

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»
(МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей
Дзержинского района»)

СОГЛАСОВАНО
Методический совет
от «01» октября 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
Директор  М.В. Мирошникова
Приказ № 01-07/01 от 01.10.2025 г.
Принята на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от «01» октября 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Ритмопластика»

Направленность программы – художественная

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 3-4 года

Авторы-составители:
Ведерникова Екатерина Михайловна,
Гилязутдинова Дарья Николаевна,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2025 г.

Содержание

	Стр.
I. Пояснительная записка	3
II. Учебно-тематические и календарные планы	8
III. Содержание	10
IV. Методическое обеспечение	15
V. Мониторинг.....	17
VI. Список литературы.....	24
VII. Приложение.....	26

I. Пояснительная записка

Актуальность и практическая значимость

Дополнительная образовательная программа «Ритмопластика и хореография» раскрывает систему обучения свободному владению телом в сочетании с умением хорошо и красиво двигаться под музыку. В предмете «ритмопластика» органично соединены два компонента: полная подчиненность внутренним законам музыкальной формы, диктующей ритмическую организацию движений, и легкость их практического исполнения. Ритмопластика базируется на хореографии. В основе ее лежит обучение управлять своим телом через работу всех групп мышц. Постигается это систематическими упражнениями, повторяющимися регулярно в течение всего учебного процесса. Постепенно через умение управлять своими мышцами начинает вырабатываться навык раскрытия эмоционального внутреннего состояния ребенка. Использование на занятиях ритмопластики танцевальных композиций, в которых радостное, веселое содействует с лирическим, спокойным, вырабатывает у детей умение эмоционально регулировать свое состояние как в момент самого занятия, так и вне его.

Преподавание ритмопластики не сводится к однообразному повтору движений, механическому запоминанию танцевальных композиций, что приводит к выработке у детей нежелания заниматься хореографией. Занятия построены в образной форме, поэтому они увлекают детей, дают возможность для самовыражения, развития воображения и веры в свои силы.

Программа разработана на основе следующих документов:

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р.;
- Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. постановлением Правительства области от 17.07.2018 года № 527-п.;
- Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля от 11.04.2019 года № 428;
- Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. приказом департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 года № 19-нп.;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05 мая 2018 г. № 298н 2 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996;

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года, ред. от 31.07.2020.

Занимаясь ритмопластикой, дети плавно переходят к изучению элементарных азов хореографии: постановка корпуса, рук, ног, головы, работа у станка, *port de bras* для рук и корпуса, элементы историко-бытовых танцев.

На занятиях ритмопластикой происходит формирование двигательных навыков и умений, но это не цель, а средство для развития способностей ребенка. Главное – это радость, возможность самовыражения в танце. А эту радость свободы он ощутит тогда, когда научится свободно, легко двигаться в пространстве. Такая форма занятий, где пластика тела и музыка соединяются в целое, помогает раскрыть потенциальные способности ребенка, создает разностороннюю творческую личность, а значит, имеет несомненную практическую значимость для всестороннего развития ребенка. Следовательно, данная образовательная программа, безусловно, актуальна и педагогически целесообразна.

Отличительной особенностью данной программы является то, что обучение ритмопластике и хореографии на подготовительном этапе начинается с трехлетнего возраста с постепенным усложнением программного содержания.

Цель программы:

- создать благоприятные организационно-педагогические условия для развития мотивации к познанию и творчеству у ребенка в области ритмопластики и хореографии, успешной самореализации в избранном виде деятельности средствами ритмопластики.

Задачи:

- содействовать формированию навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- содействовать развитию координации, гибкости, точности движений;
- приобщать к совместному движению с педагогом;
- развивать способности выражать собственное восприятие музыки через образы;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- воспитывать у детей интерес к занятиям ритмопластикой и хореографией;
- содействовать психологическому раскрепощению ребенка;
- воспитывать умение работать в коллективе, выполнять ритмические движения, названия которых даются педагогом на французском языке.

Этапы реализации программы

Данная образовательная программа рассчитана на 2 года обучения.

На первом этапе обучения (1 и 2 год обучения) ритмопластике и хореографии, в основном, внимание уделяется созданию целостного представления о музыке и движении, используемом для передачи её эмоционально-образного содержания.

