

**ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №4 «СОЛНЫШКО»**

**ПРИНЯТО:**

Педагогическим советом  
ЛГ МАДОУ «Детский сад №4 «Солнышко»  
Протокол «29» августа 2024 г. №1

**УТВЕРЖДЕНО ПРИКАЗОМ:**

И.о. заведующего ЛГ МАДОУ  
«Детский сад №4 «Солнышко»  
Н.В. Морозова  
от «30» августа 2024 г. № 932

Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа дошкольного образования  
художественной направленности  
«До-ми-солька»

**Возраст обучающихся: 4-7 лет**  
**Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель:**

Л.П. Лойко, музыкальный  
руководитель

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Ведение:

**1.1.** Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «До-ми-солька» (далее - Программа) разработана для детей 4-7 лет, посещающих городское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №4 «Солнышко».

Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. **Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:**

- *Федеральный закон РФ №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.*

- *Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384) с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. №31*

- *Приказ Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»*

- *Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»*

- *Концепция развития системы дополнительного образования детей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.*

- *Конвенция о правах ребенка*

- *Устав ЛГ МАДОУ «Детский сад №4 «Солнышко»*

### 1.2. Направленность Программы

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «До-ми-солька» имеет художественную направленность, разработана с учетом возрастных, психологических особенностей детей 4-7 лет, способствует развитию вокальных способностей детей дошкольного возраста.

### 1.3. Актуальность Программы

Пение – основное средство музыкального воспитания, а также наиболее доступный исполнительский вид музыкальной деятельности детей дошкольного возраста. Уже в раннем возрасте дети реагируют на песню, еще не понимая до конца ее содержания. По мере развития мышления, речи, накопления новых представлений усложняются и переживания ребенка и возрастает интерес, как к самой песне, так и к ее воспроизведению. Голос ребенка – естественный инструмент, которым он обладает с ранних лет. Вот почему пение все время присутствует в жизни ребенка, заполняет его досуг, помогает организовать творческие, сюжетные игры.

Один из любимых детьми видов музыкальной деятельности - пение, обладает большим потенциалом эмоционального, музыкального, познавательного развития. Благодаря пению у ребенка развивается эмоциональная отзывчивость на музыку и музыкальные способности: интонационный звуковысотный слух, без которого музыкальная деятельность просто не возможна, тембровый и динамический слух, музыкальное мышление и память. Кроме того успешно осуществляется общее развитие, формируются высшие психические функции, обогащаются представления об окружающем мире, развивается речь, малыш учится взаимодействовать со сверстниками. Поскольку пение – психофизический процесс, связанный с работой жизненно важных систем, таких как дыхание, кровообращение, эндокринная система и других, важно, чтобы голосообразование было правильно организовано, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно, пел легко и с удовольствием.

**Противоречие** между развитием музыкального мелодического слуха и приобретением навыков управления своим голосовым аппаратом и отсутствием координации у ребенка между слухом и голосом.

Художественно-эстетическое развитие ребенка, по результатам опроса родителей, требует дополнительных подгрупповых занятий с детьми по таким направлениям, как вокальное искусство.

Правильный режим голосообразования является результатом работы по постановке певческого голоса и дыхания. Дыхательные упражнения, используемые на занятиях по вокальному пению, оказывают оздоравливающее влияние на обменные процессы, играющие главную роль в кровоснабжении, в том числе и органов дыхания. Улучшается дренажная функция бронхов, восстанавливается носовое дыхание, повышается общая сопротивляемость организма, его тонус, возрастает качество иммунных процессов.

#### **1.4. Цель Программы**

**Цель Программы:** формирование эстетической культуры дошкольника; развитие эмоционально-выразительного исполнения песен; становление певческого дыхания, правильного звукообразования, четкости дикции.

#### **1.5. Задачи программы**

##### **Задачи Программы:**

- Формировать интерес к вокальному искусству.
- Развивать умение петь естественным голосом, без напряжения; постепенно расширяя диапазон.
- Развивать музыкальный слух, координацию слуха и голоса.
- Развивать умение различать звуки по высоте;
- Развивать чистоту интонирования, четкую дикцию, артикуляцию.
- Развивать умение петь, выразительно передавая характер песен.
- Совершенствовать вокально-хоровые навыки.

