

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств»
г. Новомосковска**

**Методический доклад на тему:
«Формирование музыкального вкуса в процессе работы
по развитию певческих навыков».**



**Проничева Евгения Армановна
педагог дополнительного образования**

**г. Новомосковск
2018 год**

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Особенности подбора песенного репертуара	4
2. Методика работы над песней.....	9
Заключение.....	12
Список литературы.....	13
ПРИЛОЖЕНИЯ	15

“Музыкальное воспитание –
Это не воспитание музыканта,
а прежде всего воспитание человека”.
Сухомлинский В.А.

ВВЕДЕНИЕ

Музыка - могучий источник мысли. Без музыкального воспитания невозможно полноценное умственное развитие ребенка. Первоисточником музыки является не только окружающий мир, но и сам человек, его духовный мир, мышление и речь. Все мы, наверное, много слышали о том, какие чудеса могут творить музыка и песни, то есть слово в сочетании с музыкой. Они способны приводить в восторг и создавать замечательное настроение, помогать нам в трудные минуты и просто доставлять радость.

Пение – это основное средство музыкального воспитания. Оно наиболее близко и доступно детям. При исполнении песен, они глубоко воспринимают музыку и активно выражают свои чувства и переживания.

Песня – яркая и образная форма углубленного представления об окружающей действительности. Она учит и воспитывает человека. Недаром психологи утверждают, что сейчас многие дети страдают эмоциональной глухотой, часто бывают жестокими и равнодушными, оглушёнными средствами массовой информации, несущими бездуховность и низкую культуру. Именно песне принадлежит роль «душевного катализатора», «...в песне есть нечто воспитывающее душу и, в особенности, чувство», - говорил К.Д. Ушинский. А Аристотель и Пифагор рекомендовали пение при лечении душевных расстройств. На Тибете монахи до сих пор лечат нервные болезни пением. В Древней Греции с помощью хорового пения лечили от бессонницы.

(Приложение 4)

Исполнение песни вызывает у ребёнка положительное отношение ко всему прекрасному и доброму, убеждает его сильнее, чем полученная другим путём информация. Процесс обучения пению требует от детей большой активности и умственного напряжения. Ребёнок учится сравнивать своё пение с пением других, прислушиваться к исполняемой мелодии на фортепиано, сопоставлять различный характер музыкальных фраз, предложений, оценивать качество исполнения. Пение благотворно влияет на детский организм, помогает развитию речи, углублению дыхания, укреплению голосового аппарата. При помощи пения можно улучшить кровообращение и цвет лица, исправить осанку, улучшить дикцию и постановку разговорной речи, даже исправить такой дефект, как заикание. Дети, которые занимаются пением очень отличаются в положительном эмоциональном состоянии. Пение увлекает, как я уже говорила, создает хорошее настроение, а значит с другими делами дети справляются лучше, отвлекаясь от различных негативных поступков (наркотиков и др.)

Для нас самое важное – приобщить детей к творчеству – и не столько ради развития каких-либо способностей к определенным видам искусства, сколько для погружения ребенка в сам процесс творения, как в себе, так и вокруг себя, сформировать музыкальный вкус.

1. Особенности подбора песенного репертуара.

Вспоминая биографии знаменитых певцов, можно заметить, что многие из них познакомились с вокальным искусством уже в раннем детстве. Некоторые росли в семьях профессиональных певцов, их детство проходило в театре и естественно то, что они начинали петь в раннем возрасте и далее совершенствовались под руководством родителей.

В частности, пение – одно из самых доступных и понятных для ребенка видов музыкального искусства. Те музыкальные впечатления, которые получит ребенок на своих первых занятиях, могут остаться с ним на всю жизнь. Поэтому надо, чтобы они были яркими, запоминающимися, радостными и, что немаловажно, правильными по содержанию.

Хочется отметить, что музыка бывает разная. Она не только способна влиять на положительное состояние человека, но и может разрушить психическое состояние, поэтому очень важно прививать правильный вкус детям любого возраста. Ярким примером такой музыки является тяжелый рок. Музыка очень агрессивная и способна на самые низменные поступки. Такая музыка способна разрушить психику, особенно детскую, т.к. она еще не устойчива. Ребенок не в состоянии отделить еще плохую музыку от хорошей. Поэтому к выбору репертуара нужно подходить очень осторожно, помня каким важным может быть их влияние на ребенка.