В течение всего процесса обучения мы стремимся побуждать учащихся к творческому самовыражению в движении в процессе восприятия музыки.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на детей 3-4 года.

Наполняемость групп – 10-20 обучающихся.

Комплектование групп происходит на основе нормативных документов, в соответствии с Уставом учреждения.

Режим организации занятий

Занятия проходят в специально оборудованном танцевальном зале 2 раз в неделю для детей трех лет, продолжительностью 45 минут; 2 раза в неделю, продолжительностью 45 минут для детей четырех лет.

Форма одежды на занятиях приобретается родителями самостоятельно.

Для девочек: гимнастический купальник (белый); балетки белого цвета, белые носки и лосины; волосы собраны в пучок. Форма одежды на занятиях для мальчиков: футболка белого цвета; шорты темного цвета; балетки белого или черного цвета, носки.

Формы проведения занятий

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной и групповой форм работы с детьми на занятии и включает в себя следующие разделы:

1. Музыкально-ритмическое воспитание.
2. Упражнения для развития художественно-творческих способностей.
3. Элементы народно-характерного танца.
4. Партерный экзерсис.
5. Танцы, хороводы, музыкально-двигательные игры.
6. Пальчиковая гимнастика
7. Комплекс упражнений с предметами (теннисный мяч; блок; лабиринт; обручи и др)
8. Постановочная работа.

Фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всему коллективу детей.

Индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу детей. Она предполагает оказание такой помощи каждому из них со стороны педагога, которая позволяет, не уменьшая активности ребенка, содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

В ходе ***групповой работы*** детям предоставляется возможность построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны других, создавать совместные танцевальные этюды, миниатюры, элементарные композиции.

Нами применяются и ***нетрадиционные*** формы учебных занятий:

- ***занятия-соревнования*** – конкурсы, викторины, турниры;
- ***чаепитие*** – обладает большой силой, создаёт особую психологическую атмосферу, смягчает взаимные отношения, раскрепощает;
- ***“огонёк”*** - праздник, посвящённый определённой теме: дню рождения, Новому году, Рождеству и так далее.

Виды здоровьесберегающих технологий, применяемые на занятиях

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья (ритмопластика, редаксация,

- подвижные игры и т.д.);
- коррекционные технологии (воздействие цветом, воздействие музыкой, игротерапия, сказкотерапия).

Ожидаемые результаты

В результате успешного освоения дополнительной образовательной программы дети *трех лет* должны:

- уметь двигаться в соответствии с характером музыки совместно с педагогом;
- уметь ориентироваться в зале, строиться в шеренгу;
- уметь в музыкально-двигательной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры).
- знать назначение музыкального зала и правила поведения в нем;
- знать термины: громко – тихо, высоко – низко, характер музыки (бодрый, весёлый, печальный, грустный);

четырёх лет должны:

- уметь начинать движения с началом музыки и заканчивать с ее окончанием;
- уметь двигаться в соответствии с характером музыки совместно с педагогом и самостоятельно.
- уметь исполнять простейшие танцевальные движения.
- знать термины: громко – тихо, высоко – низко, характер музыки (бодрый, весёлый, печальный, грустный)
- знать темп музыки и движения (быстро, медленно).

Формы подведения итогов

- Итоговые открытые занятия;
- участие в конкурсах, концертах, фестивалях;
- наблюдение;
- беседы с родителями и детьми.

Способы отслеживания результатов

Процесс обучения ритмопластике и хореографии предусматривает следующие виды контроля:

- вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- текущий*, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- промежуточный*, который проводится после завершения изучения каждой темы;
- итоговый*, проводимый после завершения изучения всей учебной программы.

Формы контроля:

- психолого-педагогическое наблюдение;
- упражнения;
- задания на занятиях.

