли свои места за своими столиками.

Игра состоит из нескольких заданий:

1. «Ромашка» - Объясни слово (упрощённый вариант – совмести слово с его значением – головки цветка со стебельком). Ромашка состоит из 7 лепестков и сердцевины, на обратной стороне которых написаны музыкальные термины (Лад, ритм, Тоника и т.д.), чтобы поровну поделить их между командами. Капитаны команд вытягивают по очереди лепестки и «дарят» друг другу. Далее даётся время на обсуждение заданных музыкальных терминов. Командир решает, кто ответит из его команды. Если есть затруднения, то команда может дополнять ответ игрока. Если ответ остается неполным или неточным, то право ответить есть у другой команды, за дополнительные очки.

2. «Лабиринт» - игра с ритмом и ритмическими карточками в размере  $2/4$  и  $3/4$ . Каждой команде было предложено выбрать ритмические карточки, карточки двусторонние. С одной стороны карточки изображён ритм на  $2/4$ , с другой на  $3/4$ . Карточки были хорошо перепутаны, сверху были изображения обоих размеров. Каждый игрок по очереди выходил и выбирал себе карточку. В данном случае получилось по 4 карточки на команду. Состоит из двух заданий:

а). Составить «ритмический поезд» на  $3/4$  и прохлопать, считая громко вслух доли. Даётся время на

подготовку и репетицию. Исполняет задание сначала вся команда. Затем каждый игрок отдельно (дети очень любят только выступать), зарабатывая очки команде.

б). Выбрать любую карточку в размере 2/4, записать маркером на листе А4 как можно больше слов, подходящих к данной карточке. Тематика слов любая, например, животные, птицы, овощи, фрукты, деревья и т.д. Дается несколько минут.

3. «Нотная эстафета» - слуховой анализ. На столах лежит крупный нотный стан размером 2 листа А4, расположенных горизонтально. Раздаются 2 цветные фишки-ноты под размер нотного стана, с одной стороны чёрного цвета, с другой белого. Играли только чёрными фишками, т.к. задание трудное, на слух определить ноты-ступени и распределить их на нотном стане. Было загадано 5 нот в пределах 5 ступеней гаммы. Как и задумано, каждый участник по очереди, передавая эстафету другому игроку, кладет свою фишку на нотный стан. Более сложный вариант – выложить мелодию, где чёрные нотки обозначают четвертную длительность, а белые – половинную. Для проверки правильности выполненного задания было сыграно еще 2 раза, во время занятий можно повторять и больше, до полной уверенности, т.к. важен результат.

4. «Острый слух» - угадайка

а) Педагог раздаёт по 5 одинаковых кружочков на команду. С одной стороны персикового цвета обозначение интервала большой секунды – б.2, с другой – голубого цвета – м.2 (малая секунда). Педагог играет цепочку интервалов, каждая команда определяет на слух интервалы и выкладывает ответ кружочками в ряд. Право решающего голоса у командира. Если он заметил ошибку, то команда доверяет ему исправить её.

б) Два конверта, в каждой 3 песенки изображены на карточках. Необходимо, прослушав три мелодии, расставить песенки в нужном порядке, что за чем играл педагог.

5. Конкурс. Задание подготовить музыкально-исполнительский номер на конкурс было задано на дом, номер был разобран и разучен на занятии. Необходимо исполнить его на выбор участника, в зависимости, что у него лучше получается. Кому-то легче проинтонировать голосом, кому-то сыграть на инструменте. В конкурсе участвует каждый участник, принося команде заработанные очки. Итак, у нас 2 варианта задания на выбор:

а) Спеть на сольфеджио с дирижированием.

б) Сыграть на фортепиано с подобранным по слуху басом из трёх главных ступеней лада: Тоникой, Субдоминантой и Доминантой.

6. «Следопыт» - найти и правильно раскрасить мажорную гамму. Зная строение мажорной гаммы (ТТпТТТп), ребята с удовольствием выполняют это задание. Им выдаётся изображение с клавиатурой, где чёрные клавиши остаются не закрашенными. Каждая команда выбирает себе цветной маркер. Капитан выходит и становится спиной к инструменту и нажимает любую клавишу. От этой клавиши и будет строить гамму его команда.

До проведения игры была подготовка, некоторые задания тренировались на занятиях в течение года, такие, как угадки на слух (ступени, интервалы секунды, консонансы-диссонансы, размеры и др.), пение упражнений и мелодий с дирижированием, подбор баса к мелодии, ритмические и нотные диктанты, транспонирование мелодии в другую тональность, творческие задания на импровизацию и сочинение, игра

по ритмическим партитурам на детских шумовых инструментах и другое. В ходе игры были выявлены сильные и слабые стороны каждого из участников. Однако, был замечен рост в отдельных заданиях. Наиболее трудными заданиями для обучающихся являются распознавание звуков-ступеней (нотный диктант) и чистое интонирование музыкальных номеров с дирижированием, поэтому хорошо выполненные эти задания имеют больший вес при начислении очков.

В итоге игровая диагностика:

- Позволила на позитивной ноте максимально раскрыть, на сколько освоена программа и развиты музыкальный слух, память, чувство ритма, воображение, мышление, эмоциональная реакция на музыку, общий музыкальный кругозор, теоретические знания.

- Выявила сильные и слабые стороны каждого из участников игры. Каждый из обучающихся понял, что ему необходимо подтянуть перед итоговой контрольной работой.

- Помогла сплотить коллектив, подарить яркие эмоции, радость от общения и занятия сольфеджио

## **Об инновационных методах мотивации к чтению у дошкольников**

*Ковалевская Ирина Олеговна  
педагог -организатор,  
ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском», Москва*

*«Чтобы подготовить человека духовно  
к самостоятельной жизни,  
надо ввести его в мир книг»  
Сухомлинский В.А.*

В период детства происходит активное развитие и совершенствование способностей к восприятию литературных произведений, развитие интереса и любви к книге, ребенок формируется как читатель. Специфика работы с дошкольниками заключается в том, чтобы, формируя новые ценные качества, не погубить уже имеющиеся: творческую активность, не шаблонность восприятия, эмоциональность, искренность, радость и добровольность занятий.

При формировании интереса к чтению у дошкольников используются как традиционные, так и инновационные методы и формы. Чтение вслух родителями, бабушками и дедушками относится к традиционным методам. Чтение передает мысли писателя, сохраняет язык автора. Эмоциональный контакт с детьми, заинтересованность и выразительность, повышает воздействие художественного слова на детей. Дети любят перечитывать знакомые сказки и рассказы. При повторном чтении важно точно воспроизводить первоначальный тон. Всё это относится к традиционным формам.

Одной из современных технологий для повышения читательского интереса дошкольников является бук-трейлер - небольшой видеоролик (до 3 минут), рассказывающий в художественной форме о какой-либо книге. Цель бук-трейлеров

воспитание интереса к чтению, рассказать о книге, заинтересовать читателя, привлечь внимание к книгам при помощи визуальных средств.

Так как основной деятельностью дошкольника является игра, то хорошо будет привлечь внимание ребенка к книге, с которой вы хотите познакомить ребёнка. Можно поиграть с ребенком в игру на тему этой книги. Вот один из примеров. Есть такая игра «Юный археолог». Дети из куска гипса, молоточком отсекая все ненужное, откапывают скелет динозавра. После игры, возможно предложить ребёнку прочитать ему книгу о жизни первобытных животных и людей, в которой рассказывается о тех временах, когда люди жили в пещерах, охотились на динозавров, спали на шкурах и готовили пищу на огне. Эту форму работы можно считать инновационной, так как в ней задействован современный подход, выходящий за рамки традиционного.

Еще одной инновационной формой работы с детьми может быть придумывание известной сказки на новый лад. Работая в игротке, ставя с детьми известные сказки, я не раз наблюдала, как дети начинают в шуточной форме переделывать на ходу сценарий сказки, самостоятельно придумывают реплики для героев. Это всегда вызывает живой интерес у детей, они включают фантазию. Работа над созданием, по сути новой сказки, способствует развитию фантазии и речи. Ребенок, вовлеченный в процесс, сам того не замечая, изучает произведение. Но для того, чтобы придумать сказку на новый лад, необходимо прочитать первоисточник, все это способствует развитию интереса к книгам.

Набирает обороты и такое инновационное движение книголюбов, как бук -кроссинг. Процесс бук-кроссинга состоит из простейшего действия, основанного на принципе «прочитай-отдай другому». Дети приносят прочитанные книги в школу, сад и делятся со сверстниками. Они могут взять и прочитать с родителями, заинтересовавшую их книгу.

Наиболее увлекательной и результативной инновационной формой работы по приобщению ребенка к чтению, является создание рукописных книг, когда дети с помощью взрослых придумывают сказки или рассказы. Можно создать свою рукописную книгу с помощью взрослого, показать и дать прочитать ее друзьям.

Еще одна интересная форма работы, по праву считающаяся инновационной-это лэп-бук. Лэп-бук в переводе означает «наполненная книга или особая папка», на которую наклеены мини-книжки, которые ребенок может доставать и складывать по своему усмотрению. Лэп-бук правильнее определить не как инновационную форму обучения, а как особую форму организации материала, которую ребенок может сделать самостоятельно или с помощью взрослого, проявив свои творческие способности.

Для мотивации дошкольников к чтению художественной литературы хорошо использовать метод «Сторисек», что означает «Мешок историй». Так как в работе с детьми дошкольного возраста очень важна наглядность и игра, то в этом методе все будет мотивировать детей прочитать ту или иную книгу. «Мешок историй» можно наполнить художественной книгой, которую хотим прочитать, а также игрушками, являющимися прообразами героев выбранной книги, портретом автора, дидактическими играми, аудиокнигой, мультфильмом данного произведения. При знакомстве с новой книгой с помощью «Мешка историй», можно провести беседу по содержанию книги, рассмотреть и обсудить иллюстрацию, посмотреть отрывок из мультфильма, прослушать отрывок из аудиокниги.

Теневой театр также можно считать инновационной формой работы. Хорошо предложить детям сделать своими руками героев книги для теневого театра. Ребята могут придумать другой конец сказки.

Создание с детьми теневого театра, является частью библио-перформанса, формой современного искусства, где произведение составляют действия группы детей или одной взрослого. Этот метод объединяет возможности изобразительного искусства и театра. Сказка оживает вместе, с ожившими литературными героями, создавая, тем самым, библиотечный перформанс.

В большинстве случаев детям нравится работать с интерактивной доской, на которой можно осуществлять просмотр книжных новинок и познакомиться с автором прочитанной книги. Использование интерактивной доски и компьютера обеспечивает наглядность, привлечение большого количества дидактического материала. Этот метод обеспечивает доступ к различным справочным материалам, электронным библиотекам и другим информационным ресурсам. Учитывая психологические особенности дошкольников, работа с использованием инновационных технологий, должна быть четко продуманной и дозированной, так как современные дети в большом количестве получают информацию из компьютера, телефона и других гаджетов.