#### **1.6. Отличительные особенности Программы**

Программа отличается от других программ тем, что каждое занятие включает в себя:  
-упражнения дыхательной гимнастики по методике В. Емельяновой;  
-применение речевых игр и упражнений, которые разработаны по принципу педагогической концепции Карла Орфа, которые развивают у детей чувство ритма, формируют хорошую дикцию, артикуляцию, помогают ввести их в мир динамических оттенков познакомить с музыкальными формами;

-использование игровых заданий, что повышает мотивацию детей к занятиям, развивает их познавательную активность;

Использование традиционных и современных приемов обучения позволяет заложить основы для формирования основных компонентов учебной деятельности: умение видеть цель и действовать согласно с ней, умение контролировать и оценивать свои действия.

### **1.7. Характеристика Программы**

Программа строится на основе следующих принципов обучения и воспитания:

- учет индивидуальных особенностей и возможностей детей;
- уважение к личности ребенка, к процессу и результатам его деятельности в сочетании с разумной требовательностью;
- комплексный подход при разработке занятий,
- вариативность содержания и форм проведения занятий;
- систематичность и последовательность занятий;
- наглядность.

### **1.8. Адресат Программы**

Программа рассчитана на дополнительное образование дошкольников от 4 до 7 лет, посещающих детский сад.

### **1.9. Объем Программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения и реализуется с 01 октября 2024 года по 25 апреля 2025 года. Занятия по Программе проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий обусловлена возрастными особенностями детей 4-7 лет.

Программа составляет 27 учебных недель и состоит из 55 академических часов (теоретических и практических).

### **1.10. Форма и режим занятий**

Занятия проводятся в очном формате – 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Форма очной организации образовательного процесса предполагает проведение занятий малыми группами (по 6 детей) и индивидуально с использованием игровых технологий.

### **1.11. Планируемые результаты освоения Программы**

К концу года, при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

#### **Будут знать:**

- ✓ весь пройденный песенный репертуар, композиторов, написавших эти песни;
- ✓ различные виды песни (народная, классическая, современная);
- ✓ владеть некоторыми основами нотной грамоты.

#### **Будут уметь:**

- ✓ самостоятельно и качественно исполнять достаточно большой объем песен разнообразной тематики и характера;

- ✓ выразительно и творчески передавать характерные особенности песни;
- ✓ владеть певческими умениями, техникой певческого исполнительства (вовремя начинать и заканчивать пение, правильно вступать, умение петь по фразам, слушать паузы, четко и ясно произносить слова);
- ✓ давать правильную оценку своему исполнению и уметь оценивать пение товарища;
- ✓ с удовольствием рассуждать об исполняемой им песни; свои впечатления творчески передавать в пластических движениях или рисунке;
- ✓ двигаться под музыку, не бояться сцены, обладать культурой поведения на сцене;
- ✓ с желанием петь в группе и в домашней обстановке;
- ✓ исполнять длительности и ритмические рисунки (ноты с точкой, пунктирный ритм);
- ✓ исполнять несложные одноголосные произведения, чисто интонировать;
- ✓ стремиться передавать характер песни, правильно распределять дыхание фразы, умение исполнять легато, делать кульминацию во фразе;

### 1.12. Формы контроля и подведение итогов реализации Программы

Перед началом работы проводится первичная диагностика певческих способностей детей. Цель диагностики – выявление основных свойств певческого голоса, к которым относятся звуковой и динамический диапазон, качество тембра и дикции. Свойства певческого голоса во многом определяются природными данными ребенка. Диагностическая методика разработана на основе методик Н.А. Ветлугиной (уровень музыкального развития детей, раздел «Пение»), К.В. Тарасовой (развитие звуковысотного слуха), О.П.Радыновой (развитие музыкально-слуховых представлений), М.Л. Лазарева (уровень развития дыхания), а также рекомендаций по развитию детского голоса, предложенных Т.М.Орловой и С.И.Бекиной. Она заключается в следующем:

1. Перед началом пения педагог отмечает особенности звучания голоса в речи – тембр, динамику, приблизительную высоту основного тона. Для этого ребенок может рассказать любое стихотворение, или педагог может побеседовать с ним.
2. Ребенок поет песню по своему выбору самостоятельно, без музыкального сопровождения. Педагог подхватывает тональность и поддерживает пение ребенка аккордами (для определения природного регистра детского голоса).
3. Ребенок поет короткую попевку в разных тональностях, двигаясь по полутонам вверх и вниз (для определения верхней и нижней границ общего диапазона голоса). Результаты диагностики оцениваются по соответствующим критериям и заносятся в таблицу (см. Приложение 1). В конце года проводится повторное диагностирование, дающее возможность наметить план дальнейшей работы.