Функции участников программы

Педагог:

- организует учебный процесс в учебном году, летний период и каникулярное время (лагеря, концертная деятельность);
- осуществляет подборку репертуара;

- осуществляет материальное обеспечение концертной деятельности (эскизы костюмов, рисунков, музыкальное оформление);
- проводит работу с родителями;
- составляет и работает по дополнительной образовательной программе, обеспечивает ее выполнение;
- осуществляют педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов обучения (работы), исходя из допустимой физической нагрузки обучающихся;
- развивают образное мышление и актерское мастерство обучающихся;
- выявляют, развивают творческие способности обучающихся, формируют устойчивые интересы и склонности детей;
- проводят внеклассную работу по предмету (концерты, встречи, просмотр спектаклей, конкурсов и т.д.), организуют досуг учащихся;
- обеспечивает материальную базу для занятий;
- соблюдают правила санитарно-гигиенических норм, отвечают за жизнь и безопасность труда детей;
- осуществляют постановочную работу.

Концертмейстер:

- помогает педагогу осуществлять свои функции;
- осуществляет музыкальное обеспечение реализации образовательной программы;
- подбирает музыкальное сопровождение занятий с учетом эмоционального воздействия на обучающихся;
- формирует у обучающихся исполнительные навыки, способствует развитию у детей художественного вкуса;
- способствует расширению музыкально-образных представлений и воспитанию творческой индивидуальности обучающихся;

Принципы обучения

Обучение ритмопластике и хореографии основывается на следующих педагогических принципах:

- личностно-ориентированного подхода (обращение к личному опыту обучающегося);
- природосообразности (учитывается возраст обучающегося, а также уровень его интеллектуальной подготовки, предполагающий выполнение заданий различной степени сложности);
- культуросообразности (приобщение обучающихся к современной мировой культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- систематичности, последовательности, наглядности.

Обучение по программе построено по принципу от «простого к сложному». Особенностью обучения является то, что учебный процесс осуществляется по спиралеобразной схеме: одна тема подается в течение трех лет с возрастанием степени сложности.

II. Учебно-тематические и календарные планы I – II годов обучения

Для детей 3 лет

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Теорет.	Практич
1	Организационный	1	1	-
1.1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Музыкально-ритмическое воспитание	18	2	16
2.1.	Тема: «В гостях у музыки».	4	2	2
2.2.	Тема: «Веселый человечек»	6	2	4
2.3	Тема: «Мои игрушки: упражнения с предметами	4	2	2
2.4	Тема: «Путешествие»	4	2	2
3.	Упражнения для развития художественно-творческих способностей	9	2	7
3.1.	Тема: «Волшебная поляна»	9	3	6
4.	Партерный экзерсис	12	2	10
4.1	Тема: «Я на солнышке лежу»	12	4	8
5.	Танцы, хороводы, музыкально-двигательные игры	10	2	8
6.	Пальчиковая гимнастика	6	0	6
7	Комплекс упражнений с предметами	12	0	12
8.	Постановочная и репетиционная работа.	4	0	4
	Итого:	72	9	63

Для детей 4 лет

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Теорет.	Практич.
1.	Организационный	2	2	-
1.1.	Вводное занятие	2	2	-

2.	Музыкально-ритмическое воспитание	14	2	12
2.1.	Тема: «В гостях у музыки»	4	1	3

2.2.	Тема - «Мы шагаем дружно в ряд»	2	0	2
2.3.	Тема - «Веселый человечек»	2	1	1
2.4.	Тема: «Путешествие»	4	0	4
2.5.	Тема - « Веселые ножки»	2	0	2
3.	Упражнения для развития художественно-творческих способностей	10	2	8
3.1.	Тема: «Волшебная поляна»	6	1	5
3.2	Движения в образах любимых героев мультфильмов и сказок	4	1	3
4.	Элементы народно-характерного танца	4	2	2
4.1.	Тема: «Русские узоры»	4	2	2
5.	Партерный экзерсис	16	2	14
5.1	Тема: «Я на солнышке лежу»	16	2	14
6.	Танцы, хороводы, музыкально-двигательные игры	12	2	10
7.	Комплекс упражнений с предметами: теннисный мяч; лабиринт; мячи; скакалки	12	0	12
8.	Постановочная работа.	2	0	2
	Итого:	72	12	60

III. Содержание программы

3 года

I раздел «Организационный»

1.1. Вводное занятие

Теория: знакомство педагога с детьми, ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях в учреждении дополнительного образования;

- введение поклона в начале и в конце занятия.

