***Программа клуба для пожилых***

***«Сударушка»***

# *Содержание программы*

***Пояснительная записка***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Актуальность*** | Как сделать свою жизнь интересной и насыщенной? Есть масса способов. Немногим счастливчикам удается найти себя в любимой работе. Другие занимаются спортом. Третьи с упоением отдаются искусству. Одно из прекрасных изобретений человечества - это хор. В последние годы хоровое движение в России поднимает голову; рождаются новые коллективы, проводятся фестивали и конкурсы хоров, все больше и больше молодежи и взрослых людей приходят в хор. Хоровое пение – основной показатель здоровой нации. С его помощью человек выражает те чувства и эмоции, которые порой не решается выразить в повседневной жизни. При регулярном посещении хоровых занятий развиваются творческие способности, формируется творческое мышление. Хоровое пение заметно улучшает интеллектуальные способности и препятствует развитию у пожилых людей старческого слабоумия. Благотворные последствия участия в самодеятельности станут еще выразительнее, если петь старые, полюбившиеся еще с юных лет и хорошо всем известные песни. Такой «мостик в прошлое» улучшает интеллект. Участие пожилых людей в самодеятельных певческих коллективах не только разнообразит их жизнь, но и приносит пользу здоровью. Вовремя пения тело начинает вибрировать. При хорошо поставленном голосе вибрирует все тело. Вибрация охватывает в том числе и внутренние органы, оказывая благотворное, целительное воздействие на каждый из них. Хоровое пение положительно влияет на обмен веществ. Пение – активный умственно – физический процесс, а основа хорового пения – дыхание. Часто во время дыхательных упражнений (каждое занятие начинаем с дыхательной гимнастики)начинает кружиться голова, это связано с активным поступлением кислорода и притока крови к органам. Хор – это эмоциональное единение душ. Исполнение произведе6ния в едином эмоциональном порыве, на единой волне усиливает его влияние, как на слушателей, так и на самих артистов хора. Пение в хоре – это реализация возможностей. А если желания и возможности реализуются – это всегда счастье. Занимаясь в хоре , пожилые люди отдыхают от повседневных обязанностей. Любое хоровое занятие сопровождают позитивные мысли, хорошее настроение, прекрасный жизненный тонус. |
| ***Категория, возраст*** | Граждане пожилого возраста, женщины от 55 лет, мужчины от 60 лет. |
| ***Направление программы*** | Художественно – эстетическое. |
| ***Цель, задачи*** | Цель программы – создание условий для творческого развития человека в хоровом коллективе.  Через исполнение популярных произведений способствовать формированию позиции членов коллектива в мир искусства и вокала, совершенствованию певческого мастерства. Поддерживание творческой активности пожилых людей. Преодоление социальной изоляции граждан старшего поколения, установление новых контактов. **Задачи: 1)** улучшение общего состояния здоровья, поддержание здорового образа жизни и активного долголетия; **2)** создание условий для удовлетворения духовных и культурных потребностей граждан пожилого возраста; **3)** формирование новых интересов и помощь в освоении новых видов социально – культурной деятельности, позволяющих заполнить досуг, расширить музыкальный кругозор, адаптироваться к меняющемуся миру; **4)**повышение общего тонуса и улучшение психо – эмоционального состояния ; **5)** сохранение и развитие человеческого потенциала; **6)**развитие творческих способностей и возможности для выступления на сцене; **7**)воспитание эмоционально – ценностного отношения к музыке, музыкального вкуса, устойчивого интереса к музыке; **8)** воспитание чувства коллективизма, товарищества, формирование ансамблевых качеств; **9)**воспитание чувства сопричастности к прекрасному. |
| ***Условия реализации программы*** | Хорошо проветриваемый зал;  Необходимое количество посадочных мест ( стулья) ; фортепиано; нотные сборники; компьютер с аудиосистемой; аккордеон. |
| ***Ожидаемые результаты*** | Улучшение морально – нравственного здоровья пожилых людей. Эффективность работы вокального кружка в том, что люди встречаются, общаются, узнают новое, делятся впечатлениями. Приобретают новые знания по вокалу, расширяют свой кругозор в области искусства, развивают творческие способности, поднимают свой авторитет среди друзей, знакомых, выступают на сцене, участвуют в праздниках, встречаются с интересными людьми. Улучшая свой досуг, реализуя творческие возможности, люди пожилого возраста повышают качество своей жизни. |
| ***Место реализации*** | КГБУ СО «КЦСОН «Шарыповский» |
| ***Сроки реализации программы*** | 1 год |
| ***Плановая наполняемость кружка*** | С учетом физических возможностей желающих стать участником кружка. Не менее 10 человек. |
| ***Количество часов , график занятий***. | 2 часа в неделю, 72 часа в год. Вторник, пятница, с 15.00 до 16.00 (кроме праздничных дней) |
| ***Формы и методы реализации*** | Репетиции, беседы, тематические занятия, концерты. |
| ***Форма подведения итогов (диагностика***) | Отчетный концерт. |