Песни с душевными мелодиями, в текстах которых заложен глубокий смысл, помогут детям быстрее настроиться на состояния доброты, любви, гармонии, вдохновения.

Охрана детского голоса предусматривает правильно поставленное обучение пению. Этому во многом содействует продуманный подбор музыкального материала – репертуар, соответствующий певческому, возрастным возможностям детей.

В программе должны быть подобраны песни в соответствии с определенными принципами:

1. Песни, которые предлагаются детям, должны быть высокохудожественными, познавательными в отношении содержания текста.

2. Мелодии песен должны быть простыми, яркими и разнообразными по характеру.

3. Тематика песен разнообразная, но близкая и понятная детям.

Одним из важных моментов в формировании музыкального вкуса ребенка следует не "идти на поводу" его желаний в выборе репертуара, не по возрасту, а предложить ему интересные произведения, которые позволят ему в игровой форме освоить технику правильного вокала, в которую входят и артикуляционная гимнастика, и интонационно-фонетические упражнения, упражнения на дыхание, неотъемлемой частью которых являются скороговорки.

Конечно, все дети обладают разными музыкальными способностями, а также разными голосовыми и психофизиологическими данными. Учитывая хрупкость и слабость голосового аппарата ребёнка, педагог должен строить свою работу так, чтобы дети пели и разговаривали без напряжения, без крика.

- удерживать детей от громкого пения, особенно, от длительного громкого пения (прежде всего во время разучивания); негромкое пение – одно из важных условий, обеспечивающих нормальное звучание детских голосов, а следовательно, их нормальное развитие; и не следует ни в коем случае этого от них требовать;

- при выборе репертуара обращать внимание на звуковой диапазон песен, который должен соответствовать объёму голоса детей данной группы; исполнение детьми трудных песен из репертуара взрослых и школьных массовых песен – недопустимо;

- следить за тем, чтобы в повседневной жизни дети не кричали, не визжали, что плохо влияет на состояние их голоса;

- добиваться нормального, естественного тона в разговоре в любых условиях (в помещении, на прогулке и т. д.)

- не предлагать детям много песен для исполнения на занятиях (не более 2 – 3, на праздниках (не более 4 -5, а в младших группах – 3)

- не петь на улице при температуре воздуха ниже 18 С и влажности выше 40-60%.

В зависимости от этого, обучение пению может быть коллективным - хор, и индивидуальным - занятия сольным пением.

Навык артикуляции включает в себя:

- отчетливое, фонетически определенное произношение слов;
- умеренное округление фонем за счет их заднего уклада;
- умение находить близкую или высокую вокальную позицию за счет специальной организации переднего уклада артикуляционных органов;
- умение соблюдать единую манеру артикуляции для всех гласных;
- умение сохранять стабильным уровень гортани в процессе пения различных гласных;
- умение максимально растягивать гласные и коротко произносить согласные звуки в пределах возможностей ритма исполняемой мелодии.

Артикуляционная гимнастика

Гимнастика язык

- Четыре раза слегка прикусите зубами кончик языка. Высовывайте язык до отказа, слегка прикусывая последовательно кончик языка.
- Покусайте язык попеременно правыми и левыми боковыми зубами, как бы жуя его.
- Сделайте языком круговое движение между губами и зубами с закрытым ртом. То же в противоположном направлении.
- Упритесь языком в верхнюю губу, нижнюю губу, в правую щеку, в левую щеку, пытаясь как бы проткнуть их насквозь.

Гимнастика губ:

- Покусайте нижнюю губу, верхнюю губу, втяните щеки и закусите боковыми зубами их внутреннюю поверхность.