II раздел «Музыкально-ритмическое воспитание»

Теория:

21. *Тема: «В гостях у музыки»:* Понятие о темпе (быстро, медленно); Динамические оттенки (громко, тихо). Характер музыки (веселый, грустный) – игра «Побежим и потанцуем».

Практика:

22. *Тема - «Веселый человечек»:*

- разогрев мышц всего тела;
- работа мышц шеи (повороты и наклоны налево, направо «Часики с кукушкой»);
- работа мышц плечевого пояса (поднять к ушам, опустить вниз «Незнайка»);
- наклоны корпуса в сторону, вперед «Большие часы», «Слон»

2.3 *Тема: «Мои игрушки: упражнения с предметами:* мячами, с игрушками, с цветами; Использование на занятиях игрового лабиринта, обручей и скакалок.

2. 4. *Тема: «Путешествие....»:* Постепенный разогрев мышц: ходьба с носка, на полупальцах, ходьба на пятках, лёгкий бег, разнообразные танцевальные шаги по

кругу, продвижение за счет работы бедра («Мышки», «Медвежата с коробом», «Цыплята», «Высокие ребята», «Рассердючки», «Лисички», «Большие медведи»).

III раздел « Упражнения для развития художественно-творческих способностей»

Теория: Особенности пластики и повадок животных, любимых героев сказок и др.

Практика:

3.1. *Тема – «Волшебная поляна»:*

- изображение в танцевальном шаге и пластике повадок животных;
- движения в образах любимых героев мультфильмов и сказок;

IV Раздел «Партнерный экзерсис»

Теория:

Тема: «Я на солнышке лежу»: Комплекс движений в положении сидя и лежа на коврике для снятия нагрузки с позвоночника, укрепления мышц спины, развитие эластичности стоп икроножных мышц, выворотности ног, развития гибкости.

Практика:

- «Клювик-утюжок» (эластичность стоп);
- «Ванька-встанька» (укрепление мышц спины);

- «Кошка» (укрепление мышц спины);
- «Кошечка-собачка»
- «Жук упал» (укрепление брюшного пресса);
- «Пила» (развитие икроножных мышц);
- «Буратино», «Лягушата», «Черепашка», «Орех», «Рыбка», «Корзиночка», «Лодочка», «Сон».

V Раздел «Танцы, хороводы, музыкально-двигательные игры»

В хороводах, общих (массовых) плясках дети учатся внимательно относиться друг к другу, находить общий ритм движения с партнером, терпеливо обращаться к тем детям, у которых имеются какие-либо индивидуальные затруднения. Музыкальная игра представляет собой активную творческую деятельность детей, направленную на выражение характера музыки посредством движений. Музыкальные игры дают детям одновременно возможность развлечения, развития личности и отдыха. На занятиях применяются игры на развитие творческих способностей, игры-импровизации, игры-диалоги в паре, игры для развития внимания, координации движений, двигательной активности и т.д. («Музыканты», «Внимание, музыка!», «Танцуют все!», «Зеркало», «Веселые мартышки»; «Танец маленьких утят», «Пингвины»- массовый танец, «Лавата» «Паровозик», «Фигуры»).

VI Раздел Пальчиковая гимнастика

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры – потешки со стихами. Выполнение фигурок из пальцев.

7. Раздел Комплекс упражнений с предметами: Упражнения, в которых мы подбрасываем и ловим, перекачиваем, выполняем сложную цепочку действий с участием мяча, задействуют множество отделов головного мозга, развивают возможности нашей оперативной памяти (ведь мы должны запомнить последовательность действий, чтобы её повторить), кроме того, работая со сторонним предметом, мы развиваем тактильность, а вместе с ней и **моторику**, что крайне маленьким детям.

Упражнения на реакцию и ловкость

Развивать реакцию и ловкость помогают упражнения за захват мяча. Упражнения на захват мяча.

Захват мяча одной рукой

Стоя на месте или перемещаясь по залу бросаем мяч в пол и ловим его одной рукой. Вторую руку убираем за спину.