Книга оказывает большое влияние на умственное, нравственное и эстетическое развитие детей. Книга является средством развития и обогащения речи, фантазии, эмоционального мира ребенка. Детская художественная литература несет в себе большой воспитательный и развивающий потенциал.

Главной целью мотивации ребенка дошкольного возраста к чтению, является формирование личности ребенка, посредством отождествления себя с положительными героями книги. Книга вводит ребенка в сложный мир человеческих чувств, отношений, мыслей и поступков. Прочитанная книга в детстве, оставляет более глубокий след, чем книга, прочитанная в зрелом возрасте. Само по себе желание и готовность воспринимать художественную литературу появиться не может.

Открыть ребенку волшебный мир книги, привить желание и любовь к чтению очень важная задача для родителей и педагогов. Поэтому понимая всю важность задачи повышения мотивации к чтению, важно сочетать в себе традиционные и инновационные формы мотивации к чтению дошкольников. Привить ребенку вкус к чтению- лучший подарок, который мы ему можем сделать.

Итак, применение инновационных методов мотивации к чтению у дошкольников, позволяет увеличить объём информации, сообщенной ребенку на занятии, более активно по сравнению с обычными занятиями, воздействовать на такие психологические процессы, как восприятие, мышление, запоминание и усвоение информации.

Поэтому понимая всю важность задачи повышения мотивации к чтению, важно сочетать в себе как традиционные и инновационные формы.

Привить ребенку вкус к чтению - это лучший подарок, который мы ему можем сделать.

## **Индивидуальные коррекционно-развивающие занятия в Клубе «Хорошая среда» для семей, воспитывающих детей с нарушениями развития**

*Левина Светлана Николаевна  
педагог -психолог,  
ЦТ «На Вадковском», Москва*

Использование игры в коррекционно-развивающей работе имеет давние традиции. Игра является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. Именно в игре создаются возможности для физического, эмоционального, познавательного развития ребенка, формируются навыки взаимодействия с другими людьми. Игра - это основа для контакта со значимым взрослым. Она формирует отношения с ним, которые постепенно складываются в ходе контакта, дают направление и динамику развития ребенка.

Игра у детей с нарушениями развития может состоять из стереотипно повторяющихся действий, направленных на получение удовольствия от сенсорных раздражителей. Например, он может кружиться или издавать какие-то звуки, может перед глазами тереть пакет, крутить колесико от машинки.

Для самостоятельной игры ребенок будет использовать игрушки нефункционально: например, куклой ковырять песок, машинки бросать, как мячи. Если у него и есть сюжет в игре, то он может «застрывать» на нем и проигрывать бесконечное количество раз. Чаще всего, это бытовые события из его жизни, впечатлившие ребенка, и он отыгрывает их или сюжет из сказки, мультфильма.

Дети с нарушениями развития могут не демонстрировать интереса во взаимодействии с другими людьми. Они могут избегать его, могут бурно протестовать против вмешательства в их игру.

Существуют различные подходы в работе по игровому сопровождению развития детей: метод DIR FLOORTIME, метод игровой недирективной терапии, методика Theraplay - терапия игрой, метод сенсорной интеграции.

Все они признают важность установления эмоционального контакта, доверительных отношений и развитию взаимодействия в диалоге.

Методика FLOORTIME, разработана изначально для работы с детьми с диагнозами РАС и аутизмом. Один из основателей методики - С.Гринспен был сторонником взглядов, что взаимодействие со взрослым играет в развитии ребенка ключевую роль. В младенчестве у ребенка формируется потребность в общении через получение удовольствия от этого общения.

В своей работе мы используем следующие принципы:

- деятельность ребенка является важной, а значит, ему дается свобода в проявлении себя;
- взрослый следует за ребенком, за его интересами и потребностями в игре;
- вне зависимости от возраста ребенка, необходимо определить на какой ступени развития находится ребенок и спустится на этот уровень;
- особое место в игре занимают эмоции взрослого. С эмоциональной поддержкой взрослого ребенок раскрывает свой потенциал;
- взрослый опирается на индивидуальные особенности ребенка и подстраивается под его темп и особенности восприятия.

В Центре лечебной педагогики И.Ю.Захаровой и Е.В.Моржиной была разработана методика, которая позволила нам проанализировать игровое поведение ребенка и определить, на каком этапе развития он находится, а также подобрать игры, соответствующие этому этапу. Авторы предлагают определять уровень развития по Таблице развития [2, с.19] и использовать

полученные данные для разработки индивидуальной программы игровых занятий с особым ребенком. В Таблице развития представлены основные этапы развития ребенка и соответствующие им игры.

Авторы выделяют три линии развития ребенка:

- отношения с миром людей;
- отношение с миром предметов;
- отношения с собой.

Они отмечают, что эти три линии тесно взаимосвязаны в онтогенезе ребенка. Весь период развития от рождения до 7 лет, авторы разделили на Игровые Эпохи (три эпохи). Каждая эпоха характеризуется специфическими новообразованиями в психике ребенка.

Чтобы проиллюстрировать то, как строится работа, рассмотрим кейс: регулярная, длительная работа с ребенком, которая основывалась на вышеперечисленных подходах и методиках. Ребенок посещал индивидуальные занятия в течение 5 лет.

В Центр творчества «На Вадковском» обратились родители ребенка с нарушением развития (задержка психоречевого развития - ЗПРР), нарушение двигательной сферы, нарушения соматического здоровья). Запрос родителей к специалисту, педагогу-психологу был связан с поиском способов компенсации проблем в развитии ребенка. На тот момент, ребенок 2,5 года получал коррекционно-развивающую помощь у дефектолога, логопеда, нейропсихолога, проходил курс канистерапии и реабилитацию с врачом ЛФК.

После беседы с родителями и уточнения их запроса, была выработана стратегия занятий с ребенком, направленных на социальное развитие, на развитие эмоционально-волевой сферы, игровой деятельности, путем выстраивания взаимоотношений с ним через игровое взаимодействие.

В данном случае использовался **метод наблюдения** за ребенком. Важно было исследовать, чем ребенок себя занимает,

во что предпочитает играть, как и с кем взаимодействует в свободной, в не структурированной ситуации. Также, подобная информация была собрана у родителей: во что ребенок предпочитает играть дома (игры, игрушки), взаимодействует с членами семьи, чужими людьми, к чему проявляет интерес и т.п.

В ходе наблюдения за ребенком были отмечены следующие особенности: полевое поведение; неустойчивое внимание, «скачущее» внимание; стереотипии; сенсорная и двигательная аутостимуляция; ребенком нефункционально использовались игрушки и предметы (например, игрушечные машинки, тяжёлые деревянные кубики бросал); общение и совместную деятельность не инициировал; не выдерживал фрустрации: кричал, проявлял нетерпение в случае отказа, запрета и препятствия действиям.

В данной работе были применены некоторые стратегии методики **Floortime**.

Первый этап работы, в рамках данного подхода, заключается в присоединении к ребенку, сонастройке с его состоянием на всех уровнях для привлечения его внимания. На данном этапе специалист подстраивается под темп и ритм ребенка через движение, через вокализацию, поскольку ребенок не говорящий, через его действия, игру.

Например, когда ребенок предпочитает играть, лежа на полу, то специалист ложится рядом и в той же позе, что и он. Если ребенок вокализует (издавал звуки с разной интонацией), то и специалист подстраивает свои интонации под его и вокализовать вместе с ним. Взрослый, как бы, погружается в его мир, что помогает лучше понять его состояние.

На следующем этапе специалист добивается разделенного внимания. По сути, ему необходимо установить и удерживать зрительный контакт с ребенком, увеличивая время этого контакта, тем самым формируя навык ребенка удерживать более длительный контакт. Для этого используются неординарные, необычные приемы: гримасы, вокализация, преувеличенные

эмоции, яркие стимулы для привлечения внимания (фонарики, мишура, мыльные пузыри, светильники, мигающие и звучащие игрушки, музыкальные инструменты и т.п.). Педагог-психолог использует физический контакт: щекочет, подбрасывает вверх, кружит, качает, прыгает вместе на фитболе, играли в игры на коленях.

Опишем подробнее, как использовался прием присоединения к стереотипной игре ребенка «открывать и закрывать дверь». Специалист прятался за дверь, и когда ребенок открывал ее, то говорил ему: «Ку - ку!» или восклицал: «Привет!», щекотал ребенка. Потом вновь закрывал дверь, а когда ребенок открывал, то снова все повторялось.

Следующий уровень - развитие взаимодействия, когда создается некий коммуникативный цикл: проявление инициативы - ответ на инициативу - следующее действие, и так далее. Взрослый способствует проявлению инициативы ребенком, создавая ситуации общения, совместной игры. Таким образом, ребенок учится проявлению инициативы.

Далее была использована все та же игра в прятки, описанная выше: расширили игру, в неё ввели новые элементы. Теперь, если ребенок хотел поиграть, то он проявлял инициативу и подходил к двери, смотрел на психолога. Чтобы дверь открывалась, он должен был постучать в нее. Дальше игра продолжалась, но теперь ребенок сам открывал и закрывал двери. В данном примере он как сам проявлял инициативу, так и откликался на инициативу взрослого.

Игровое взаимодействие развивает базовые навыки коммуникации, пробуждает интерес к взаимодействию с другими людьми, а также является условием эмоционального развития и познавательной активности, социальной адаптации, и в дальнейшем условием развития и обучения ребенка. Но это только одна линия из линий направления коррекционно-развивающей работы.

Для дальнейшего поддержания и развития игры ребенка был определен уровень его развития. Для чего были использованы методы Игровой педагогики, а именно Таблица развития.

Во-первых, внимательно наблюдая за самостоятельной активностью и игрой ребенка, определяется, к какой игровой эпохе и к какому этапу относится его игра. Во-вторых, предполагается, какие потребности и игровые смыслы реализует в той или иной игре ребенок. Проанализировав наблюдения, понятно, в какие игры можно играть с ребенком для того, чтобы поддержать его развитие и работать в зоне ближайшего развития. Таким образом, выстраивается программа индивидуальных игровых занятий.

В соответствии с таблицей развития [2,с.20-22] уровень развития ребенка в начале работы соответствовал 1 игровой эпохе – в онтогенезе это возраст от 0 до 12 месяцев.

Перед специалистом не стояла задача развития по всем трем линиям, была выделена одна линия «отношение с миром людей».

Началась работа с этапа установления игровых взаимоотношений.

