

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Косулинская средняя общеобразовательная школа № 8»  
(МАОУ «Косулинская СОШ № 8»)

Принято на заседании  
методического совета  
МАОУ «Косулинская СОШ № 8»  
Протокол № 1 от 30.08. 2023г.

Утверждаю  
Директор МАОУ «Косулинская СОШ № 8»  
И.А. Храмова  
Приказ № 391 от 30.08. 2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности

«Звонки плюса»

возраст учащихся: лет

срок реализации: 1 год.

Автор — составитель:

Мельникова Надежда Геннадьевна  
педагог дополнительного образования

с. Косулино 2023г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Нормативно- правовые акты, на основе которых разработана программа:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);

Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242,

Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленных письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017г.№ВК — 1232/09

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

СП1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Уставом и локальными актами МАОУ «Косулинская СОШ №8»

Программа по вокалу «Звонкие голоса» составлена на основе примерной программы для детско-юношеских музыкальных школ.

Программа рассчитана на 34 часа, построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, занимающихся в группе. Весь учебный материал

программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по вокалу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Направленность программы** – художественная.

**Актуальность** заключается в том, что в настоящее время, несмотря на большое количество появившихся хоровых школ, вокальных студий, эстрадных коллективов, уровень певческого развития детей неуклонно снижается. Опасная тенденция увлечения молодых педагогов «сенсационными» и мало проверенными методиками обучения детей пению может нанести непоправимый вред развивающемуся детскому голосу. Певческий голос ребенка обладает неповторимым тембром и красотой звучания. Владение им как уникальным природным живым музыкальным инструментом требует длительного изучения под руководством опытного педагога. Дети учатся, петь обязательным условием, остается следующее: каждый участник – солист, но одновременно хорошо умеет петь в дуэте, трио, в хоре. Обучение детей сольному пению с возможностью получения ими дополнительных знаний в области сценического движения и актёрского мастерства является отличительной особенностью настоящей программы. Участник должен не только обладать вокальными данными, но и уметь красиво двигаться, свободно держаться на сцене. Раскрепощению ребёнка способствуют занятия сценическим движением. Занятия органично сочетают в себе учебный процесс с конкретной деятельностью коллектива, где каждый участник на всех этапах обучения будет иметь исполнительскую практику, то есть возможность выступить перед зрительской аудиторией. С каждым выходом на сцену учащийся получает дополнительный творческий стимул к дальнейшим занятиям и приобретает необходимый для певца опыт исполнительского искусства. В программу дети принимаются по собеседованию и прослушиванию. Программа включает несколько разделов, среди которых преобладающим

является «Сольное пение». Научить основам академического пения, развить детский голос на доступном для ребёнка материале.

**Общей целью** программы формирование музыкально - певческих навыков и основ сценического поведения обучающихся. Учить детей правильно и красиво петь, чувствовать в этом радость творчества и желание поделиться этой радостью со своими слушателями; воспитывать не только послушных исполнителей, но и ценителей услышанного.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- Углубить знания детей в области музыки: классической, народной, эстрадной;
- Обучить детей вокальным навыкам;

***Воспитательные:***

- Привить навыки общения с музыкой: правильно воспринимать и исполнять ее;
- Привить навыки сценического поведения;
- Формировать чувство прекрасного на основе классического и современного музыкального материала;

***Развивающие:***

- Развить музыкально-эстетический вкус;
- Развить музыкальные способности детей;

***Коррекционные***

- Создать условия для пополнения словарного запаса, а также успешной социализации обучающихся.  
бережное заинтересованное отношение к культурным традициям и искусству родного края, нации, этнической общности.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий как часть комплексного занятия

**Форма занятий:** групповая, подгрупповая и индивидуальная.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 часу.

**Методы обучения:**

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.

- Практические: тренировочные вокальные упражнения, выполнение упражнений с помощью педагога.

Практические занятия по вокальной, технической и практических по подготовке проводятся в форме игровых, итоговых занятий по общепринятой методике.