Усложнение: добавляем движения или прыжки во время захвата мяча, это очень хорошая тренировка баланса и реакции.

Перебрасывания мяча из руки в руку

Бросьте мяч из одной руки в другую, стараясь делать это быстро и точно. Постепенно наращивайте скорость и увеличивайте расстояние между руками, и высоту броска.

Упражнения на координацию и баланс:

Статичное упражнение на баланс

Разместите теннисный мяч на ладони вытянутой руки прямо перед собой. Постарайтесь удерживать мяч в равновесии, напрягая мускулы и используя координацию.

Затем попробуйте балансировать мяч на ладони, поднимая и опуская руку.

Вторую руку уберите за спину.

Упражнения для стоп:

Тренировать и укреплять **стопы** очень важно, поскольку эти нежные места — эпицентр нервных окончаний, стопы — основа нашей осанки, а их здоровье — залог лёгкой походки.

Перекаты мяча вдоль свода стопы

Встаньте прямо, расположите мяч под стопой, нажимайте на мяч так, чтобы было ощутимо, но не больно. Перекачивайте мяч от большого пальца ноги до пятки (избегайте нажима на кость пятки, в этот момент двигайтесь обратно к большому пальцу). Затем сдвигайте траекторию ко внешнему краю свода, затем — ко внутреннему.

Перекаты мяча между стоп

Упражнение чуть сложнее предыдущего, так как заставляет работать на координацию и баланс.

Сядьте на стул или на пол и поместите теннисный мяч между стопами. Пробуйте вращать мяч ногами в разные стороны, перекачивать вдоль стоп. Упражнение хорошо разминает голеностоп.

Подъём мяча стопами

Лёжа на спине, положите теннисный мяч на пол между стоп. Поднимайте и опускайте мяч стопами, поясницу при этом держите плотно прижатой к полу.

VIII Раздел «Постановочная работа»

Разучивание танцевальных этюдов: «Курица и цыплята»; «Паровозик»; «На полянке» и другие.

4 года

I раздел «Организационный»

1.1. Вводное занятие

Теория: знакомство педагога с детьми, ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях в учреждении дополнительного образования;

- введение поклона в начале и в конце занятия.

II раздел «Музыкально-ритмическое воспитание»

Теория:

21 Тема - «В гостях у музыки»: Понятие о темпе (быстро, медленно). Музыкальный размер – 2/4. Музыкальная фраза. Динамические оттенки (громко, тихо). Характер музыки (веселый, грустный) – игра «Побежим и потанцуем».

Практика:

2.2. Тема: «Мы шагаем дружно в ряд»: Пространственные перестроения в зале – колонны, диагональ, круг.

2.3. Тема - «Веселый человечек»: Упражнения для развития «мышечного чувства» и отдельных групп мышц.

- разогрев мышц всего тела;
- работа мышц шеи (повороты и наклоны налево, направо «Часики с кукушкой»);
- работа мышц плечевого пояса (поднять к ушам, опустить вниз «Незнайка»);
- упражнения для развития подвижности суставов (пальцев, кисти, запястья, локтя, предплечья) «Крылышки», «Змеи»;
- наклоны корпуса в сторону, вперед «Большие часы», «Слон»;
- ритмический тренаж.

2.4. Тема - «Веселые ножки»: прыжки на месте, по кругу («Мячики», «Зайчата»). Различный бег «Мышки», «Птенчики»)

2.5. Тема: «Путешествие...»: Постепенный разогрев мышц: ходьба с носка, на полупальцах, ходьба на пятках, ходьба с высоким подниманием колена, лёгкий бег, разнообразные танцевальные шаги по кругу и диагонали, продвижение за счет работы бедра («Мышки», «Медвежата с коробом», «Цыплята», «Высокие ребята», «Рассердучки», «Лисички», «Большие медведи»).

III раздел «Упражнения для развития художественно-творческих способностей»

Теория: Особенности пластики и повадок животных, любимых героев сказок и др.

Практика:

3.1. Тема – «Волшебная поляна»:

- изображение в танцевальном шаге и пластике повадок животных;
- движения в образах любимых героев мультфильмов и сказок;

IV Раздел «Элементы народно-характерного танца»

Теория: Знакомство с понятием русский танец.