Интонационно-фонетические упражнения. (Приложение 2)

1. Исходное положение: рот открыт движениями челюстивперед-вниз. Упражнение состоит в сильном, активном произнесении согласных звуков в следующей последовательности: Ш, С, Ф, К, Т. П, Б, Д, Г. В, З, Ж. Каждый звук произносится четыре раза.
2. Последовательность гласных: А, Э, И, О, У.
3. Исходное положение такое же, как и в 1 упражнении. Основным элементом упражнения является скользящая (глиссирующая) восходящая и нисходящая интонация с резким переходом из грудного в фальцет-

ный регистр и из фальцетного — в грудной с характерным переломом голоса.

У~у, у~о, о~а.

Выразительность исполнения песни зависит не только от интонационно точного пения мелодии, но и от правильности и ясности произношения слов (дикции). От дикции поющих часто зависит и качество звучания мелодии. Педагоги должны научить детей певческой дикции, объяснить им, что надо так спеть песню, чтобы слушатели могли понять о чём поётся, показать, как произносятся отдельные слова, фразы. Важно развивать у детей подвижность артикуляционного аппарата с помощью упражнений. Правильному произношению слов способствуют скороговорки: (Приложение 1)

1. Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа.
2. Стоят на пригорке 32 Егорки. Раз Егорка, два Егорка и т.д.
3. Корабли лавировали, лавировали да так и не вылавировали.
4. Говорит попугай попугаю попугай я тебя попугаю отвечает ему попугай попугай попугай попугай.
5. Поезд мчится скрежеща: ж,ч,ш,щ,ж,ч,ш,щ.
6. Два дровосека, два дроворуба на трех дворах дрова рубят.
7. Вез корабль карамель, наскочил корабль на мель, и матросы три недели карамель на мели ели.
8. Шли сорок мышей, несли сорок грошей, две поплоше несли по два гроша.
9. Всех скороговорок не перескороговоришь и не перевыскороговоришь.

В пении большое внимание имеет дыхание. (Приложение 3). Руководитель должен следить за тем, чтобы дети брали дыхание перед началом пения и между музыкальными фразами.

Навык дыхания в пении распадается на отдельные элементы, главные из которых:

- певческая установка, обеспечивающая оптимальные условия для работы дыхательных органов;
- глубокий вдох, но умеренный по объему при помощи нижних ребер, и в характере песни;

-момент задержки дыхания, в течение которого готовится «в уме» представление первого звука и последующего звучания, фиксируется положением вдоха, накапливается соответствующее подскладочное давление;

-фонационный выдох постепенный, экономный при стремлении сохранить вдыхательную установку;

- умение регулировать подачу дыхания в связи с задачей постепенного усиления или ослабления звука.

После диагностического обследования детей я выявила: что дети скандируют, а не поют, не правильно берут дыхание между музыкальными фразами, не чисто интонируют мелодию, некоторые дети не умеют петь в ансамбле. Плохо различают движение мелодии вверх вниз. Чтобы успешно решить выявленные проблемы необходимо обучить детей навыкам и умениям, которые включают в себя певческую установку, вокальные навыки.

Далее я беру упражнения для развития **певческого дыхания**. От правильного вдоха (спокойного, но активного) зависит качество звука, выпевание фраз, чистота интонации. Вдох рекомендуют делать детям одновременно через нос и рот. Вдох должен быть спокойным и медленным, чтобы дыхания хватило до конца фразы. Для развития правильного дыхания я использую двухтактовые попевки, песенки в среднем темпе в двухдольном размере, затем постепенно фразы удлиняю. Также использую упражнения с паузами для взятия правильного дыхания. Чередование умственной работы с активным отдыхом осуществляю в игровой форме, что способствует снятию утомления. Дети с удовольствием выполняют упражнения для развития дыхательной системы: «Насос», «Снегопад», «Тик – так»; для формирования **правильной осанки**: «У меня спина прямая», «Бутончик»; для укрепления плечевого пояса, шеи, рук: «Матрешки», «Любопытная Варвара»; на развитие подвижности пальцев рук: «Вот помощники мои», «Сидит белка на тележке»; для снятия нервного напряжения: «Шалтай–болтай», «Маятник».