На первом этапе использовались игры: лицом к лицу - для установления эмоционального контакта и поддержания глазного контакта, эмоциональные игры - сенсорные игры для рук, игры на взаимодействие, где ребенок инициатор взаимодействия, где появляется очередность в игре, ритмичные игры, игры на подражание (научить подражать взрослому).

Руководствуясь Таблицей Бразельтона [2, с.149], отслеживались признаки комфорта/дискомфорта ребенка, для того чтобы у ребенка сформировалось чувство удовольствия от общения и совместной игры.

Коррекционные занятия начались в январе 2016 года и продолжались до июня 2018 года, с перерывом на лето. За этот период, ребенок вместе с мамой начал с января 2018 года

посещать групповые игровые занятия по программе «Хорошая среда» для семей с детьми с нарушениями развития и интегративную детско-родительскую группу по программе «Зернышки».

Полученные результаты: согласно таблице [2, с.27-29], игровое развитие достигло 2-й игровой эпохи, что в онтогенезе соответствует 1-3 годам.

За данный период времени у ребенка появился интерес к игре со взрослым, он сам стал активно ее инициировать.

У него проявился значительный интерес к другим детям (стал подолгу следить за ними, оживляться при виде других детей, проявлять радость). Регулировать поведение ребенка стало легче, он стал адекватно реагировать на речь и жесты (Жди! Нельзя! Стой!), научился ждать и соблюдать очередность. Появились любимые игры на подражание, первые символические игровые действия (кормим игрушку каштанами). Необходимо отметить, что ребенок по-прежнему предпочитает сенсорные игры, ему доставляет удовольствие сам процесс таких игр, ему трудно переключиться и завершить такую игру.

Отмеченные достижения в развитии позволяют говорить об эффективности применения данных методов в коррекционно-развивающей работе с детьми с нарушением в развитии, что и показали результаты наблюдения за динамикой игровой деятельности ребенка и эмоционально-волевой сферы, его социальной адаптацией в различных группах.

#### Список литературы:

1. Игровая психотерапия. Сборник статей. Научно-практическое издание, Москва 2016

2. Захарова И.Ю., Моржина Е.В. Игровая педагогика. Таблица развития, подбор и описание игр, Москва, Теривинф, 2018.

## **Многозадачность в движениях в партерной гимнастике как средство развития физических данных, координации и памяти в хореографическом детском коллективе (из опыта работы)**

*Настина Ольга Викторовна  
педагог дополнительного образования,  
хореографическая студия «Синяя птица»  
ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском», Москва*

Хореография - эстетический вид искусства, который неразрывно связан с музыкой и эмоциональным состоянием танцовщика. Танец - это душа. Искусство хореографии состоит из пластики тела, хореографических элементов и комбинаций, которые исполняются под музыку в соответственном темпе и ритме.

У детей дошкольного и младшего школьного возраста занятия хореографии начинаются с партерной гимнастики, основ музыкальной грамоты и ритмики. Партерный экзерсис (балетная гимнастика) - это основа, состоящая из разнообразия элементов на развитие гибкости, выворотности, мышечного корсета, координации и музыкальности. Кроме этого, в хореографии необходимо постоянно развивать у детей вестибулярный аппарат, устойчивость для исполнения технических элементов и, конечно же, память.

В экзерсисе у станка, на середине зала и в танцевальных композициях на сцене начинающие танцоры совместно с педагогом знакомятся с разнообразием хореографической лексики, учатся её исполнять в ритме под музыку. Помимо этого, крайне важно, чтобы они умели одновременно координировать руки, ноги, голову, а в дальнейшем грамотно, эмоционально

исполнять. Всё это педагог развивает у детей с первых уроков хореографии.

В Центре творчества «На Вадковском» уже 18 лет действует ведущий творческий коллектив «Синяя птица». Студия – неоднократный обладатель Гран-при и специальных призов жюри (только в 2024 году мы получили эту высокую награду 7 раз на различных конкурсах), имеет более 200 званий лауреатов Международных, Всероссийских и городских конкурсов.

Работая с детьми в этом коллективе на протяжении 15 лет, я как педагог-хореограф выработала свои методики в партерной гимнастике по хореографии. Ниже представляем накопленный эффективный опыт в некоторых из них.

Начиная с первых занятий, педагог предлагает обучающимся рабочие хореографические элементы в партерной гимнастике на многозадачность движений в одной комбинации. Эффективность такого формата способствует развитию различных групп мышц, координацию и память.

Педагог показывает комбинацию сам или на примере ребёнка. В ней используется 6-10 движений одновременно. Каждое движение исполняется на один музыкальный квадрат (четыре восьмёрки). Важно правильно просчитывать комбинацию для того, чтобы дети понимали на какой счёт, какое следует движение.

Движения можно варьировать и чередовать в разной последовательности, но важно чтобы обучающиеся понимали, где начало музыкальной фразы, а где конец, учились считать до восьми во время исполнения.

Пример:

1.1. Начинается разогрев стопы. «1,2,3,4»-стопы сокращаются, голова направо, «5,6,7,8»-стопы натягиваются, голова прямо, влево повтор. Повторять так 4 восьмёрки.

1.2. «1,2,3,4»-корпус перекачивается в положение лёжа, ноги под 90 градусов «в потолок», стопы можно как сократить, так и натянуть, руки открыты в стороны (можно закрыть на пояс, за голову...) «5,6,7,8»-корпус обратно перекачивается в положение сидя, стопы натянуть. Повторять 4 восьмёрки.



1.3. Руки в 3-ю позицию, «складка» (2 восьмёрки тянут «складку»), из «складки» перекачаться на счёт «раз» в «горочку», ноги, вытянутые за голову, руки вдоль тела (2 восьмёрки).



1.4. На «1, 2» перекатиться в положение сидя, руки в 3-ью позицию, ноги и стопы вытянуты, «3,4»-«складка», «5,6»-положение сидя, руки в 3-ю позицию, «7,8» - «берёзка», руки вдоль тела, повторять 4 восьмёрки.

Далее с разнообразием элементов продолжаем комбинацию.



Таким образом, построение партерной гимнастики с одной стороны-эффективно, с другой- интересно для детей. Кроме этого, многозадачность в движениях хорошо развивает память и координацию, в отличие от того, если бы одно и то же движение выполнялось всю комбинацию. Следует отметить, что важно движения чередовать на разные группы мышц и обязательно считать под музыку.

Со временем можно в одной комбинации на партере использовать до десяти движений. Это позволяет вместе со всеми группами мышц, развить растяжку, гибкость, память, координацию, музыкальность и ритмичность.

Цель и задача педагога – первоначально грамотно преподнести материал с элементами хореографии, добиться правильного исполнения и запоминания комбинации, в дальнейшем - довести до совершенства. Только после идеального исполнения выученных движений, в течении определенного времени, можно переходить к разучиванию нового материала.

По такой же схеме строится в дальнейшем экзерсис у станка и на середине зала. Задача педагога подготовить одновременно мозг и тело ребёнка к выполнению элементов у станка и на середине зала.

Таким образом, исполнение партерной гимнастики в таком формате способствует лучшему разучиванию комбинаций у станка, на середине зала, а также разучиванию танцевальных номеров в репертуаре коллектива.

## **Методика изготовления картины из шерсти в комбинированной технике**

*Нилова Анна Александровна  
педагог дополнительного образования,  
объединение «Волшебное валяние»  
ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском», Москва*

Творчески мыслящий человек нуждается в самовыражении, передаче собственных чувств и мировосприятия. Занятия декоративно-прикладным искусством носят развивающий характер, направлены на воспитание художественного вкуса и любознательности обучающихся, развития их поисковой активности и творческого воображения, а также стремления к новизне.

Изготовление сувениров и различных поделок – труд кропотливый, интересный, необычный и очень приятный. В это время перед учащимися открывается простор для творческой фантазии и воображения, развивается художественно-эстетический вкус. Само изготовление изделий требует ловкости движений, внимательности и осознанности процесса. Систематические занятия дают ребенку уверенность, точность, аккуратность, развивают моторику рук, совершенствуют координацию движений.

Цель занятий изобразительным искусством: способствовать формированию творческих способностей, передавать и накапливать опыт эстетического отношения к миру, формировать экологическую культуру учащегося, воспитывать духовно богатую личность, развивать эмоциональную отзывчивость, эстетическое чувство, воспитывать трудолюбие, умение ценить и оценивать результаты своего труда.

Задачами занятий художественно-изобразительным творчеством являются: знакомство обучающихся с историей и

современными направлениями развития декоративно-прикладного творчества; обучение детей умению владеть различными техниками работы с шерстью, инструментами и приспособлениями, необходимыми в работе; обучение комбинирования разных видов техник: мокрое валяние, фелтинг (сухое валяние), шерстяная акварель, аппликация, декорирование; развитию эстетического вкуса детей, в то же время, связанных с приобретением ими навыков, необходимых возможно для дальнейшей трудовой деятельности.

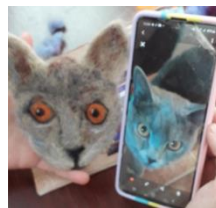
В последние годы популярность изделий из натуральных материалов, в том числе и из шерсти, растет. Шерсть — натуральный и по-настоящему универсальный материал, расширяющий горизонты для самых разных творческих направлений, от создания одежды до изготовления сувениров. Появилось новое направление — создание картин из шерсти «шерстяная акварель». Этой технике всего несколько лет, но она стремительно набирает популярность. Шерстяная живопись — техника прикладная, аппликативная, развивает мелкую моторику, абсолютная польза для всех, занимающихся творчеством. Создавая картины шерстью, каждый человек может почувствовать себя творцом и художником. Техника изготовления картин из шерсти Живопись шерстью — это уникальная техника выкладывания волокон под стекло. При этом получают объёмные картины. Картины из шерсти создаются на грани прикладного искусства и живописи. В процессе создания картин из шерсти могут быть использованы и валяные элементы (в сухой — фелтинг и мокрой техниках), и целиком валяные картины в выше названных техниках. Если задумана картина с объёмными, выпуклыми фигурами, то для этого предназначена сухая техника валяния картин из шерсти. Мокрым методом картины из шерсти получаются более плоскими. В процессе комбинированной техники используется метод аппликации. Аппликация (от лат. applicatio — прикладывание) — один из видов изобразительной техники. Понятие «аппликация»

включает способы создания художественных произведений из различных по своим свойствам и фактуре материалов, объединенных сходством техники выполнения. Аппликация - наиболее простой и доступный способ создания художественных работ, при котором сохраняется реалистическая основа самого изображения. Это дает возможность широко использовать аппликацию в создании картин. Плюсы и особенности техники создания картин из шерсти: интересный навык, неторопливость и необычайная аккуратность, которые пригодятся в жизни. Сам процесс достаточно легкий, что хорошо для любого уровня подготовки желающих создать работу своими руками. Результат превзойдет все ожидания.