См. приложение 1

## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебно-тематический план Программы

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Развитие музыкального слуха	2	7	9
2.	Развитие музыкальной памяти	2	7	9

3.	Развитие чувства ритма	2	4	6
4.	Певческая установка. Дыхание	2	5	7
5.	Распевание	2	6	8
6.	Дикция	2	6	8
7.	Разучивание песен Выступление на концертах	2	6	8
<b>Общее количество занятий по Программе</b>				<b>55</b>

## 2.2. Календарный учебный график

### Календарно - тематическое планирование занятий

Месяц	№ занятия	Приветствие	Распевание	Основная часть - пение
Сентябрь		Диагностика знаний и умений детей		
Октябрь				
	1 2 3 4	«Давайте познакомимся» «Распевки- попевки»	«Бай - качи, качи»	«Жил был у бабушки серенький козлик», « Урожай собирай»
	5 6 7 8	«Осень в гости просим»	«Листики летят» «Бай - качи, качи»	«Жил был у бабушки серенький козлик», « Урожай собирай»
	9	«Звонкий голос»	«Ветер», «Осень»	« Урожай собирай», «Осень к нам пришла»
Ноябрь	10	«Здравствуйте»	«Ветер», «Осень»	«Падают листья»
	11			
	12 13	"Музыкальный разговор"	Осенние распевки	«Падают листья»
	14 15	"Музыкальный разговор"	Осенние распевки	«От носика до хвостика»
	16 17	"Музыкальный разговор» продолжение	Осенние распевки	«От носика до хвостика»
	18	«Доброе утро»		
Декабрь	19	«Здравствуй, милый друг»	«Зимушка- зима»	«Снежная песенка»
	20			
	21	«Новый год у ворот»	«Зимушка- зима»	«Наша елка», «Снежная песенка»

	22			
	23	«Здравствуй, дедушка Мороз»	«Зимушка- зима»	«Наша елка», «Снежная песенка»
	24			
Январь	1-я неделя	Новогодние каникулы		
	25	«Угадай, кто с тобой поздоровался»	«Колокольчик»	«Наша елка», «Дед мороз».
	26			
	27	«Угадай, кто с тобой поздоровался»	«Колокольчик»	«Наша елка», «Дед мороз».
	28			
	29	«Колядки»	«Дед Мороз-художник»	«Наша елка», «Снежная песенка», «Дед мороз».
	30			
31	Концерт «Спой песню для друзей»			
Февраль	32	«Доброе утро»	«Здравствуй, небо»	«Зимняя песенка»
	33			
	34	«Доброе утро»	«Здравствуй, небо»	«Зимняя песенка»
	35			
	36	«Папа лучший друг»	«Доброе утро, цветок»	«Песенка друзей», «Зимняя песенка», «Снежная песенка»
	37			
	38	«Защитники отечества»	«Доброе утро, цветок»	«Песенка друзей», «Зимняя песенка», «Снежная песенка»
39				
Март	40	"Навстречу весне"	«Мамочка», «О весне»	«Кончается зима»
	41			
	42	"Навстречу весне"	«Мамочка», «О весне»	«Мамин праздник»
	43			
	44	"Весенняя капель"	«Капель»	«Кончается зима», «Мамин праздник»
	45			
	46	"Весенняя капель"	«Капель»	«Мамин праздник», «Кончается зима»
47				
Апрель	48	«Здравствуйте, ребята»	«Я пою»	«Концерт», «Кончается зима», «От носика до хвостика»
	49			
	50	«Здравствуйте, ребята»	«Я пою»	«Динь-дон», «Концерт»
	51			
52	«Лангепасская звездочка»	«Жучок», «Я пою»	«Скворушка», «Динь-дон», «Концерт»	

	53		
	54	Праздничный концерт	
	55	Диагностика знаний и умений детей	
<b>Всего:</b>	<b>27 учебных недель/55 занятий</b>		

## 2.3. Условия реализации Программы

### 2.3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Образовательная деятельность проходит в групповом помещении детского сада, которое отвечает всем необходимым санитарно-гигиеническим требованиям: просторное, хорошо освещенное, теплое, проветриваемое.

#### Материально-техническая база:

- фортепиано
- музыкальный центр
- фонограммы песен
- микрофоны
- детские музыкальные инструменты
- атрибуты для занятий (платочки, цветочки, ленточки, ободки, шапочки, маски и т. д.)
- концертные костюмы

#### Информационно-методические условия:

- методические разработки занятий;
- учебные и методические пособия;
- дидактический наглядно-иллюстративный материал по каждой теме;
- электронные образовательные ресурсы: презентации по темам занятий;
- интернет-ресурсы.