В своей работе я использую приемы:

- Выразительное чтение текста песни в процессе разучивания;
- Коллективное проговаривание текста нараспев, негромко на высоком звучании, в умеренном темпе, так, чтобы все слова звучали ясно и выразительно;
- Коллективное произношение текста шепотом. Этот прием полезен при разучивании песен, исполняемых в быстром темпе.
- Для отчетливого произношения слов важно правильно передавать гласные. Здесь я использую «Вальс» Е. Теличевой, предлагая детям пропевать его на разные слоги (ля, ле, ли, лю и т.д.)
- Для отчетливого произношения согласных звуков в конце слов я акцентировала внимание детей (в разучиваемой песне) на правильном замыкании звуков по руке (дирижерский жест – снятие).

2. Методика работы над песней.

Работу над песней условно можно разделить на несколько этапов, каждый из которых имеет свои методы и приёмы.

На первом этапе – ознакомление с песней. Целью обучения является: заинтересовать детей, раскрыть содержание музыкального произведения, определить музыкальные средства выразительности.

На втором этапе – разучивание песни. На этом этапе происходит основная работа по обучению детей певческим умениям и навыкам.

На третьем этапе - закрепление песни. Работа над воссозданием музыкально – художественного образа песни, над её эмоционально – выразительным исполнением. **Планирование и последовательность работы над песней**

1. Первоначальное слушание, объяснение общего содержания песни.
2. Повторное слушание. Разучивание мелодии песни.
3. Узнавание мелодии. Закрепление в памяти мелодии содержания песни.
4. Работа над чистотой интонации. Работа над дружным началом песни.
5. Работа над оттенками исполнения песни.
6. Работа над дикцией. Работа над чистотой интонации. Пение без сопровождения.
7. Работа над чистотой интонации – пение без инструмента, индивидуальное и группами.
8. Пение индивидуально и группами – по желанию детей и по моему выбору.

Работу над песней можно разделить на несколько этапов, каждый из которых имеет методы и приемы. (Приложение5)

I Этап работы над песней – ознакомление, восприятие.

На данном этапе я применяю наглядный и словесный методы. Новое произведение я всегда показываю целиком, исполняю все куплеты максимально выразительно, чтобы дети поняли, к чему они должны стремиться при разучивании и исполнении песни. Далее я использую образное слово, провожу беседу о характере песни, стремясь этим пробудить интерес к ней, желание ее выучить. Обращаю внимание на настроение, переданное в музыке, пробуждаю детей к высказыванию о характере песни в целом, о смене настроения в ее частях. Эта беседа об эмоционально – образном содержании

песни помогает настроить ребят на выразительное исполнение, на выбор соответствующего характера песни звукообразования, дикции, дыхания. Например, если дети определили характер песни как ласковый, нежный, спокойный, я им объясняю, что и петь ее надо напевно, протяжно.

II Этап – разучивание песни.

(3–5 занятий.)

Помимо наглядного и словесного методов я использую практический метод. Традиционно песню мы учим частями: фразами, предложениями, куплетами, начинаем обычно с первого куплета или припева, если он мелодически легко запоминается. На этом этапе большую роль играют упражнения для развития певческих навыков. Дети учатся по подражанию, поэтому я показываю приемы исполнения, а их закрепление происходит на упражнениях. Упражнение я даю как распевание, пением песен. С их помощью дети разучивают трудные мелодические ходы, встречающиеся в песне. Работа над трудными мелодиями на материале самой песни требует многократных повторений, которые снижают интерес детей к песне. Поэтому упражнения, которые помогают преодолевать трудности, приобрести певческие навыки я даю в игровой форме. При исполнении этих упражнений у детей постоянно тренируется певческий голос, развивается музыкальный слух, координация слуха и голоса, чистота интонации.

Перед первым пропеванием дети должны услышать предназначенную для разучивания часть не менее трех раз, при этом перед каждым прослушиванием должна быть поставлена новая задача. Например “Спойте про себя”, “Покажите движение мелодии рукой”, и т.д. Этот прием вносит в разучивание песни элемент самостоятельности и детского творчества. Именно на II этапе работы над песней дети осваивают навыки звукообразования, дыхания, дикции, чистоты интонации, ансамбля.