Музыкальная подготовка направлена на развитие вокальных способностей организма.

### Содержание общеразвивающей программы:

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теори я	Практи ка	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	13			
	Вводное занятие		1		Беседа
	Техника безопасности, санитарные нормы;		2		
	Охрана голоса. Профилактика фонопедических заболеваний.		2		Круглый стол
	Теоретические основы исполнительского мастерства.		8		Беседа
2	<b>Практическая подготовка</b>	21			
	Освоение навыков певческого дыхания.			2	Устный опрос

	Диагностика. Постановка голоса. Вокальный унисон.			2	Наблюдение. Занятие постановка.
	Вокальный репертуар. Репетиционная работа.			3	Зачёт
	Сценическое искусство.			3	Мастер-класс
	Работа над выразительным исполнением вокальных произведений. Упражнения на дыхание.			4	Занятие постановка.
	Слушание музыки			2	Беседа
	Концертная деятельность			3	Тематические Концерты
	Итоговое занятие			2	Круглый стол

### Содержание учебного плана

#### Теоретическая часть- 13 часа

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях занятий по вокалу(подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течении 5-10 минут.

#### Темы занятий:

##### *Вводное занятие*

Знакомство с детьми. Беседа о музыке, творческих увлечениях детей. Объяснение целей и задач вокального образования. Традиции вокального объединения. Ознакомление обучающихся с требованиями, предъявляемыми к предмету. Тестирование.

## *Техника безопасности*

Беседа о правилах техники безопасности, о необходимости соблюдения норм личной гигиены, чистоты рук, аккуратности, значении внешнего вида. Беседа о требованиях, предъявляемых к освещенности рабочего места, продолжительности занятий, о необходимости рациональной смены труда и отдыха. Ознакомление с правилами поведения в музыкальном кабинете и в здании ОРТ, а также в общественных местах во время проведения массовых мероприятий. Использование специальных брошюр и наглядного материала - тематических иллюстраций.

## *Охрана голоса. Профилактика фонопедических заболеваний*

комментарии педагога. Беседа о впечатлениях воспитанников, возникших творческих фантазиях и представлениях.

Рассказ о разнообразии музыкальных жанров. Психологический портрет слушателей. Рисование музыки. Обсуждение возможности достижения средствами музыкальной выразительности воздействия на человеческие мысли и чувства.

## *Освоение навыков певческого дыхания*

Навык певческого дыхания состоящий из следующих элементов:

певческая установка, обеспечивающая оптимальные условия для работы дыхательных средств;

глубокий, но умеренный по объему вдох при помощи мышц брюшного пресса и диафрагмы;

- момент задержки дыхания, накопления соответствующего подсвязочного давления.

## **Практическая часть 21ч.**

### *Освоение навыков певческого дыхания*

Навык певческого дыхания состоящий из следующих элементов:

певческая установка, обеспечивающая оптимальные условия для работы дыхательных средств;

глубокий, но умеренный по объему вдох при помощи мышц брюшного пресса и диафрагмы;

- момент задержки дыхания, накопления соответствующего подсвязочного давления.

#### *6. Диагностика. Постановка голоса.*

Приспособление и развитие голоса для профессионального пения – процесс одновременного и взаимосвязанного воспитания слуховых и мышечных навыков поющего.

Выработка хороших, правильных певческих привычек. В певческом звукообразовании принимают участие многочисленные группы мышц, в частности дыхательные, артикуляционные, гортанные и ряд других.

#### *Вокальный унисон.*

Унисон - слияние голосов в ансамбле в единой вокальной позиции. Каждый поющий ребенок должен слушать, как он поёт, как сочетается его голос с голосами других детей, сдерживать его силу, то есть - петь в ансамбле.