Практика:

4.1. Тема – «Русские узоры»

- разучивание основных элементов русского танца: Выставление ноги веред, на пятку и на носок («Я кокетливая»)

V Раздел «Партерный экзерсис»

Теория: 5.1.Тема: «Я на солнышке лежу»: Особенности и правила выполнения комплекса движений в положении сидя и лежа на коврике для снятия нагрузки с позвоночника, укрепления мышц спины, развитие эластичности стоп икроножных мышц, выворотности ног, развития гибкости.

Практика:

- «Клювик-утюжок» (эластичность стоп);
- «Ванька-встанька» (укрепление мышц спины);
- «Кошка» (укрепление мышц спины);
- «Кошечка-собачка»
- «Жук упал» (укрепление брюшного пресса);
- «Пила» (развитие икроножных мышц);
- «Буратино», «Лягушата», «Черепашка», «Орех», «Рыбка», «Корзиночка», «Лодочка»,

«Сон».

II Раздел «Танцы, хороводы, музыкально-двигательные игры»

В хороводах, общих (массовых) плясках дети учатся внимательно относиться друг к другу, находить общий ритм движения с партнером, терпеливо обращаться к тем детям, у которых имеются какие-либо индивидуальные затруднения. Музыкальная игра представляет собой активную творческую деятельность детей, направленную на выражение характера музыки посредством движений. Музыкальные игры дают детям одновременно возможность развлечения, развития личности и отдыха. На занятиях применяются игры на развитие творческих способностей, игры-импровизации, игры-диалоги в паре, игры для развития внимания, координации движений, двигательной активности и т.д. («Музыканты», «Внимание, музыка!», «Танцуют все!», «Зеркало», «Веселые мартышки»; «Танец маленьких утят», «Пингвины»- массовый танец, «Лавата» «Паровозик», «Фигуры»).

7. Раздел Комплекс упражнений с предметами (теннисный мяч; гимнастический блок; лабиринт; обручи; скакалки, мячи) :

Упражнения, в которых мы подбрасываем и ловим, перекачиваем, выполняем сложную цепочку действий с участием мяча, задействуют множество отделов головного мозга, развивают возможности нашей оперативной памяти (ведь мы должны запомнить последовательность действий, чтобы её повторить), кроме того, работая со сторонним предметом, мы развиваем тактильность, а вместе с ней и **моторику**, что крайне маленьким детям.

Упражнения на реакцию и ловкость

Развивать реакцию и ловкость помогают упражнения за захват мяча. Упражнения на захват мяча.

Захват мяча одной рукой

Стоя на месте или перемещаясь по залу бросаем мяч в пол и ловим его одной рукой. Вторую руку убираем за спину.

Усложнение: добавляем движения или прыжки во время захвата мяча, это очень хорошая тренировка баланса и реакции.

Перебрасывания мяча из руки в руку

Бросьте мяч из одной руки в другую, стараясь делать это быстро и точно. Постепенно наращивайте скорость и увеличивайте расстояние между руками, и высоту броска.

Упражнения на координацию и баланс:

Статичное упражнение на баланс

Разместите теннисный мяч на ладони вытянутой руки прямо перед собой. Постарайтесь удерживать мяч в равновесии, напрягая мускулы и используя координацию.

Затем попробуйте балансировать мяч на ладони, поднимая и опуская руку.

Вторую руку уберите за спину.

Упражнения для стоп:

Тренировать и укреплять **стопы** очень важно, поскольку эти нежные места — эпицентр нервных окончаний, стопы — основа нашей осанки, а их здоровье — залог лёгкой походки.

Перекаты мяча вдоль свода стопы

Встаньте прямо, расположите мяч под стопой, нажимайте на мяч так, чтобы было ощутимо, но не больно. Перекачивайте мяч от большого пальца ноги до пятки (избегайте нажима на кость пятки, в этот момент двигайтесь обратно к большому пальцу). Затем сдвигайте траекторию ко внешнему краю свода, затем — ко внутреннему.

Перекаты мяча между стоп

Упражнение чуть сложнее предыдущего, так как заставляет работать на координацию и баланс.