Начинать работать с шерстью лучше с простых вещей. Настоящую работу: «Изготовление картины из шерсти в комбинированной технике. Кошка Мила» выполнила учащаяся Полина 11 лет. Полина занимается валянием более трех лет. Успешно освоила метод мокрого валяния, фелтинг (сухое валяние), шерстяную акварель и комбинированные техники. Она является неоднократным победителем и лауреатом многих конкурсов различного уровня, и сама с удовольствием валяет дома. У Полины есть любимая кошка Мила. На день рождения своей кошки девочка решила сделать ей подарок картину из шерсти.

Ход работы:

1. В качестве эскиза к картине мы выбрали фотографию кошки Милы с телефона.
2. Для изготовления картины потребуется:  
– шерсть- гребенная лента в многоцветной гамме;



– белая бархатная бумага – 1 лист (в качестве подложки);



– фоторамка 20х30 см;

– губка, иглы, шило, булавки (для фелтинга);

– ножницы, пинцет.

3. Фелтинг. Валяем сухим способом элементы к картине (голову кошки):

– делаем заготовку на губке;

– валяем стартовой и финишной иглами;

– переворачиваем несколько раз в процессе валяния;

– добавляем при необходимости шерсть нужных оттенков.

Когда элемент готов, сравниваем с фотографией и с натурой. Похоже. Мила оценила свой портрет!

4. Подготавливаем следующие детали и элементы: незабудки, зелень, травку.

5. Делаем бело – голубой фон и выкладываем поэтапно детали.

6. Когда задуманные элементы на месте, обрезаем аккуратно лишнюю шерсть вокруг и помещаем картину в раму. Кошка Мила в летнем поле.

Все довольны!

Полине так понравилась ее работа, что она решила дома сделать еще картину своего хомячка в траве и росинках.

Таким образом,

Полина продемонстрировала комбинированный аппликационный метод создания картины, где использовались



способы сухого валяния и шерстяной акварели.

В процессе создания предметов декоративно-прикладного искусства у детей закрепляются знания эталонов формы и цвета, формируются четкие и достаточно полные представления о предметах декоративно-прикладного искусства в жизни. «А вещь, как известно, сделанная самим ребенком соединена с ним живым нервом, и все, что передается его психике по этому пути, будет неизменно живее, интенсивнее, глубже и прочнее». (Выготский Л.С.)

В окружающей нас жизни творчество - необходимое условие существования, и все в чем заключена хоть частица нового, обязано своим происхождением творческому началу человека. Любая работа, какой бы простой она ни казалась, требует определенных знаний, практических навыков, умений. Чем раньше в своей жизни мы сталкиваемся с каким-либо занятием, тем более простым и привычным оно кажется потом. Но интересным и необходимым для нас оно становится, только когда в этом занятии есть возможность выразить и проявить себя, когда в нем есть место творчеству.

Сегодня мало кто сомневается в том, что творчество - надежный резерв жизненной активности, увлеченности. Сфера искусства рассматривается как пространство, помогающее формированию социально-эстетической активности личности и развитию творческих способностей. Проблема развития творческих способностей у учащихся чрезвычайно важна для их эффективной учебы и будущей профессиональной деятельности.

Искусство создания картин из шерсти является для детей особой формой художественного познания и способствует постепенному усвоению и пониманию своеобразия и многогранности выразительно-изобразительных средств. Творчество в сфере декоративного - художественного искусства стимулирует познавательную потребность, которая перерастает в определенных условиях в любознательность и постепенно формирующиеся познавательные интересы, а затем и в

потребность к систематическому активному усвоению и самостоятельному использованию знаний, умений, навыков. Создание картин из шерсти - этот способ выполнения творческих художественных работ считается наиболее простым и доступным, сохраняющим при этом, реалистическую основу самого изображения. Наличие такого художественного опыта способствует использованию его в собственной творческой изобразительной деятельности, что тесно связано с развитием навыков ручного труда, моторики пальцев, концентрации внимания, способности анализировать, что является необходимыми качествами для развития активной многогранной личности.



Творческие занятия благотворно влияющую на здоровье и психику ребенка, что является еще одним несомненным плюсом в нашем динамичном мире.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Астраханцева С.В. Методические основы преподавания декоративно – прикладного творчества: учебно – методическое пособие/ Под науч. ред. С.В. Астраханцевой. – Ростов р/Д: Феникс, 2014. – 347 с.
2. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - М., 1981. – 356 с.
3. Неменский Б.М. Программа «Изобразительное искусство и художественный труд». - М.: Просвещение, 2007. - 141 с.
4. Ростовцев Н.Н. Методика преподавания изобразительного искусства в школе. - М.: Просвещение, 2013. - 256 с.
5. Дорохова И. С. Развитие творческих способностей школьников на занятиях декоративно-прикладного



## **Тхэквондо. Спорт для детей с ограниченными возможностями**

*Проскурнёв Илья Сергеевич  
педагог дополнительного образования  
ЦТ «На Вадковском»,  
Структурное подразделение «Россия молодая», Москва*

Спорт как вид деятельности, включает индивида в социальные и общественные организации как полноправного члена общества и формирует общественные, а также определенные социальные отношения.

Социальный институт спорта в современных условиях возрождается и становится общественно важным явлением. Современная модель спорта дает человеку возможность оценить свое отношение к окружающей среде и через эти отношения оценить свое место в обществе. Спорт как вид социальной, непроизводственной деятельности воспроизводит определенные базовые механизмы человеческого самосознания и самоопределения, располагая специфически воспитательными возможностями.

Каждый человек в любом возрасте имеет острую необходимость в физической нагрузке и развития своих физических возможностей для поддержания и укрепления своего здоровья. Но, к сожалению, в современном обществе, многие привыкли проводить свой досуг дома. Без работы мышцы слабеют и постепенно атрофируются, уменьшаются сила и выносливость, нарушаются нервно-рефлекторные связи, приводя к расстройству деятельности нервной системы.

Насколько возможно заметить - «домашний» образ жизни негативно влияет не только на двигательную активность и физическое здоровье человека, но также на психоэмоциональное и социальное состояние.

Необходимо вести активный образ жизни, заниматься спортом и как можно больше времени проводить в общении с людьми. И делать это лучше постепенно, с самого детства-ведь именно в юном возрасте закладывается «фундамент» здоровья.

Но в какой же вид спорта лучше отдать своего ребенка, чтобы гармоничное развитие проходило как на физиологическом, так и на социальном и нравственном уровне.

В настоящее время популярным стало древнее восточное боевое искусство – Тхэквондо. Это боевое искусство неразрывно связано с восточной философией. Однако, говоря о данном виде спорта, важно отметить, что Тхэквондо, прежде всего, искусство самодисциплины. В данном виде спорта крайне важную роль имеет регулярность тренировок, что способствует развитию тела, а также разума.

Тхэквондо, как спорт, интересен в плане доведения элементов до совершенства, а также в плане зрелищности поединков спортсменов на соревнованиях по спаррингу, пумсе, кьокпа (разбивание предметов).

Но есть еще скрытая часть, а именно психологический, философский слой Тхэквондо. Знание этой стороны позволяет человеку использовать Тхэквондо как методику самоусовершенствования не только физического, но и духовного. Не случайно у истоков Тхэквондо (как и других восточных единоборств) стояли монахи. Человек, понявший эту часть Тхэквондо, может использовать его как трамплин в мир духовных открытий, опираясь на богатейший опыт Востока. К сожалению, эта сторона Тхэквондо открывается далеко не каждому, так как требует особого подхода и интереса к жизни. Не всякий может отбросить от себя силу, когда она ему открывается, и шагнуть за ее пределы, где силы и слабость проявляются совсем не так, как мы привыкли.

Но, несмотря на трудности познания искусства Тхэквондо, это всегда остается сверхзадачей каждого занимающегося Тхэквондо.

ЦТ «На Вадковском» с 2009 года действует объединение «Тхэквондо» для социальных детей и детей с особенностями развития. На сегодняшний день здесь занимаются дети с нарушением опорно-двигательного аппарата и дети с ментальными нарушениями. Социальные дети тренируются в группе 10-15 человек. Дети с особенностями развития тренируются в индивидуальном порядке.

Из рассказа (Олега) - моего первого ученика с нарушением опорно-двигательного аппарата/спортсмена, призёра, чемпиона России и международных соревнований:

«Однако заострю своё внимание на ключевых моментах моей жизненной истории, связанной с этим видом боевого искусства.

Изначально, когда я пришел в этот вид спорта, не было мыслей о каких-либо победах, спортивных достижениях или же титулах. Я был крайне удивлен, что меня взяли в секцию, зная о моих физических возможностях, однако мой тренер ничуть не испугался этого, скорее наоборот, он счел это плюсом, и начал очень активно формировать меня как спортсмена.

Он быстро нашёл ко мне подход, и буквально через пару тренировок мы стали активно тренироваться... Тогда я ещё не мог даже представить, какой путь мне предстоит пройти. Не буду углубляться в процесс ежедневных тренировок, могу сказать, что поначалу было очень не просто. Считаю нужным упомянуть про важный момент в процессе моего становления как спортсмена. Это момент из области психологии: тренер донес до меня простую, но, в тоже время, очень сложную для восприятия мысль, а именно - «Человек может всё, предела нет, все пределы у тебя в голове». После этого разговора я понял, что с этим тренером я могу добиться очень высоких результатов.

За 4 года я неоднократно занимал призовые места на международных турнирах. На одном из них занял первое место в своей группе, став призёром чемпиона России, а также членом сборной Москвы и получил звание КМС. Несмотря на свои

физические ограничения, занятия Тхэквондо помогли мне социализироваться».

### **Список литературы:**

1. Бахарева Л.В. «Тхэквондо для детей», 2007 г.
2. Климентьев К.М. «Тхэквондо. Путь к духовности» 2002 г.
3. Лунев А.Д. «Тхэквондо в России. История и современность» 2004 г.
4. Овчаренко С.В. «Тхэквондо: культура движения» 2002 г.

## **Об особенностях базовой тренировки для новичков на занятиях «Тхэквондо»**

*Проскурнёв Илья Сергеевич  
педагог дополнительного образования  
ЦТ «На Вадковском»,  
Структурное подразделение «Россия молодая», Москва*

Говоря о боевых искусствах, сложно выделить какое-либо конкретное упражнение, которое помогает достичь успеха. Любое боевое искусство - это совокупность физических навыков, а также спортивного интеллекта. Данные качества человека нельзя сформировать за одну или две тренировки. Эти качества приобретаются человеком в процессе долгих и упорных тренировок, как только человек впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта. На начальном этапе необходимо заинтересовать обучающихся, используя разнообразные методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации.