#### *7. Вокальный репертуар.*

Выбор произведения, внимательное его изучение. Наметить общий план исполнения, проанализировать трудные места. Беседа о его содержании и характере, краткие сведения о композиторе и авторе литературного текста. Формы ознакомления различны: прослушивание (аудиозапись и д.р.) в исполнении

#### *7. Вокальный репертуар.*

Выбор произведения, внимательное его изучение. Наметить общий план исполнения, проанализировать трудные места. Беседа о его содержании и характере, краткие сведения о композиторе и авторе литературного текста. Формы ознакомления различны: прослушивание (аудиозапись и д.р.) в исполнении высококвалифицированного коллектива или воспроизведение педагогом произведения: сыграть или напеть основные мелодии под аккомпанемент. Начальная работа - сольфеджирование. При сольфеджировании проверяется точность интонирования, правильность ритмических рисунков, т.е. музыкально - теоретическая основа произведения.

#### *Репетиционная работа.*

Произведение можно разучивать по партиям, это продуктивный метод работы над ансамблем, строем и дикцией каждой партии. Учить произведение следует по заранее намеченным частям, причём разделить их в связи со строением музыкальной речи и литературного текста, чтобы была определенная завершенность. Перейти от одной части к другой можно лишь тогда, когда



предшествующая часть освоена. Но если партия трудна, разучивание следует продолжать, но к закреплению трудного места следует вернуться, после ознакомления со всем произведением. Процесс разучивания произведений и работы над художественно - технической стороной исполнения сложен; требует от руководителя большого опыта, знаний и умения. Вывод: сначала разбор произведения по партиям, затем работа над преодолением технических трудностей и художественная отделка произведения. Это выражается в ярких образных сравнениях и сопоставлениях, кроме того эти образы могут и не относиться непосредственно к идейно-художественному образу данного произведения. Это закономерно и необходимо.

Итог всех репетиционных работ - концертное выступление-последнее звено в единой цепи творческого, учебно-воспитательного и образовательного процесса коллектива.

## 8. *Сценическое искусство*

а) дикция и артикуляция;

б) сценическое мастерство.

*а) Дикция и артикуляция.* Работа над правильным, четким, внятным произношением, развитие техники вокальной речи - необходимое требование, предъявляемое к профессиональному певцу. Этот навык включает в себя овладение следующими навыками и умения:

отчетливое фонетически определенное произношение слов;

умение находить близкую или высокую позицию;

умение соблюдать единую манеру артикуляции для всех гласных;

-максимально «растягивать» гласные и коротко произносить согласные звуки.  
Правила пения гласных и согласных звуков.

*б) Актерское мастерство.* Тренинги на развитие восприятия, воображения и фантазии, образного и творчества мышления, внимания, памяти. Практика сценического общения. Учащимся необходимо овладеть мышечной, зрительной и слуховой памятью.

*Работа над выразительным исполнением вокальных произведений.*

Формирование выразительности - исполнительского навыка на основе осмысленности содержания музыкального произведения и его эмоционального переживания. Выразительность исполнения достигается за счет мимики,

выражения глаз, жестов, сценических движений, динамических оттенков, фразировки, то есть актерского мастерства исполнителя.

Самовыражение и творческая инициатива обучающихся, способность чувственно и эмоционально передать музыкальный образ и довести до слушателя свое внутреннее отношение к исполняемой песне - важный аспект становления юного артиста.

### *Слушание музыки.*

Слушание музыки сопровождается лекцией-беседой о музыке с иллюстрацией излагаемого материала с помощью художественных репродукций, портретов музыкантов-вокалистов и композиторов прослушиваемых произведений. Ознакомление с музыкальными жанрами: танцем, песней, маршем и проиллюстрировать на наглядных примерах. Слушание разножанровой музыки, вокальных и инструментальных произведений. Необходимо обсуждать услышанное, делиться с детьми впечатлениями, поощрять высказывания детей, чтобы мир музыки в представлении детей был фантастически прекрасен. Активизирование творческого мышления, расширение музыкального кругозора, воспитание слушательской культуры, развитие музыкальной памяти, познавательного интереса к музыке и вокальному искусству через слушание музыки.