**Тематическое планирование. Сентябрь.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Кол-во  часов | Дата | Тема | Форма  занятий | Методы и  приемы | | Оборудование и  пособия |
| 1. | | 1 | 01.09 | Дыхательные упражнения для укрепления дыхательной мускулатуры, охрана голосового аппарата профилактика. Разучивание песни «Порушка – Параня» - русская народная песня. | Беседа  Репетиция | Наблюдение  Объяснение  Показ  Дыхательная гимнастика | | Аккордеон  Компьютер с  аудиосистемой |
| 2. | | 1 | 04.09 | Беседа об охране голоса. Работа над артикуляцией  Закрепление песни «Порушка – Параня» | Беседа  Репетиция | Наблюдение  Объяснение  Показ  Дыхательная гимнастика | | Аккордеон  Компьютер с  аудиосистемой |
| 3. | | 1 | 08.09 | Знакомство и разучивание песни «Уходи, горе» из репертуара Н. Кадышевой. Работа над динамическими оттенками. | Беседа  Репетиция | Наблюдение  Объяснение  Показ  Дыхательная гимнастика | | Аккордеон  Компьютер с  аудиосистемой |
| 4. | | 1 | 11.09 | Звуковысотные упражнения для голоса, развитие слуховых навыков.  Повторение , закрепление репертуара. | Беседа  Репетиция | Наблюдение  Объяснение  Показ  Дыхательная гимнастика | | Аккордеон  Компьютер с  аудиосистемой |
| 5. | | 1 | 15.09 | Работа над образом, отработка дикционных погрешностей. Разучивание песни «Калина» из репертуара группы «Оризонт» | Беседа  Репетиция | Наблюдение  Объяснение  Показ  Дыхательная гимнастика | | Аккордеон  Компьютер с  аудиосистемой |
| 6. | | 1 | 18.09 | Закрепление, повторение репертуара. Работа над трудными интонационными местами. | Беседа  Репетиция | Наблюдение  Объяснение  Показ  Дыхательная гимнастика | | Аккордеон  Компьютер с  аудиосистемой |
| 7. | | 1 | 22.09 | Работа над характером песни, исполнение песен соответственно образу. Закрепление репертуара. | Беседа  Репетиция | Наблюдение  Объяснение  Показ  Дыхательная гимнастика | | Аккордеон  Компьютер с  аудиосистемой |
| 8. | 1 | | 25.09 | Тематическое занятие посвященное Дню пожилого человека. | Беседа  Репетиция | Наблюдение  Объяснение  Показ  Дыхательная гимнастика | Аккордеон  Компьютер с  аудиосистемой | |
| 9. | 1 | | 29.09 | Концерт посвященный Дню пожилого человека. |  | Выступление на сцене. | Аккордеон  Компьютер с  аудиосистемой | |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 | 1 | 02.10 | Разучивание песни «Мелочи жизни» из репертуара ансамбля «Веселые ребята».Работа над единством произношения текста , пением в унисон. | | Репетиция  Беседа | Дыхательная гимнастика  Показ  Объяснение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |
| 10 | 1 | 06.10 | Работа над чистотой произношения интонацией. Разучивание песни «Мелочи жизни» | | Репетиция  Беседа | Дыхательная гимнастика  Показ  Объяснение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |
| 11 | 1 | 09.10 | Работа над темповыми изменениями в песнях, динамическими изменениями. Закрепление репертуара. | | Репетиция  Беседа | Дыхательная гимнастика  Показ  Объяснение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |
| 12 | 1 | 13.10 | Песня «Ликуй и пой, земля» из репертуара Н. Кадышевой.  Повторение и закрепление хоровых и сольных песен. | | Репетиция  Беседа | Дыхательная гимнастика  Показ  Объяснение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |
| 13 | 1 | 16.10 | Разучивание русской народной песни «Васильки»из репертуара ансамбля «Орэра»  Работа над песней «Ликуй и пой , земля» – распределение по голосам , отработка партий. | | Репетиция  Беседа | Дыхательная гимнастика  Показ  Объяснение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |
| 14 | 1 | 20.10 | Работа над звуком, округлением гласных.Репетиция с сольными песнями. Повторение хоровых песен. | | Репетиция  Беседа | Дыхательная гимнастика  Показ  Объяснение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |
| 15 | 1 | 23.10 | «Объ моя» - прослушивание и знакомство с песней.  Работа над фразировками в песнях:»Ликуй и пой , земля» ,  «Мелочи жизни» | | Репетиция  Беседа | Дыхательная гимнастика  Показ  Объяснение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |
| 16 | 1 | 27.10 | Отработка общих правил пения: положение корпуса, головы, пения сидя и стоя, добиваться единого звучания.  Повторение всех ранее разученных песен. | | Репетиция  Беседа | Дыхательная гимнастика  Показ  Объяснение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |
| 17 | 1 | 30.10 | | Беседа и исполнение характера песен в соответствии данного образа, настроения. Лад. Веселый, грустный. Темный, светлый.  Повторение хоровых , сольных песен. | Репетиция  Беседа | Дыхательная гимнастика  Показ  Объяснение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18. | 1 | 03.11 | Разучивание песни А.Новикова «При долине куст калины»  Распределение голосов. | Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |
| 19. | 1 | 06.11 | Работа над песней «При долине куст калины» динамические оттенки и нюансы , передача характера. | Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |
| 20. | 1 | 10.11 | Повторение и закрепление выученных песен , выработка активного унисона , ритмической устойчивости в исполнении песни. | Репетиция  Беседа | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |
| 21. | 1 | 13.11 | В.Локтев «Песня о России» - знакомство и разучивание песни. Передача в мелодии текста. | Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |
| 22. | 1 | 17.11 | Работа над песней «Песня о России» , повторение песни «При долине куст калины» | Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |
| 23. | 1 | 20.11 | Отработка исполнительских умений: пения в унисон и в ансамбле. Закрепление песен , работа над фразировкой , динамикой , образом. | Репетиция  Беседа | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |
| 24. | 1 | 24.11 | А.Вербицкий «Идет девчонка по селу» - знакомство разучивание. Закрепление правильного звукообразования. | Беседа  Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |
| 25. | 1 | 27.11 | Закрепление разученных песен.  Отработка исполнительских умений – единства произношения текста. |  | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 34. | 1 | 29.12 | Тематическое занятие «К нам идет Новый год».  Повторение ранее изученного зимнего материала.  Хоровое пение , сольное пение. | Беседа  Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |

**Январь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35. | 1 | 12.01 | Разучивание русской народной песни «Ой, вы ветры, ветерочки» Повторение песен, работа над звуком , темпом. | Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон |
| 36. | 1 | 15.01 | Закрепление и работа над песнями, над песенным образом, над осанкой, манерой движения. | Беседа  Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон |
| 37. | 1 | 19.01 | А.Могилевский «Ну где же ты, любовь моя» - разучивание. Повторение и закрепление песни «Ой, вы ветры, ветерочки»  Повторение сольных песен. | Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон |
| 38. | 1 | 22.01 | Русская народная песня «Ах, ты Русь» - распределение на 2 голоса. Закрепление песни «Ну где же ты, любовь моя» | Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон |
| 39. | 1 | 26.01 | Работа над артикуляцией, устойчивым интонированием песен. Закрепление хоровых и сольных песен. | Беседа  Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон |
| 40. | 1 | 29.01 | Повторение и закрепление хоровых, сольных песен.  Работа над сценическим образом, над характером песни. | Беседа  Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 41. | 1 | 02.02 | Т.Волгина «Матушка, Россия» - разучивание.  Работа над сменой дыхания между фраз. | Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |
| 42. | 1 | 05.02 | Разучивание песни А.Гадалина «Не для меня»  Работа над голосами в песне «Матушка , Россия» | Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |
| 43. | 1 | 09.02 | С.Паради «Моя страна» - знакомство с песней.  Работа и закрепление песен «Матушка, Россия»  «Не для меня». Вокальная работа над устойчивым интонированием звука. | Беседа  Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |
| 44. | 1 | 12.02 | Отработка новых песен. Работа над собственной манерой исполнения , над сценическим образом. | Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |
| 45. | 1 | 16.02 | М.Евдокимов «Некогда жить» - прослушивание, разучивание.  Повторение и закрепление хоровых и сольных песен. | Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |
| 46. | 1 | 19.02 | Продолжать работу по формированию навыков речевого произношения.  Работа над сольными партиями. | Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |
| 47. | 1 | 26.02 | И.Шаферан «Гляжу в озера синие» - разучивание песни , распределение голосов. | Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |

**Март**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 48. | 1 | 02.03 | А.Фролов «Поклон земной» - прослушивание , работа над ритмическим рисунком, над динамическими оттенками. | Беседа  Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Компьютер с аудиосистемой  Аккордеон |
| 49. | 1 | 05.03 | Тематическое занятие «Наши любимые женщины» | Тематическое занятие | Упражнения для голоса | Компьютер с аудиосистемой  Аккордеон |
| 50. | 1 | 09.03 | Ю.Шевцов «Полевые цветы» - распределение голосов , работа над текстом, над мелодией песни. | Беседа  Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Компьютер с аудиосистемой  Аккордеон |
| 51. | 1 | 12.03 | Закрепление разученных песен , работа над дыханием, осанкой, дикцией. | Беседа  Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Компьютер с аудиосистемой  Аккордеон |
| 52. | 1 | 16.03 | Е.Крылатов «Что может быть лучше России» - работа над чистотой унисона , умения слушать себя и поющих , следить за осанкой. | Беседа  Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Компьютер с аудиосистемой  Аккордеон |
| 53. | 1 | 19.03 | А.Гадалин «Не для меня» - разучивание , выразительно фразировать , соблюдать темп , паузы. | Беседа  Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Компьютер с аудиосистемой  Аккордеон |
| 54. | 1 | 23.03 | Отработка разучиваемых песен: Темп , фразировка , дыхание , динамические нюансы. | Беседа  Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Компьютер с аудиосистемой  Аккордеон |
| 55. | 1 | 26.03 | В.Захаров «Русская красавица" – распределение голосов, разбор песни: предложения, фразы. | Беседа  Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Компьютер с аудиосистемой  Аккордеон |
| 56. | 1 | 30.03 | Повторение и закрепление выученных песен. Исполнение хоровое , исполнение сольное. | Беседа  Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Компьютер с аудиосистемой  Аккордеон |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 57. | 1 | 02.04 | Разучивание русской народной песни «По Дону гуляет» - прослушивание песни , распределение голосов. | Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон | |
| 58. | 1 | 06.04 | Работа над устойчивым интонированием, выработка унисона. Продолжить работу над песней «По Дону гуляет» | Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон | |
| 59. | 1 | 09.04 | И.Лученок «Майский вальс» - разучивание песни. Закрепление песни «По Дону гуляет» | Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон | |
| 60. | 1 | 13.04 | Закрепление новых песен, отработка произношения, звукоизвлечения , динамических оттенков.  Повторение ранее выученных песен. | Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой | |
| 61. | 1 | 16.04 | В.Матецкий «Маки» - разучивание песни .Повторение разучиваемых песен. | Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон | |
| 62. | 1 | 20.04 | Р.Алексеева «Берегите ветеранов» - разучивание песни, распределение голосов. Повторение песен – хоровое исполнение , сольное исполнение. | Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой | |
| 63. | 1 | 23.04 | Р.Хозак «От героев былых времен» - разучивание песни – работа над текстом , произношением , распределение голосов. | Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой | |
| 64. | 1 | 27.04 | Разучивание песни Н.Емелина «Держись, браток»  Работа над песней «От героев былых времен» | Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой | |
| 65. | 1 | 30.04 | Закрепление и повторение песен , работа над сценическим образом , осанкой , дикцией , динамическими нюансами. | Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |

**май**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 66. | 1 | 04.05 | Повторение и закрепление песен В.О.В. Работа над характером песен. | Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |
| 67. | 1 | 07.05 | Тематическое занятие посвященное В.О.В. | Беседа  Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |
| 68. | 1 | 11.05 | Русская народная песня « Молодая молода» - прослушивание , разучивание. | Беседа  Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |
| 69. | 1 | 14.05 | Отработка исполнительских умений: пения в унисон, единства произношения текста , чистота интонирования. Повторение репертуара. | Беседа  Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |
| 70. | 1 | 18.05 | Русская народная песня «Сударушка» - разучивание. Распределение на два голоса , разучивание песни по голосам. | Беседа  Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |
| 71. | 1 | 21.05 | Закрепление и повторение «Молодая молода» , «Сударушка» | Беседа  Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |
| 72. | 1 | 25.05 | Повторение песен , работа над голосами , характером , образом , подготовка к концерту. | Беседа  Репетиция | Дыхательная гимнастика  Объяснение  Показ  Наблюдение | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |
| 73. | 1 | 28.05 | Отчетный концерт. | Концерт. | Практические. | Аккордеон  Компьютер с аудиосистемой |