Первоначально Программа реализуется на ознакомительном уровне, чтобы вовлечь в процесс обучения и дальнейшего развития будущего спортсмена, здесь необходимо учитывать внимание на заинтересованность детей для улучшения своих физических качеств. Занятием ОФП с элементами тхэквондо, которые дают занимающимся несколько уникальных преимуществ в физической подготовке, поскольку стандартный режим тренировок связан с активной работой всего тела.

Центр детского творчества «На Вадковском» в структурном подразделении «Россия молодая» организует и проводит занятия по «Тхэквондо» для детей из разных социальных семей, с различными заболеваниями, такими как

поражение опорно - двигательного аппарата, психологическими отклонениями.

Тхэквондо – это доступное и действенное средство укрепления эмоциональных, духовных и физических сил человека. Тренер должен уметь объективно оценивать у обучающихся эмоциональное состояние, выявлять особенности психики.

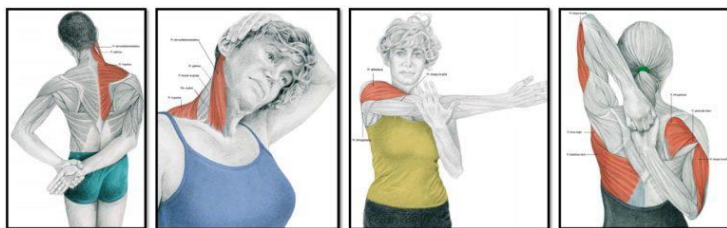
Процесс подготовки тхэквондистов представляет собой многофакторную систему использования разнообразных средств, методов (словесные, наглядные, практические), организационных форм (подобрать гибкий график тренировок) и материально-технических условий (специальное покрытие, спортивный инвентарь), направленных на развитие спортсмена с целью обеспечения его готовности к спортивным достижениям. Процесс подготовки тхэквондистов включает в себя обучение, тренировку, соревнования и внесоревновательные факторы, повышающие результативность тренировки и соревнований.

Целью тренировки спортсменов является максимально возможный результат в соревнованиях (Чемпионат Москвы и России, Всероссийские и городские соревнования). Для достижения этой цели используются физические упражнения как основное средство совершенствования различных физических качеств, способностей и других сторон подготовленности, определяются методы обучения и тренировки, планируются интенсивность и напряженность физических подготовки.

Тхэквондисту необходимо быть хорошо физически подготовленным и обладать высоким уровнем развития таких физических качеств, как быстрота, сила, гибкость и ловкость. Кроме того, для возможности переносить большие тренировочные нагрузки, направленные на формирование правильной техники движений и успешного выступления в соревнованиях, необходимо обладать высоким уровнем специальной выносливости.

Физическая подготовка тхэквондиста направлена, в основном, на развитие его физических качеств, способствующих повышению техники выполняемых движений. Необходимость проведения отдельных занятий по физической подготовке продиктована спецификой деятельности тхэквондистов.

Важнейшим элементом Тхэквондо является растяжка. Упражнения на растяжку в Тхэквондо имеют специфическое предназначение, так как более 75% технических действий в тхэквондо выполняется ногами. Поэтому растяжке необходимо уделять по 20-30 минут ежедневно, особенно, на первых годах обучения. Кроме того, растянутые мышцы имеют большую взрывную и физическую силу, увеличивается скорость ударов, появляется возможность наносить удары ногами в голову, что дает очевидное преимущество над противником.



Кроме того, хорошая гибкость позволяет быстрее и легче осваивать новые технические приемы и удары. Каждый человек должен самостоятельно заниматься растяжкой дома, помимо основных тренировок в зале, чтобы быстрее приобрести необходимую физическую форму.

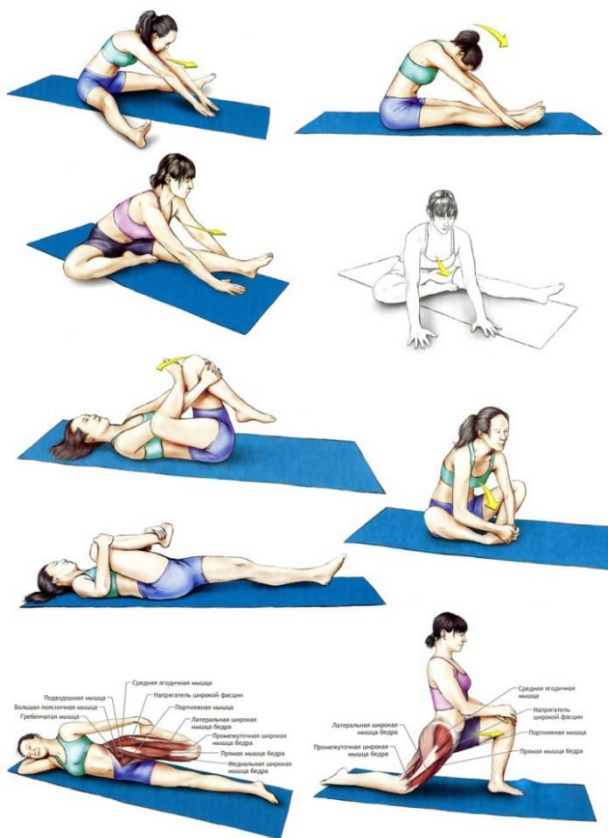
Прежде всего необходимо в обязательном порядке сделать разминку перед тем, как приступить к упражнениям на растяжку. Разогретые мышцы лучше тянутся, и разминка предостережет вас от ненужных травм в процессе занятий.

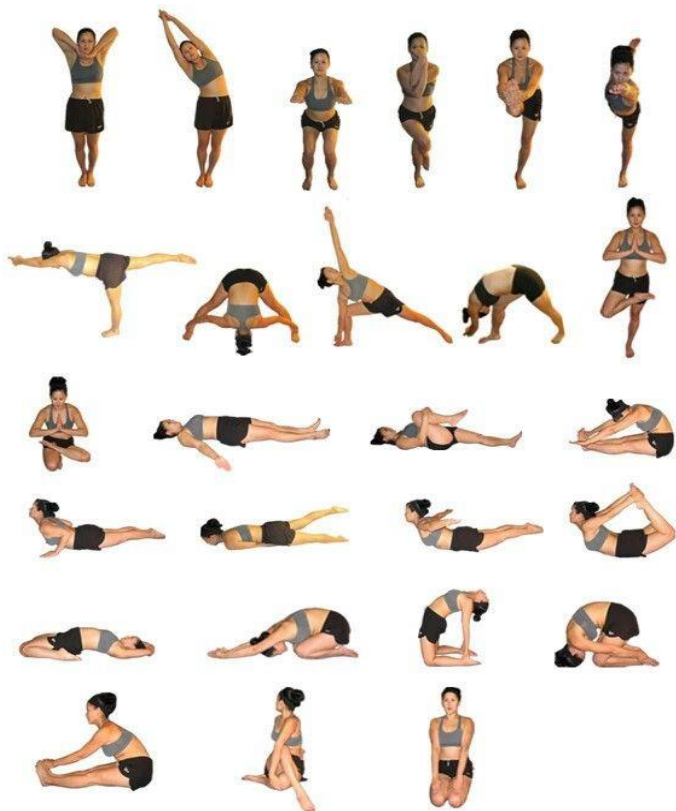
Для занимающихся боевыми искусствами специальная гибкость связана, прежде всего, с подвижностью в

тазобедренных суставах, а также с подвижностью позвоночника, плечевых и голеностопных суставов.

Развивают гибкость с помощью специально подобранных упражнений. В общем виде их можно классифицировать не только по активной, пассивной или смешанной форме выполнения, но и по характеру. Различают динамические, статические, а также смешанные стато-динамические упражнения на растягивание.

Предлагаем познакомиться с некоторыми из них на представленных рисунках.





Таким образом, Тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых и для представительниц прекрасного пола.

## **«Капоэйра – вы можете гораздо больше, чем кажется...»**

*Чернущь Вера Георгиевна  
педагог дополнительного образования,  
объединение «Капоэйра»*

Так много на свете вещей, благодаря которым возможно приобрести мощную энергетику, сильное тело, способность ориентироваться в непростой ситуации, а при необходимости - дать достойный ответ.

Капоэйра – это фантастическое боевое искусство, в котором нет нападающих и защищающихся. Любая защита может быть нападением.

Капоэйра (порт. Capoeira, /ka.pu'ej.rɐ/, более точная транслитерация с португальского – капуэйра) – бразильское национальное боевое искусство, сочетающее в себе элементы танца, акробатики, игры и сопровождающееся национальной бразильской музыкой. Как боевое искусство капоэйра отличается использованием низких положений, ударов ногами, подсечек и, в некоторых направлениях, обилием акробатики.

Современная капоэйра, в отличие от её ранних форм, редко используется в боевых целях. Обычная практика – это бесконтактный бой, хотя существуют чемпионаты мира по полноконтактной капоэйре. Капоэйра – форма искусства, в котором традиции определяют порядок проведения встреч, внешний вид участников, музыку и аттестацию капоэйристов.

26 ноября 2014 года капоэйра получила статус культурного наследия ЮНЕСКО и получила его защиту. В России этот вид спорта официально зарегистрирован и возможно получить спортивный разряд и даже звание мастера спорта. Сочетания музыки и спортивной акробатики помогает влюбиться

в это искусство каждому, кто хоть раз попробовал данный вид спорта.

Кроме того, говорят, что некоторые капоэйристы с успехом участвуют и в театральных постановках и в известных телешоу, выигрывают целые чемпионаты по ММА (Mixed Martial Arts - смешанные боевые искусства) и спарринги с представителями других направлений БИ (боевые искусства), играют замечательную музыку и даже побеждают в танцевальных соревнованиях среди многих других стилей обычных танцев.

Философия капоэйры – «кип смайлин» (улыбайтесь). В капоэйре очень дорожат тем, что называется аше – атмосферой всеобщей радости, счастья, эйфории. Капоэйра подчеркнута неагрессивна. Например, то, что в других видах спорта называется спарринг, здесь именуется жога, игра. Кстати, сопернику тоже надо улыбаться – чтобы он до поры до времени не разгадал ваших истинных намерений.

Школы капоэйры сейчас объединяют десятки тысяч людей по всему миру. Регулярно проводятся фестивали, семинары.

Рода – это регулярное собрание капоэйристов. Роду образуют капоэйристы или публика, стоящая или сидящая по кругу. Все поют песни на португальском языке. Двое входят в игру около места расположения музыканта с Гунгой, называемой Пе ду Беримбау (порт. Pe do Berimbau), часто используя акробатические элементы. Начинается игра – передвижения, удары, прыжки чередуются в попытках достать соперника или вынудить его упасть. Характер игры в Роде (быстро или медленно, дружески или агрессивно) зависит от ритма, который играет беримбау, и песен.