## 2.4. Кадровое обеспечение Программы

Реализация Программы обеспечивается квалифицированными педагогическими работниками, необходимым условием является непрерывное сопровождение Программы педагогическими и учебно-вспомогательными работниками в течение всего времени ее реализации в дошкольной группе.

Квалификация педагогических и учебно-вспомогательных работников соответствует квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761н.

### Сведения о педагогах, реализующих Программу

Образовательный процесс по дополнительной образовательной общеразвивающей программе осуществляет 1 педагог, уровень его квалификации и образования соответствует требованиям к условиям реализации Программы.

Ф.И.О. педагога	Образование	Специальность	Квалификация
Лойко Людмила Петровна	Высшее	Музыкальный руководитель	Высшая квалификационная категория

## 2.5. Методическое обеспечение Программы

На занятиях используется интеграция разных видов деятельности (восприятие музыки, пение, вокально-интонационные, дыхательные упражнения, музыкально-дидактические игры, элементы танцевальных движений, игра на детских музыкальных инструментах), сочетание разных видов искусства (музыка, художественное слово, изобразительное искусство).

Каждое занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. *Вводная часть.*

2. *Основная часть.*

3. *Заключительная часть.*

1. **Вводная часть** (5 минут): Музыкальное приветствие, коммуникативные игры для создания положительного эмоционального настроения.

2. **Основная часть** (30-35 минут):

- Распевание, вокальные упражнения, направленные на подготовку голосового аппарата детей к разучиванию и исполнению вокальных произведений: упражнения, формирующие правильную певческую установку и дыхание (правильное положение корпуса, головы, плеч, рук и ног при пении сидя и стоя);
- Дыхательные упражнения (дыхание брать перед началом песни и между музыкальными фразами, удерживать его до конца фразы, не разрывать слова);
- Упражнения, формирующие правильное звукообразование, звуковедение (развитие слуховых ощущений и умения использовать резонаторы, мягкая атака звука, приёмы звуковедения на legato, non legato, staccato, выработка кантиленного пения);
- Упражнения для работы над интонацией (точность воспроизведения мелодии, понятие высоты звука);
- Упражнения для развития чувства лада (ощущение детьми лада и умения опираться на устойчивые ступени лада);
- Вокально-артикуляционные упражнения для развития и овладения навыками певческой артикуляции и дикции (правильная работа органов речи при произношении звука, ясное, разборчивое произнесение текста);
- Попевки, распевки для расширения диапазона голоса;
- Упражнения для работы над динамикой (знакомство с динамическими оттенками piano, forte, crescendo, diminuendo, спокойное, некрикливое пение, выработка активного piano);
- Упражнения для развития чувства ритма (прохлопывание ритма, работа с ритмоформулами и ритмослогами, узнавание попевок по графическому изображению);
- Работа над песней (один из этапов).

3. **Заключительная часть** (5 минут). Подведение итога занятия. Музыкальная игра. Прощание.

## 2.6. Информационные источники

### Список используемой литературы:

1. Т. М. Орлова, С. И. Бекина «Учите детей петь». Москва, 1998.
2. О. В. Кацер «Игровая методика обучения детей пению». Санкт-Петербург, 2005.
3. В. Шаинский «Избранные песни». Москва, 1985. Санкт-Петербург, 1999.