Для формирования навыка звукообразования я применяю образное слово, беседу о характере музыки, показ приемов исполнения. Со звукообразованием связана напевность. В старших группах я использую упражнения, начинающиеся и заканчивающиеся согласными (“динь – дон”, “тук–тук”), так же прием сравнения звучания с музыкальными инструментами (плавное звучание дудочки, отрывистое и легкое – колокольчика).

Чтобы помочь детям овладеть правильным дыханием, я им разъясняю и показываю, где и как нужно брать дыхание, как его распределять по музыкальным фразам. Обращаю внимание на певческую установку.

Для выработки правильной дикции использую выразительное чтение текста, разъясняю смысл некоторых незнакомых слов, правильное и отчетливое их произношение. Предлагаю детям прочитать текст шепотом, с четкой артикуляцией.

Чистота интонации в пении требует постоянной работы над совершенствованием слуха. Чтобы дети могли легко определить направление движения мелодии, я использую моделирование (показ движения рукой, дидактические игры, фланелеграф и т.д.).

При разучивании я использую такие приемы:

- настройку на первом звуке;
- пение мелодии без инструмента;
- исполнение мелодии на фортепиано и других инструментах;
- разучивание мелодии по частям и фразам в медленном темпе.

Одна из причин неверной интонации – не умение пользоваться средним и верхним регистром. В этом случае я использую транспонирование мелодии в удобную ребенку тональность. Если ему удастся уловить рисунок мелодии и воспроизвести ее в удобной tessitura, то он сможет начать петь правильно и вместе с другими детьми в более высоком звучании. Так же использую обратный прием – раскрытие “раскрытие звуков верхнего регистра” детского голоса (“ля I, си I, до II, ре II”) Сначала я предлагаю детям выполнить упражнения на звукоподражания, затем петь прибаутки. Желательно, чтобы мелодия шла сверху вниз: это сразу дает настройку голосового аппарата на высокое звучание.

Также для налаживания чистоты интонации в пении, я использую систематическое повторение выученных песен с сопровождением и a cappella. Слаженность исполнения я развиваю с помощью показа момента вступления, используя дирижерские жесты. Но, следует стремиться не только к одновременности пения, но и его выразительности: мягкие окончания фраз, динамические оттенки, смысловые акценты, качество звуковедения, соответствующего характеру музыки. Поэтому я использую яркое исполнение и образное слово при разучивании песни.

III Этап – исполнение песни.

Дети уже овладели певческими навыками и свободно исполняют выученный материал. Если песня понравилась, дети поют ее по собственному желанию не только на занятиях. Они надолго запоминают ее, включают в игры, с удовольствием “выступают” перед зрителями.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Свой доклад хотелось бы завершить словами замечательного певца и педагога С.П.Юдина: "Роль педагога весьма ответственна, так как в значительной мере в его руках — судьба его ученика. От педагога зависит дать работе верное или неверное направление, чем решается дальнейший результат. Но верным руководством и ограничивается задача педагога, — все прочее ложится на плечи ученика, который должен ясно понимать, что без его личных настойчиво и постоянно проявляемых усилий он никогда не сможет осуществить свое желание стать певцом.

Таким образом, выбранная мною тема является АКТУАЛЬНОЙ, потому что музыкально – певческое воспитание способствует решению задач гармонического развития ребёнка.

На Руси люди считали, что поет в человеке сама душа, и пение – это ее естественное состояние. Хочется пожелать Всем: если у вас плохое настроение, вы часто болеете, испытываете усталость и напряженность – совет один – пойте! Пойте все, что вы можете и помните, даже если никогда этому не учились. Занятия пением способствуют психическому развитию и укреплению нервной системы. Будьте здоровы!