До середины XX века среди тех, кто практиковал капоэйра, не существовало деления на ранги, как не было и поясов (кордау). Внешний вид местре тех времен ничем не отличался от самого обычного человека. Мастерство же

капоэйриста проверялось в суровой обстановке реального боя. Тот, кто не был достаточно искусен, просто-напросто погибал или становился инвалидом. Однако впоследствии, когда капоэйра вышла из подполья и стала частью национальной культуры Бразилии и видом спорта, разделение капоэйристов по рангам и поясам стало просто необходимым.

Кордау или пояс в капоэйра представляет собой шнур длиной порядка 250 см, которым определенным образом (в зависимости от группы) подвязываются брюки капоэйриста.

В настоящее время в разных группах и организациях капоэйра существуют свои цвета поясов (кордау), а также технические требования. Общей остается лишь система рангов и обязательность наличия в системе кордау цветов национального бразильского флага (белого, зеленого, желтого и синего).

Для присвоения каждого ранга требуется определенное время занятий, а также выполнение физических и технических нормативов.

Высший ранг в капоэйра это местре. Местре капоэйра – это ловкий, сильный, гибкий, прыгучий, выносливый и решительный человек. Он обладает мгновенной реакцией, отменным чувством ритма, великолепно координирует свои движения и прекрасно ориентируется в пространстве, сохраняет хладнокровие в любой самой сложной ситуации, умеет предвидеть действия противника и парализовать его волю.

Для такой убедительной демонстрации своих возможностей необходимо обладать хорошей физической и психологической подготовкой, а технику движений нужно довести и отточить до полного автоматизма. В капоэйра местре завоевывает авторитет, не надувая щек, не красуясь позами, и не претендуя на бездумную покорность учеников. Его уровень и мастерство основано на огромном труде, которым он занят вместе с теми, кого он учит.

За несколько месяцев и даже за год эти качества не развить, тем более невозможно овладеть капоэйра путем

прочтения книг, сайтов в интернете, или просмотра видеокассет. Все эти средства информационного обмена будут помогать лишь в том случае, если заниматься в какой-либо серьезной группе у высококвалифицированного инструктора.

Освоение техники капоэйра – обязательный компонент всестороннего образования капоэйриста.

Существуют три причины, от которых зависит победа или поражение:

- правильный расчет времени,
- оценка дистанции,
- точность.

Возможно увеличить свои шансы на успех, если суметь нарушить ритм движения партнера и его равновесие. Капоэйрист должен быть очень подвижным и уметь оценивать расстояние до партнера. Наступать необходимо аккуратно, чтобы впереди стоящая нога оставалась за пределами досягаемости ноги партнера. Выбирая дистанцию, надо учитывать то, что можно быть самому атакованным в любой момент, поэтому после нанесения удара нужно обязательно иметь возможность либо наступать дальше, либо отступить.

В технике капоэйра в любое действие, даже самое простое, вовлекаются большие группы мышц. Сокращаясь в разной последовательности и сочетаниях, мышцы позволяют выполнять технические элементы различной степени сложности. В зависимости от морфологических, физиологических и психологических особенностей капоэйриста движения капоэйра имеют свои пространственные, временные, скоростные и динамические характеристики. Поэтому техническому разнообразию капоэйра нет предела.

На основании кинематической структуры человеческого тела легко представить оси вращения и точки опоры при нанесении ударов и выполнении защит. Участие ног в механике ударов происходит по трем звеньям кинематической цепи: стопа – голень – бедро. Эта цепь, передавая поступательное движение

туловищу, способствует ускорению вращения таза. Например, когда опорной является левая нога, тогда вращение происходит вокруг вертикальной оси, проходящей через левую стопу и левый тазобедренный сустав. Соответственно с опорой на правую ногу – вокруг оси, проходящей через правую стопу и правый тазобедренный сустав.

В ударах ногами усилие передается сначала от стопы на голень и бедро опорной ноги, затем на таз и только потом на бедро, голень и стопу ударной ноги. Часто дополнительное усилие придается с помощью опоры на руки. Передача мощности при выполнении ударов в прыжке происходит с толчком одной или обеих ног и далее по кинематической цепи.

Таким образом, в технике капоэйра сила и скорость наращиваются, начиная с первого момента ударного действия (например, шага или толчка) и до заключительного удара или броска, сила и скорость которого нарастает в каждом звене цепи. Предварительное скручивание тела вокруг вертикальной оси (например, с помощью джинги) для выполнения ударов позволяет увеличить изначальную скорость техники благодаря раскручиванию; одновременно создаются биомеханические условия для проведения ударов другой ногой или рукой.

В технике капоэйра мышечные группы включаются в работу последовательно и волнообразно: от крупных и более медленных – к более мелким и быстрым. Обычно первыми начинают движение мышцы середины тела, вращающие бедра, они самые мощные. Затем импульс вращения передается через мышцы спины плечевому поясу и только после этого мышцам рук и ног. Достаточно сложная координация имеет место и в защитных действиях, когда капоэйристу необходимо не только уйти от удара противника, но и создать исходное положение для собственных активных действий. Например, при выполнении защиты происходит наклон тела вперед и в сторону с одновременным скручиванием (правое плечо движется к левой опорной ноге при уклоне влево или левое плечо – к правой

опорной ноге при уклоне вправо), что позволяет сократить дистанцию и увеличить начальную скорость контратаки в момент раскручивания.

Техника выполнения акробатических элементов занимает важное место в капоэйра. Акробатика исторически всегда была частью техники и, кроме того, именно в капоэйра она имеет еще и серьезный прикладной характер. Поэтому некоторые группы придают обучению акробатике первостепенное значение.

Акробатические элементы в капоэйра, несмотря на некоторую схожесть с традиционной акробатикой, имеют ряд серьезных и принципиальных отличий.

Во-первых, данные элементы выполняются не сами по себе, а в практическом, парном взаимодействии с противником или партнером.

Во-вторых, техника нарабатывается и используется не на пружинящих акробатических коврах, дорожках и матах, а на обычном деревянном полу, или матах типа «татами» (в Бразилии еще и на песчаных пляжах).

Тем не менее, ряд традиционных техник должен уметь выполнять каждый капоэйрист перед тем, как приступить к изучению более сложных и специальных упражнений. Например: кувьрки, подъем разгибом, прыжок в упор лежа, колесо, фляк, рондат, стрекосад, сальто и т.д.

В капоэйре очень много значит импровизация, артистизм. Поскольку капоэйра родилась из танца, в ней мало простых, неказистых элементов, и все удары и движения рассчитаны одновременно и на эффективность, и на внешний эффект. Впрочем, импровизация невозможна без идеального знания техники.

Музыка в капоэйре является необходимым и значимым элементом. В традиционной капоэйре песенный цикл делится на три основных части – ладаинья, шула (саудасау) и корридуш. Открывает музыкальную последовательность ладаинья – это сольная песня местре (или человека, «ведущего» роду). Певец

может рассказать притчу или передать сообщение зрителям. Соло может быть импровизированным. Пока поёт мастер, первая пара игроков сидя ждёт, расположившись по обе стороны от него.

Следом за ладаиньей начинается другая форма песен, когда солист бросает роде зов и получает ответ. Это шула. Певец приветствует и оказывает почтение тем, кто заслужил огромное уважение, возносит молитвы, увещевает игроков. Наблюдающие и игроки отвечают солисту, повторяя вслед за ним каждую фразу.

Переход к корридуш становится сигналом для начала игры. Два капоэриста начинают свою игру. Корриду, как и шула, является ответной формой пения, но отличается тем, что в корридуш ответы каждой песни всегда одинаковые, а не повторение строчек, спетых лидером. Хороший лидер будет импровизировать, откликаясь на события в кругу, а хорошие игроки – прислушиваться к пению и музыке.

Скорость движений совпадает с темпом музыки, поэтому рода (игра в кругу) начинается достаточно медленной музыкой, чтобы дать возможность поиграть начинающим, или поиграть с максимальным контролем и взаимодействием на короткой дистанции друг от друга.

Ритм стиля регионал быстрее, чем у стиля ангола, однако существуют и быстрые анголейские ритмы, подразумевающие большую подвижность игроков в роде.

Таким образом, подводя итог, необходимо отметить, что капоэйра имеет множество неоспоримых преимуществ:

- не требуется никаких дополнительных приспособлений,
- экипировка не нужна,
- заниматься можно в любом месте в любое время,
- тренировки помогут избавиться от лишнего веса и сделать тело более рельефным и привлекательным,
- занятия полезны для всех - для мужчин, женщин и даже для детей. И хотя некоторые движения сложны, капоэйра

подойдёт даже людям, практически не имеющим физической подготовки,

– тренировки полезны для здоровья, они улучшают работу сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем,

– улучшается координация, тренируется память, логическое мышление - ведь каждое движение должно быть продуманным и спланированным.

А самое главное - капоэйра – это прилив энергии, отличное настроение, новые интересные знакомства!

### **Список используемых источников**

1. Официальный сайт Федерации капоэйра России - <http://www.kapoeira.ru/info/aboutcapoeira/page38.html>
2. Статья «О капоэйре» - [ficag.ru/capoeira/](http://ficag.ru/capoeira/) на сайте [ficag.ru](http://ficag.ru)
3. Официальный сайт фильма «Mestre Wimba. A Capoeira Iluminada» - [www.mestrebimbaofilme.com.br/](http://www.mestrebimbaofilme.com.br/)
4. Статья КАПОЭЙРА: БРАЗИЛЬСКИЙ БОЕВОЙ ТАНЕЦ - [www.idance.ru/show.php?id\\_a=806](http://www.idance.ru/show.php?id_a=806) на [idance.ru](http://www.idance.ru)
5. книга Жоржи Амаду «Лавка чудес»
6. Mestre Wimba - [www.encyclopedia.com/video/Wvfc7vxVCzs-mestre-bimba.aspx](http://www.encyclopedia.com/video/Wvfc7vxVCzs-mestre-bimba.aspx)
7. Капоэйра – Главное – растяжка на сайте [Health'snews.com](http://Health'snews.com)

## **О ролевой игре в обучении английскому языку детей разного возраста**

*Шонина Ольга Павловна*  
*педагог дополнительного образования*  
*Объединение «АВС – английский язык с увлечением»*  
*ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском», Москва*

В дополнительном образовании формы проведения занятий разнообразны. Одной из форм обучения иностранному языку является ролевая игра. На занятиях английского языка ролевая игра— это методический прием, относящийся к группе активных способов обучения практическому владению иностранным языком. Этот прием способствует достижению целей обучения диалогической речи, к расширенному монологическому высказыванию, активизации мыслительной деятельности обучающихся, формированию у них навыков и умений самостоятельного выражения мысли. Игра связана с построением «предлагаемых обстоятельств», чтобы обучающийся реально оказывался в ситуации, когда ему приходится действовать так или иначе, и именно эта возможность создания заинтересованности у детей, осознания успеха, развития самооценки. Игра развивает все психические процессы у детей- восприятие, мышление, внимание, память и воображение.