4. Г. А. Струве «Ступеньки музыкальной грамотности».
5. О. П. Радынова, И. В. Груздова, Л. Н. Комиссарова «Практикум по методике музыкального воспитания дошкольников». Москва, 1999.
6. Абелян Л.М. Как рыжик научился петь. - М.: Советский композитор, 1989. – 33 с.
7. Алиев Ю.Б. Настольная книга школьного учителя-музыканта. — М.: ВЛАДОС, 2002
8. Бочев Б. Эмоциональное и выразительное пение в детском хоре. Развитие детского голоса. -М., 1963.
9. Венгер Л.А. Педагогика способностей. - М., 1973.
10. Веселый каблук. /Составитель Л. В. Кузьмичева. Мн.: Беларусь, 2003. – 232 с.
11. Ветлугина Н. Музыкальный букварь. М.: Музыка, 1989. - 112 с.
12. Галкина С. Музыкальные тропинки. Мн.: Лексис, 2005. – 48 с.
13. Гудимов В., Лосенян А., Ананьева О. Поющая азбука. М.: ГНОМ-ПРЕСС, 2000.- 33 с.
14. Запорожец А.В. Некоторые психологические вопросы развития музыкального слуха у детей дошкольного возраста. - М., 1963.
15. Кабалецкий Д.Б. Программа общеобразовательной эстетической школы. Музыка. 1-3 классы трехлетней начальной школы. - М., 1988.
16. Каплунова И., Новоскольцева И. Программа по музыкальному воспитанию детей дошкольного возраста «Ладушки». «Невская НОТА», С-Пб, 2010.
17. Картушина М.Ю. Вокально-хоровая работа в детском саду. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.
18. Мелодии времен года / Составитель Г. В. Савельев. Мозырь: РИФ «Белый ветер», 1998. – 44 с.
19. Метлов Н.А. Вокальные возможности дошкольников // Дошкольное воспитание. М., 1940, № 11.
20. Мовшович А. Песенка по лесенке. М.: ГНОМ и Д, 2000. – 64 с.
21. Музыкально-игровые этюды // Музыкальный руководитель. М., 2004 №2
22. Никашина Т.А. Воспитание эстетических чувств у дошкольников на музыкальных занятиях. - М..
23. Савельев Г.В. Музыкально-эстетическое воспитание в дошкольном возрасте. — М..
24. Учим петь - система упражнений для развития музыкального слуха и голоса// Музыкальный руководитель. М., 2004 №5
25. Учите детей петь. Песни и упражнения для развития голоса у детей 5-6 лет. Составитель Т. М. Орлова С. И. Бекина. М.: Просвещение, 1987. – 144 с.
26. Учите детей петь. Песни и упражнения для развития голоса у детей 5-6 лет. Составитель Т. М. Орлова С. И. Бекина. М.: Просвещение, 1988. – 143 с.
27. Яковлев А. О физиологических основах формирования певческого голоса // Вопросы певческого воспитания школьников. В помощь школьному учителю пения. - Л.

### 3. ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

#### Диагностика развития певческих навыков детей

Дата диагностирования: \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И.ребенка	Певческий диапазон	Сила звука	Особенности тембра	Задержка дыхания на вдохе (звуковая проба "М")	Задержка дыхания на вдохе (гипоксическая проба)	Точность интонирования	Звуковой слух	Уровень

\_\_\_\_\_ -Высокий уровень овладения вокально-хоровыми навыками.

\_\_\_\_\_ -Средний уровень овладения вокально-хоровыми навыками.

\_\_\_\_\_ -Низкий уровень овладения вокально-хоровыми навыками.

#### Критерии диагностики уровня развития певческих навыков для детей от 4-7 лет

№ п/п	Критерии	Показатели	Уровень		
			Низкий	Средний	Высокий
2.	Особенности голоса	Сила звука	Голос слабый	Голос не очень сильный, но ребенок может петь непродолжительное время достаточно громко	Голос сильный
		Особенности тембра	В голосе слышен хрип или сип. Голос тусклый, невыразительный	Нет ярко выраженного тембра. Но старается петь выразительно.	Голос звонкий, яркий
		Певческий диапазон	Диапазон в пределах 2-3 звуков	Диапазон в пределах возрастной нормы (ре-си)	Широкий диапазон по сравнению с нормой
4.	Развитие дыхания	Продолжительность дыхания (звуковая проба "М")	Менее 15 сек	15-17 сек	Более 17 сек
5.		Задержка дыхания на вдохе (гипоксическая проба)	Менее 16 сек	16-18 сек	Более 18 сек

6.	Развитие звуковысотного слуха	Музыкально-слуховые представления	Пение знакомой мелодии с поддержкой голоса педагога. Неумение пропеть незнакомую попевку с сопровождением после многократного ее повторения	Пение знакомой мелодии с сопровождением при незначительной поддержке педагога. Пение малознакомой попевки с сопровождением после 3-4 прослушиваний.	Пение знакомой мелодии с сопровождением самостоятельно. Пение малознакомой попевки с сопровождением после 1-2 прослушиваний
7.		Точность интонирования	Интонирование мелодии голосом как таковое отсутствует вообще и ребенок воспроизводит только слова песни в ее ритме или интонирует 1-2 звука.	Ребенок интонирует общее направление движения мелодии. Возможно чистое интонирование 2-3 звуков.	Чистое пение отдельных фрагментов в мелодии на фоне общего направления движения мелодии.
8.		Звуковысотный слух	Не различает звуки по высоте.	Различение звуков по высоте в пределах октавы и септимы.	Различение звуков по высоте в пределах сексты и квинты

Низкий уровень – 1 балл

Средний уровень – 2 балла

Высокий уровень – 3 балла

При определении общего уровня развития и овладения вокально-хоровыми навыками все баллы суммируются.

Набранные ребенком баллы:

- 14-22 – низкий уровень
- 23-33 – средний уровень
- 34-44 – высокий уровень.