### *Студийная запись вокального репертуара. Навыки профессиональной работы*

В связи с выступлениями на открытых площадках, в больших массовых мероприятиях, возникает необходимость звукозаписи исполняемых песен. Получение практических навыков и умений работы в студии звукозаписи. Знакомство с музыкальной звукозаписывающей электронной аппаратурой, и ее возможностями. Приобретение опыта профессиональной работы современных исполнителей.

### *Концертная деятельность*

Концертная деятельность, выступления на предприятиях и в учреждениях города и района, участие в фестивалях, конкурсах и массовых мероприятиях является важным этапом педагогического контроля. Во время выступлений юные вокалисты демонстрируют уровень исполнительского мастерства.

### *13.Итоговое занятие*

Отчетный концерт. Поощрение и награждение лучших учеников.

Обсуждение работы вокальной студии в летний период и перспектив развития на будущий учебный год и планируемые творческие направления.

Ознакомление с графиком репетиций ко Дню защиты детей - 1 июня и Дню независимости - 12 июня. Планирование участия в фестивалях искусств и вокальных конкурсах в летний период. Задание на каникулы. Планирование походов, экскурсий, поездок на вокальные конкурсы в летний период.

### **Планируемые результаты.**

В результате освоения содержания программы происходит гармонизация интеллектуального и эмоционального развития личности обучающегося, формируется целостное представление о мире, развивается образное восприятие и через эстетическое переживание и освоение способов творческого самовыражения осуществляется познание и самопознание.

-Овладеют понятиями и умениями элементарного применения на практике громкостной динамики, нижнереберно-диафрагмального дыхания;

- будут иметь представление о правильной установке корпуса при пении;

-будут уметь исполнять несложные по tessiture и гармонии песни с сохранением мелодического строя (сольно и в унисон в составе вокальной группы);

- будут владеть некоторыми элементами танцевальной и сценической культуры;

-будут стремиться идти на коммуникативные контакты со взрослыми и со сверстниками, на уровне творческого взаимодействия;

- смогут различать несложные ритмические рисунки;

- будут знать, и уметь выполнять элементарные артикуляционные упражнения;

- владеть элементарной техникой интонирования и слышать грубые ошибки в интонировании;

- получают навыки раскрепощения во время вокальных и танцевальных упражнений.

### **В результате обучения пению в вокальной студии обучающиеся должны:**

#### **знать, понимать:**

- основные типы голосов;

- жанры вокальной музыки;

- типы дыхания;

- поведение певца до выхода на сцену и во время концерта;
- реабилитация при простудных заболеваниях;
- особенности многоголосого пения;
- обоснованность сценического образа.

**уметь:**

- петь достаточно чистым по качеству звуком, легко, мягко, непринужденно;
- петь на одном дыхании более длинные музыкальные фразы;
- исполнять вокальные произведения выразительно, осмысленно;
- принимать активное участие во всех концертах, фестивалях, конкурсах.

**Предметными результатами являются:**

- овладение практическими умениями и навыками вокального творчества;
- овладение основами музыкальной культуры на материале искусства родного края.

**Метапредметными результатами являются:**

- овладение способами решения поискового и творческого характера;
- культурно - познавательная, коммуникативная и социально - эстетическая компетентности;
- приобретение опыта в вокально - творческой деятельности.

**Личностными результатами занятий являются:**

- формирование эстетических потребностей, ценностей;
- развитие эстетических чувств и художественного вкуса;
- развитие потребностей опыта творческой деятельности в вокальном виде искусства;
- бережное заинтересованное отношение к культурным традициям и искусству родного края, нации, этнической общности.

**Использовать:** Приобретенные знания и умения в практической, конкурсной и концертной деятельности, в повседневной жизни для включения занятий вокалом в активный отдых и досуг.