Для детей младшего школьного возраста невозможно переоценить значение игры как способа обучения иноязычной устной речи. Нельзя форсировать развитие младшего школьника, включать его в учебную деятельность, минуя игровую. Нельзя считать игру (игру не как развлечение, а как способ овладения иноязычной речевой деятельностью в психологическом смысле этого слова)- пустой тратой времени.

Одной из форм игрового общения для младших школьников является сюжетная игра с предметом. Для организации такой игры на занятиях в Объединении «АВС – английский язык с увлечением» ребятам были предложены обстоятельства воображаемой деятельности, распределялись роли, уточнялись мотивы, цели деятельности каждого участника, достигаемый сообща результат.

Сюжет был предложен следующий: «У тебя есть младшая сестра (брат, друг)- дошкольница, которая очень хочет узнать, что интересного есть в твоём портфеле». Предлагалось показать свой портфель и познакомить с учебными принадлежностями. Пример диалога на эту тему: “Please, show me your bag”. “Here you are “. “May I open it?” “Yes, you may “. “But I can’t. Help me, please.” “Now you may take the books out of”. “Thank you! There are many interesting and nice pictures in this book. And what’s that?”. “It’s my pencil box. There are many pens and pencils in it”. “I see red, green, orange, black and blue pencils. May I draw a picture? “Yes, you may”. “I think it’s very interesting to go to school, I want to become a pupil very much.”

Участники этой ролевой игры не только обменивались репликами, но и действовали с реальными предметами.

Еще одна ролевая игра по сюжету сказки «Теремок». «Обитатели теремка» задавали гостям вопросы и только после правильного ответа разрешали им войти. Примеры вопросов: «Who are you? “, “Do you want to have friends?”, “What season is it now?”, “Is it warm or cold in the street?” и другие вопросы. Участники игры с интересом обыгрывали маски, костюмы и в зависимости от выбранной роли меняли тембр голоса, походку, жесты.

Для обучающихся среднего школьного возраста возможно провести ролевую игру «У книжной полки». «Читатели» берут друг у друга книги, делятся впечатлениями о прочитанном. Ребятам было предложено использовать самостоятельно найденные сведения о книгах и писателях.

Приводим пример одного из диалогов: “Have you got any new book on your bookshelf? “Yes, I have. This is a book of poems by Robert Burns”. “Well, he is Scotland’ greatest poet”. “Yes, and here is my favourite poem “My Heart’s in the Highlands”. Just listen”.- Читает любимые строки из стихотворения. “You may take and read this book”.

Для обучающихся старшего школьного возраста повышается значение игровых ситуаций, расширяющих представление ребят об окружающем мире, подготавливает участников игры к их будущей социальной роли. Одной из форм игрового общения становится имитационная ролевая игра. В такой игре должны соблюдаться правила имитируемой деятельности, общение организуется в соответствии с игровым заданием, учитываются правильные и неправильные решения. После игры обязательно подводятся итоги. Ребята могут сами выбирать тему имитационной игры, они с удовольствием выбирают следующие темы: «Работа и карьера», «Здоровый образ жизни», «Телевидение, кино», «Книги», «Современные технологии и коммуникации», «Современная мода», «Моя будущая профессия».

В игре «Моя будущая профессия» могут участвовать учителя и врачи, инженеры, IT специалисты, работники сферы обслуживания, журналисты, деятели искусства. Одной из форм было игровое задание с текстом, содержащим профессиональную информацию на английском языке (техническое описание некоторых инженерных решений, описание новых способов лечения заболеваний, рецензия на произведения искусства, публикация об актуальных проблемах педагогики). На занятии может быть организовано заседание технического совета, медицинского консилиума, художественного совета, редакционной коллегии газеты или журнала, педагогического совета.

Формы ролевой игры на занятиях английского языка в зависимости от возраста обучающихся могут быть различными:

для младшего возраста - сюжетная ролевая игра сказочного содержания, для детей среднего возраста - сюжетная ролевая игра бытового, познавательного содержания, для старшего возраста - имитационная ролевая игра мировоззренческого содержания, имитационная деловая игра.

Таким образом, ролевые игры при обучении английскому языку являются эффективным методическим приёмом с обучающимися разного возраста. Их применение позволяет успешно решать обучающие, развивающие и воспитательные задачи.

### **Литература:**

1. Издательство «ГЛОССА-ПРЕСС», ред. И. Цветкова, журнал «Speak Out» (2019-2022 гг.)

2. Издательский дом «Первое сентября», ред. Е. Богданова, журнал «English» (2019-2022 гг.)

3. Буйлова Л.Н., Кленова Н.В. Концепция развития дополнительного образования детей от замысла до реализации, «Методическое пособие» - М. 2016 г.

## **Развитие креативности на занятиях декоративно-прикладного творчества в объединении «Полимерная флористика»**

*Якубова Наталья Геннадьевна  
педагог дополнительного образования,  
объединение «Полимерная флористика»  
ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском», Москва*

Креативность является важным качеством для достижения успеха в различных областях жизни. Она способствует созданию и генерации новых, оригинальных и полезных идей, образов, концепций и продуктов, используя воображение и интуицию. Креативность включает способность к нестандартному мышлению, адаптивности и инновациям. Креативные люди обладают оригинальным мышлением, могут видеть проблему с разных сторон и находить уникальные решения. Согласно А. Маслоу (амер. психолог, основатель гуманистической психологии), креативность – это творческая направленность, врожденно свойственная всем, но теряемая большинством под воздействием среды.

Для развития креативности необходимо создавать условия для творческого мышления, такие как свобода самовыражения, отсутствие страха перед ошибками и критикой, поддержка окружающих и мотивация. Также полезны упражнения для развития воображения, критического мышления, решения проблем и инноваций.

Первоначально - креативность рассматривалась как универсальная, познавательная способность человека. Термин «creativity» дословно переводится как: «творческий», т.е. способность к созданию нового.

Результатом креативного процесса является создание нового продукта деятельности. Творческий процесс, это в одинаковой степени относится к творчеству и креативности.

Роль декоративно-прикладного творчества в развитии креативности у детей неоспорима. Этот вид искусства не только помогает детям выразить свои мысли и чувства, но и развивает их творческие способности, фантазию и воображение.

Во-первых, декоративно-прикладное творчество способствует развитию мелкой моторики рук, что в свою очередь влияет на развитие речи и мышления ребенка.

Во-вторых, оно помогает детям научиться работать с различными материалами и инструментами, что является важным навыком для их будущей жизни.

В-третьих, декоративно-прикладное искусство помогает детям изучать историю и культуру своего народа, что способствует формированию их национального самосознания. В-четвертых, оно помогает развивать у детей эстетический вкус и чувство прекрасного.

Наконец, декоративно-прикладное творчество является отличным способом для детей выразить свои эмоции и чувства, что может помочь им справиться со стрессом и негативными эмоциями. Таким образом, декоративно-прикладное творчество играет важную роль в развитии креативности у детей и помогает им стать полноценными членами общества.

Наиболее эффективной сферой развития творческих способностей детей является дополнительное образование.

Кроме того, дополнительное образование имеет ряд преимуществ по сравнению с общим, поскольку предполагает больше свободы выбора деятельности. Немаловажен и тот факт, что количество обучающихся в группе меньше, чем в классе, соответственно у педагога больше шансов поддержать творческий замысел обучающегося, помочь реализовать задуманное. Огромную роль играет царящая атмосфера в

коллективе, в котором поддерживается и ценится творческий подход.

Мы живем в век инноваций, оптимизирующих деятельность обучающихся. Однако, и сегодня зачастую большинство обучающихся, приходя в творческие объединения учреждения дополнительного образования, не имеют полного представления о своем творческом потенциале. Задача педагога – не препятствовать внутренней креативности, предоставить возможность ребенку стать первооткрывателем и исследователем.

В настоящее время рукоделие вышло на новый виток развития. Его теперь называют модным словом «handmade» (ручная работа), и увлекаться рукоделием тоже стало модно и престижно. Сделанные своими руками вещи, имеют сейчас большую популярность, а уникальные, эксклюзивные изделия, существуют в единственном экземпляре. Образовательная программа удовлетворяет потребность детей и их родителей в освоении нового вида ручного труда.

Полимерная флористика – искусство создания цветов и флористических композиций из специальных полимерных глин с применением техники ручной работы и инструментов.

Это совершенно новый, современный, молодой вид декоративно – прикладного искусства, который зародился в Японии в конце 20 века. Этот вид рукоделия – новое для России направление, в котором переплетены в один неповторимый букет работа с формой, цветом и композицией. Каждый цветок – это настоящее произведение искусства, где вручную вылепливается и расписывается каждый лепесток.

Основная техника работы с полимерной глиной – это лепка, предоставляющая удивительную возможность отражать мир и своё представление о нём в пространственно – пластических образах. Лепка – это самый осязаемый вид художественного творчества, который позволяет развивать мелкую моторику рук, фантазию, мышление, память и внимание

детей. Лепка благотворно влияет на нервную систему, способствует тонкому восприятию формы, цвета, пластики.

Важно и ценно то, что лепка наряду с другими видами изобразительного искусства развивает ребёнка эстетически: он учится видеть, чувствовать, оценивать и созидать по законам красоты.

В Центре творчества «На Вадковском» более 10 лет существует и развивается творческое объединение «Полимерная флористика» для детей от 8 до 18 лет.

Важной отличительной особенностью программы является ее новизна, поскольку дети осваивают новый современный вид декоративно – прикладного творчества. Другой отличительной особенностью программы является то, что она не привязана к одному направлению полимерной лепки, а включает в себя элементы разных школ: сувенирную лепку, флористику, изобразительное искусство и др. Кроме того, программа позволяет вводить появляющиеся новинки полимерной флористики, что делает творчество детей модным и современным.

Актуальность программы обуславливается важностью декоративно – прикладного творчества для развития и воспитания детей, её востребованностью у современного поколения детей. В попытке через прикосновение к рукоделию, современным ремёслам создать микроклимат добра и взаимопонимания, красоты и гармонии, воспитывать бережное отношение к ручному труду и творчеству других людей.

Чтобы добиться прочного усвоения изучаемого материала, педагогу необходимо постоянно совершенствовать методику проведения занятий через поиск новых форм, методов и приемов обучения.

Для развития креативности у детей на занятиях «Полимерная флористика» был разработаны 5-10 минутные упражнения, связанные с учётом тематики занятия. Такие упражнения выполнялись практически на каждом занятии, что

позволило объединить их в цикл занятий по творческому направлению «Полимерная флористика».