Список используемой литературы

1. Кацер О.В «Игровая методика обучения пению» изд. «Музыкальная палитра», С-П -2005г
2. Орлова Т. статья «Учим детей петь» «Музыкальный руководитель» №5,6 -2004г., с.21, №2-2005г., с.22
3. Тарасова К. статья «К постановке детского голоса» «Музыкальный руководитель» №1-2005г., с.2
4. Шереметьев В. статья «Хоровое пение в детском саду «Музыкальный руководитель» №5-2005г, №1-2006г.
5. Тиличеева Е. «Маленькие песенки». Вокальные упражнения для детей дошкольного возраста». М., Музыка, 1978.
6. Орлова Т. М., Бекина С. И. «Учите детей петь». Москва, 1998.
7. Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренаж, СПб, 1997.
8. Ветлугина Н.А. «Музыкальный букварь». М.: Просвещение, 1985.
9. Битус А.Ф. «Певческая азбука ребенка». Минск: ТетраСистемс, 2007.
10. Тютюнникова Т.Э. статья «Чтобы научиться петь, надо петь» Музыкальная палитра, №5, 2004.
11. Струве Г.Н. Методические рекомендации к работе над песенным репертуаром. - С.П., 1997 - 48 с.
12. Герасимова И. «Вокально-хоровое воспитание детей» Самара 2001
13. Гонтаренко Н.Б. Сольное пение. Секреты вокального мастерства. Ростов-на-Дону, 2006
14. Данилова Р.К. Воспитание голоса начинающего певца. Методическая разработка. Самара, 1997
15. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной педагогики. М.,1968.
16. Ерохина И.А. Работа с начинающими певцами. Методическая разработка. Самара, 1999
17. И.Исаева «Эстрадное пение. Экспресс курс развития вокальных способностей»

18. Романова Л. В. Школа эстрадного вокала. - СПб: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ» 2007.
19. Юдин С.П. "Формирование голоса певца". -М.:Музыка,1989.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Скороговорки.

**Бык тупогуб,
тупогубенький
бычок.
У быка бела
губа была тупа.**



<http://vk.com/id148884884>



- Поезд мчится скрежеща: ж, ч, ш, щ, ж, ч, ш, щ.
- Вез корабль карамель, наскочил корабль на мель, матросы две недели карамель на мели ели.
- Бобры храбры, идут в боры, Бобры для бобрят добры.



Скороговорки



- Шли сорок мышей, несли сорок грошей, две поплоше несли по два гроша.
- Вез корабль карамель, наскочил корабль на мель, и матросы три недели карамель на мели ели.
- От топота копыт пыль по полю летит.
- Два дровосека, два дроворуба на трех дворах дрова рубят.
- Белый снег, белый мел, белый сахар тоже бел, а вот белка не бела, белой даже не была.



Корабли лавировали, лавировали,
да не вылавировали



Скороговорка



Говорил попугай попугаю:
Я тебя, попугай, попугаю.
Отвечает ему попугай:
Попугай, попугай, попугай!



Скороговорки



- Пришел Прокоп, кипел укроп, ушел Прокоп, кипит укроп. Как при Прокопе кипел укроп, так без Прокопа кипит укроп.
- Ткет ткач ткани на платок Тане.
- Восемь сцепщиков сцепляли цистерны.
- Мыши шуршат и шарахаются в шалаше, как только слышат шаги на шоссе.
- Пробирается поперек реки паровой паром.
- Всех скороговорок не перескороговоришь и не перевыскороговоришь.

Артикуляция.

"Кто много поет,
того хворь не берет!"



- звук "а - а" массирует глотку, гортань, щитовидную железу;
- звук "о - о" оздоравливает среднюю часть груди;
- звук "о - и - о - и" массирует сердце;
- звук "а - у - э - и" помогает всему организму в целом.

ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Поём следующие звуки:

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

Х — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение

Дыхание.

Упражнения для дыхательной гимнастики

➤ Качели.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:



*Качели вверх (вдох),
Качели вниз (выдох),
Крепче ты, дружок, держись.*

Упражнения для дыхательной гимнастики

• Бегемотик.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики,

потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).





Дыхательная гимнастика «Насос»

Цель: Аукреплять физиологическое дыхание у детей.
Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох,
выпрямляется – выдох. Постепенно приседания
становятся ниже, вдох и выдох длительнее.
Повторить 3 – 4 раза.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4



ПРИЛОЖЕНИЕ 5