## Календарный учебный график

Месяц	Число	Форма занятий	Тема занятий	Кол-во часов	Форма контроля
Сентябрь	20.09	Групповая	Вводное занятие.	1	Беседа
	27.09	Групповая	Диагностика прослушивание детских голосов.	1	Наблюдение
Октябрь	4.10	Групповая	Знакомство с голосовым аппаратом.	1	Наблюдение
	11.10	Групповая, индивидуальная	Разучивание нового музыкального аппарата.	1	Беседа
	18.10	Групповая	Работа над техникой дыхания. Учимся петь на опоре.	1	Занятие постановка
	25.10	Групповая	Вокально-Хоровые упражнения на дикцию, артикуляцию.	1	Занятие постановка
Ноябрь	8.11	Групповая	Работа над песнями ( фразировка, динамика, характер произведения).	1	Мастер-класс
	15.11	Групповая			
	22.11	Групповая, индивидуальная	Развитие музыкальной памяти ( творческие музыкальные игры и упражнения).	1	Беседа, наблюдение
	29.11	Групповая	Развитие музыкальной	1	Беседа

			памяти ( творческие музыкальные игры и упражнения).		
Декабрь	6.12	Групповая	Работа над расширением диапазона.	1	Круглый стол
	13.12	Групповая, индивидуальная	Работа над мелодическим слухом.	1	Занятие постановка
	20.12	Групповая	Работа над мелодическим слухом.	1	Наблюдение
Декабрь	27.12	Групповая	Пение а cappella (а капелла).	1	Мастер-класс
Январь	17.01	Групповая	Пение а cappella (а капелла).		Наблюдение
	22.01	Групповая, индивидуальная	Выявление индивидуальных красок голоса (тембр).	1	Наблюдение
	24.01	Групповая	Работа над разнообразным ритмическим рисунком.	1	Беседа, наблюдение
	31.01	Групповая	Особенности ритма в музыкальном произведении.	1	Беседа
Февраль	7.02	Групповая	Краски музыки и голоса. Унисон.	1	Беседа
	14.02	Индивидуальная	Сольное пение.	1	Наблюдение
	21.02	Групповая	Обработка полученных вокальных навыков, работа над строем в произведении.	1	Зачет

	28.02	Групповая	Работа над звуковедением (legato, non legato, 24.staccato).	1	Занятие- постановка
Март	6.03	Групповая	Работа над художественным образом в песне.	1	Занятие постановка
	13.03	Групповая, индивидуальная	Вокально-хоровая работа-пение закрытым ртом.	1	Наблюдение
	18.03	Групповая	Вокализ в музыкальном произведении.	1	Наблюдение
	20.03	Групповая	Работа над певческим дыханием, расширением диапазона. Цепное дыхание.	1	Мастер-класс, Наблюдение.
Апрель	3.04	Групповая	Упражнения на раскрепощение голосового аппарата.	1	Занятие постановка
	10.04	Групповая			
	17.04	Групповая, индивидуальная	Работа над звуковедением и фразировкой.	1	Наблюдение
	24.04	Групповая	Устойчивое интонирование. Движение под музыку.	1	Зачет
Май	8.05	Групповая	Работа над дикцией и динамикой.	1	Наблюдение
	15.05	Групповая, индивидуальная	Работа над дикцией и динамикой.	1	Зачет
	22.05	Групповая	Работа над характером в	1	Зачет

			музыкальном произведении.		
	29.05	Групповая	Итоговый концерт.	1	Отчетный концерт, творческ ие встречи
34ч.					

### **Материально-техническое обеспечение.**

1. Методические рекомендации для учителя (см. список литературы);
2. Дидактические материалы для работы с учащимися, памятки, рекомендации;
3. Аудиосредства: CD-устройство, электронные аудиозаписи и медиа – продукты;
4. Компьютер;
5. Усиливающая аппаратура;
6. Актный зал;
7. Мультимедийный проектор.