### **Пример занятий по теме «Изготовление цветов.**

#### **Создание цветка фрезии.**

#### **Занятие 1 «Угадай-ка» (часть 1), «С каким предметом, существом, ... ассоциируется Фрезия» (часть 2)**

Skill: креативность

Продолжительность: 10 минут

Размер группы: от 5 чел.

Возраст: от 8 лет

Профиль: декоративно-прикладное творчество

Условия, оборудование: для 1-й части-цветная распечатка нескольких вариантов цветов, похожих на Фрезию, для 2-й части- бумага, цветные карандаши.

Описание:

1 часть. «Угадай-ка».

Для эмоционального разогрева и настроя на тему предлагается вспомнить как выглядит Фрезия не просто показом картинки Фрезии, а выбором из нескольких предложенных вариантов.

2 часть. «С каким предметом, существом, ... ассоциируется Фрезия»

Данное упражнение включает и развивает ассоциативное творческое мышление, связанное с темой. Каждый из участников рисует с каким предметом, существом и т.д. ассоциируется Фрезия.

#### **Занятие 2. «Цвет настроения»**

Skill: креативность

Продолжительность: 5 минут

Размер группы: от 5

Возраст: от 8 лет

Профиль: декоративно-прикладное творчество

Условия, оборудование: мяч, цветные карандаши, листы с нарисованной черно-белой Фрезией.

Описание:

1 часть «Разминка. Цвет настроения»

Игра в мяч. Участники встают в круг и кидают мяч друг другу. Поймавший мяч говорит о характере своего настроения: 1-й круг – какое оно на ощупь (гладкое, шершавое,...), 2-й круг – по температуре (холодное, прохладное, горячее, ...).

2 часть «Творческая»

Участникам раздаются листы бумаги А4, на которых нарисована Фрезия в чёрно-белом цвете. Предлагается разукрасить её в цвет своего настроения в данный момент.

### **Занятие 3. «Необычная Фрезия»**

Skill: креативность

Продолжительность: 5 минут

Размер группы: от 5

Возраст: от 8 лет

Профиль: декоративно-прикладное творчество

Условия, оборудование: цветные карандаши, листы с нарисованной черно-белой Фрезией.

Описание:

Даётся задание разукрасить Фрезию в цвета, не существующих у обычной Фрезии.

### **Занятие 4. «На что похоже»**

Skill: креативность

Продолжительность: 5 минут

Размер группы: от 5

Возраст: от 8 лет

Профиль: декоративно-прикладное творчество

Условия, оборудование: цветные карандаши, листы с недорисованной черно-белой Фрезией.

Описание:

Предлагается дорисовать начальный рисунок Фрезии чем-либо, но не цветком...

Таким образом, развитие креативности на занятиях ДПТ позволяет детям генерировать нестандартные и оригинальные

идеи, позволяет достичь высоких результатов в различных видах деятельности, расширяет кругозор. Также развитие креативности позволяет творчески подходить к обычным делам, развивает изобретательность, учит видеть «необычное в обычном», повышает успеваемость, развивает когнитивные навыки, помогает найти свой стиль в творческой деятельности; развивает интуицию и гибкость мышления, воображение и творческую фантазию.

Список литературы:

1. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / Пер. с англ. — СПб. (Серия «Мастера психологии»): Питер, 2019. — 400 с.
2. Педагогика профессионального образования. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.П.Белозерцев под ред. В.А. Слостенина. 2-е изд. М.: Издательский центр «Академия». – 2006. – 256 с.
3. Искусство керамической флористики: Мастер-классы по лепке цветов из полимерной глины/М.: Издательская группа "Контент", 2014. - 96с.;

## **О пользе игры на духовых инструментах для детей с проблемами дыхательных путей**

*Яшина Анна Юрьевна  
педагог дополнительного образования,  
объединение «Flute&sax»  
ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском», Москва*

Как быть, если после КТ легких и других анализов доктор советует отправиться к музыкальному педагогу и обучиться игре на духовом инструменте? Что это – шутка или ценная рекомендация? Давайте разберёмся.

Родители часто приводят своих детей в класс духовых инструментов ради оздоровления. Большим количеством исследований установлено, что систематическая игра на духовых инструментах заметно улучшает самочувствие.

Занятия на духовых инструментах способствуют укреплению и оздоровлению дыхания. При игре создаётся сопротивление потоку выдыхаемого воздуха. Это хорошо помогает раскрыться структурным единицам лёгких – альвеолам, развивает легочную ткань, увеличивает объём лёгких и улучшает газообмен.

Флейту рекомендуют для детей, в частности, испытывающих проблемы с дыхательной системой. Смысл в том, что флейта требует глубокого вдоха и медленного, предельного выдоха – а это ведь самая интенсивная аэрация лёгких, которая может пойти на пользу при склонности к затяжным бронхитам и простуде, при аллергических поражениях дыхательных путей, а также при апатии и плохом настроении.

Поэтому занятия на духовых инструментах полезны при астме, хроническом бронхите и других проблемах с дыханием.

В Центре Творчества «На Вадковском» 30 лет руководит объединением «Flute&sax» педагог Яшина Анна Юрьевна, которая обучает детей игре на духовых инструментах (флейта,

саксофон) различного возраста (от 6 лет до 18), в том числе с ограниченными возможностями здоровья.

Пример из опыта работы: Дениса П. привели родители на занятия, когда мальчику было 6 лет. Ребенку диагностировали астму и назначили гормональные препараты. Но мама выяснила, что регулярные занятия на флейте, облегчают дыхание астматиков, уменьшают приступы удушья и в целом улучшают состояние их здоровья. Начались регулярные занятия. По окончании года занятий выяснилось, что дыхательные функции Дениса значительно улучшились. Этому способствовало глубокое и непрерывное дыхание, необходимое для извлечения звуков.

Пример из опыта работы: мама обучающегося Игоря К. рассказала, что при прохождении ежегодной диспансеризации выяснилось, что объем легких ребенка выше нормы на 30%, что положительно сказывается на общем самочувствии.

Флейта помогает с заболеванием горла, связок и дыхательных путей, раскачивает лёгкие и диафрагму. В начале занятий на духовых инструментах может появляться лёгкое головокружение – гипервентиляция легких. Обычно это происходит из-за слишком частых и активных вдохов. С практикой это проходит. При игре на духовых инструментах происходит постоянное положительное давление в лёгкие на выходе, лучшая устойчивость к воспалениям лёгких и туберкулёзу.

В профилактике и лечении болезней дыхательных путей лучшим средством считается пранаяма – одна из техник йоги. Она задействует все дыхательные мышцы и тренирует их, параллельно стабилизируя нервную систему. Так вот, по силе воздействия на организм игра на флейте и других духовых приравнивается к пранаяме. Американские специалисты Клинт Госс и Эрик Миллер выяснили: такое музицирование повышает вариабельность ритма сердца. Лёгкие расправляются, человек дышит полной грудью, а его организм проще справляется с

внешними стрессами. Особенно благотворна игра на флейте для детей – она помогает победить астму путём тренировки лёгочной функции. Музыкальные занятия включают неиспользованные резервы организма. А именно:

- укрепляют самоочистительную функцию бронхов;
- их способность выводить вредных микробов из дыхательной системы;
- гасят начавшиеся воспалительные процессы;
- повышают стрессоустойчивость всего организма;
- налаживают работу лимфосистемы, сердца, сосудов;
- предотвращают болезни верхних и нижних дыхательных путей;
- улучшают самочувствие и настроение.
- игра на духовых инструментах помогает крови интенсивно обогащаться кислородом.

Первая техника, которую осваивает обучающийся – это глубокий вдох и долгий выдох. Такое дыхание называют грудобрюшным или смешанным. Оно гораздо полезнее обычного поверхностного дыхания, привычного нам с детства. Во вдохе-выдохе участвуют и внешние, и внутренние мышцы между ребрами, диафрагма и пресс. Благодаря такому качественному смешанному дыханию легкие увеличиваются в объеме, что способствует улучшению обменных процессов.

В практике обучения на духовых инструментах в объединении «Flute&sax» используются следующие упражнения:

#### **«Полное дыхание»**

Техника выполнения:

1). Воспользуемся образом «Резиновый пояс». После выдоха-вдох носом, стараемся как бы растянуть «резиновый пояс», работают живот, рёбра раздвигаются, ключицы приподнимаются, чуть сжимается гортань (тихий шипящий звук). Вдыхать как можно дольше,

2) задержка дыхания, мышцы живота не слишком напряжены (происходит накопление углекислоты),

3) выдох, слегка сжатые зубы - «ф»,

4) задержка дыхания на пять секунд, живот подтянут,

Данный цикл повторяем два раза.

### **«Кузнечный мех»**

Это упражнение выполняется, сидя. Выполняется полный выдох, затем - серия быстрых вдохов-выдохов через нос, далее полный выдох с задержкой на несколько секунд и полный вдох с задержкой на 10-15 сек. Рекомендуется выполнять это упражнение сначала в умеренном темпе, постепенно углубляя вдох, делая его мощнее и энергичнее.

### **«Очистительное дыхание»**

Упражнение позволит ощутить энергичную работу всей выдыхательной мускулатуры. Выполняется, стоя. Вдох выполняется по правилам полного дыхания без задержки в момент полного набора воздуха. Затем - резкий выдох через плотно сжатые губы, необходимо сделать несколько толчков. При этом напрягаются мышцы живота и межрёберные мышцы.

### **«На ходу»**

Особенность этого упражнения в том, что выдох должен быть в два раза дольше вдоха. Дыхание набирается в такт шагам, выполняется без напряжения.

### **«Длинные ноты»**

(развивает и усиливает дыхательную мускулатуру, расширяет объём грудной клетки).

Техника выполнения: после глубокого выдоха происходит медленный глубокий вдох носом как при полном дыхании, затем - длительный выдох, насколько это возможно. Выдох контролируется при помощи мышц пресса.

### **«Надуй воздушный шар»**

Варианты могут быть разные:

– кто надует самый большой шар за один выдох,

– кто надует самый большой шар за 30 секунд,

– чей выдох самый долгий и т.д.

Список литературы:

1. Должиков Ю. Н. «Техника исполнительского дыхания», Москва, 2014 г.
2. Иванов В. Д. «Применение специальных дыхательных упражнений при обучении и игре на духовых музыкальных инструментах». М. – 2012 г.
3. Яковенко Т.Е. Музыка и здоровье человека: Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». М.: Первое сентября, Чистые пруды, 2023 г.

Департамент труда и социальной защиты населения города  
Москвы  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного  
образования города Москвы  
Центр творчества «На Вадковском»

МАСТЕРСТВО ПЕДАГОГА КАК ПОКАЗАТЕЛЬ  
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Сборник статей педагогов дополнительного  
образования Центра творчества «На Вадковском»

Выпуск 7

2024

94