### **Список литературы, используемый при написании программы.**

1. **Вокал**(актовый зал) : Примерная программа для детско-юношеских музыкальных школ . Л.Б.Дмитриев, Ю. Б. Алиев, В. С. Левин, А.М.Биль. - М.: Вокальное мастерство, 2008. - 98с.
2. Ю.Б. Алиев» Настольная книга школьного учителя-музыканта» М.2002.
3. Н.Н. Рябенко « Уроки музыки в 1-7 классах» М. 2006.
4. В.С. Кукушкин «Музыка, архитектура и изобразительное искусство»М.2005.
5. «Вопросы вокальной подготовки» Вып. 1-6 М., 1962-1982
6. М.А. Давыдова «Уроки музыки» м.2008..
- М.С. Осеннева, Л.А. Безбородова « Методика музыкального воспитания школьников»М.2001.
7. Л.В.Школяр, М.С. Красильникова, Е.Д.Критская, В.О.Усачева, В.В. Медушевский, В.А.Школяр. «Теория и методика музыкального образования детей» М., 1998
8. Д.Б.Кабалевский «Воспитание ума и сердца» М.,1984
9. Д.Б.Кабалевский «Как рассказывать детям о музыке?» М.,1977
10. Д.Б.Кабалевский «Прекрасное пробуждает доброе» М.,1976
11. Элементарное музыкальное воспитание по системе К.Орфа. М.,1978
12. Ф.Такун, А.Шершунов «Розовый слон» М.,2002
13. Н.В.Кеворков «Популярные песни кубанских композиторов» Кр-р.,2000
14. Н.Мануйлова «Музыкальный календарь» Ейск. 2005



15. Гонтаренко Н.Б. Сольное пение: секреты вокального мастерства /Н.Б.Гонтаренко. – Изд. 2-е – Ростов н/Д: Феникс, 2007.

16. Емельянов Е.В. Развитие голоса. Координация и тренинг, 5- изд., стер. – СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «Планета музыки», 2007.

17. Исаева И.О. Эстрадное пение. Экспресс-курс развития вокальных способностей /И.О. Исаева – М.: АСТ; Астрель, 2007.

### **Контрольные упражнения по вокальной подготовке.**

Упражнение 1. Поиск вибрации: на губах (М) – на губной гармошке, расческе без оценки качества звуков.

Упражнение 2. Поток вибраций, поднимающийся из середины тела, вливается в вибрацию губ. Пение по одному звуку, двигаясь по полтона от «фа» до «си бемоль». Звук производится как жужжание. Звук из глубины.

Упражнение 3. Стимулирование губ на освобождение и расширение зоны вибрации (звук Б), подключая деки губ. Пальцем касаемся губ при движении вверх вниз до свободного движения.

Упражнение 4. Губы расслаблены, выдуваем поток воздуха с вибрацией «ММ»: от щек по всему лицу.

Упражнение 5. Вдуваем вибрацию сквозь губы (вдох облегчения, касание звука, вибрации «mmm»).

Упражнение 6. Вибрация внутри тела.

Комплекс № 1. Упражнения для осознания действий мышц, участвующих в голосообразовании.

Комплекс № 2. Упражнения для осознания ощущений вибрации, давления, действия мышц от восприятия звука своего голоса. Комплекс

№ 3. Упражнения для работы голосового аппарата в разных режимах (регистрах).

Комплекс № 4. Упражнения для осознания связи режимов с разным тембром, силой голоса – через ощущения с разными энергетическими затратами, эмоциональными отражениями представлениями.

Комплекс № 5. Упражнения для осознания связи режимов с разными участками диапазона.

Комплекс № 6. Упражнения для осознания связи разных ощущений с эмоционально образными представлениями.

Комплекс № 7. Упражнения на формирование связи эмоциональных слуховых представлений о высоте тонов и интервалов с режимом, тембром, силой голоса, с энергетическими затратами.

Комплекс № 8. Упражнения на формирование навыка выбора оптимальных энергетических затрат.

Комплекс № 9. Упражнения по овладению приемами, не позволяющими издавать звук привычным способом.

Комплекс № 10. Упражнения: язык лодочкой, язык на нижней губе в расслабленном виде.

Комплекс № 11. Упражнения на «Н носовое».

Комплекс № 12. Упражнения двигательной программы (тренировки).