Сядьте на стул или на пол и поместите теннисный мяч между стопами. Пробуйте вращать

мяч ногами в разные стороны, перекатывать вдоль стоп. Упражнение хорошо разминает голеностоп.

Подъём мяча стопами

Лёжа на спине, положите теннисный мяч на пол между стоп. Поднимайте и опускайте мяч стопами, поясницу при этом держите плотно прижатой к полу.

8. «Постановочная работа»

Разучивание танцевальных миниатюр и этюдов: «Курица и цыплята»; «На полянке»; «Куклы-неваляшки».

IV. Методическое обеспечение

Типы занятий

Занятия ритмопластикой и хореографией делятся на несколько *типов*:

- *Обучающие занятия.*

На обучающих занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения, проводится наглядный показ. На занятии может быть введено не более 2-3 комбинаций.

- *Закрепляющие занятия.*

Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повтор исполняются вместе с педагогом. При повторях выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других или идет соревнование – игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

- *Итоговые занятия.*

Дети практически самостоятельно, без подсказки должны уметь выполнять все заученные движения и танцевальные комбинации.

- *Импровизационная работа.*

На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют этюд, мини-композицию на тему, данную им педагогом. Такие типы занятий развивают воображение. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

- *Репетиционно - постановочная работа.*

На данных занятиях происходит отработка сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы.

На занятиях ритмопластики и хореографии ни одно движение не выполняется как механический разогрев определенных мышц. Занятия проводятся в игровой форме. Например, тема: «Веселый человечек». В этом комплексе дети знакомятся в игровой форме с движениями для всех частей своего тела, заводят волшебным ключиком свои пальчики, ручки, ноги, голову и тд. Давая тематическое название занятию, педагог импровизирует сам или предоставляет возможность детям сочинить собственную сказочную ситуацию и быть не только исполнителям, но и сочинителями, что вызывает большой интерес у детей.

Формы занятий:

- упражнения для развития художественно-творческих способностей;
- партерный экзерсис;
- танцы, хороводы, музыкально-двигательные игры;
- постановочная работа (танцевальные этюды, миниатюры, композиции).

Методы обучения

В данной программе применяются как традиционные так и новые методы обучения.

Методы *наглядного восприятия* способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению обучающимися материала, повышению интереса к изучаемым упражнениям. К ним можно отнести показ упражнений, демонстрацию плакатов, видеофильмов, рисунков, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Словесный метод – универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи, раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы хореографической грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приемов использования словесного метода: рассказ, беседа, объяснения, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Практические методы основаны на активной деятельности самих детей. Это метод целостного освоения упражнений, движений, метод обучения посредством дробления их, а также игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений широко применяется на раннем этапе освоения программы, что объясняется относительной доступностью упражнений. Использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы полученной ранее (двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные упражнения).

Метод дробления широко используется для освоения самых разных движений и композиций. Этот метод применяется также при изучении сложных движений.

Игровой метод обучения используют при проведении музыкально-ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества детей между собой и повышении ответственности каждого за достижение определенного результата. Игровой метод повышает эмоциональность обучения и применяется на всех трех ступенях обучения.

Метод КТД, когда дети включаются в коллективную творческую деятельность (участие в конкурсах, отчетных концертах, праздниках), где они сами создают свои творческие хореографические композиции, капустники.

Наглядно-дидактическое обеспечение

- картины, иллюстраций с изображением танцоров, танцевальных элементов, костюмов;
- видеозаписи танцевальных номеров, концертов;

Материально-техническое обеспечение

- наличие танцевального зала;
- оборудование зала: станки, зеркала, раздевалка, комната для преподавателей, костюмерная;

- техническое оснащение: музыкальный центр, фортепиано, диски с фонограммами, скакалки,
гимнастические коврики;
- оформление концертных номеров: изготовление костюмов в соответствии с репертуаром,
бутафория;

V. Мониторинг

Диагностика результатов деятельности

Составлены критерии диагностики по усвоению задач данной программы. Средства диагностики: психолого-педагогическое наблюдение, упражнения, задания на занятиях.

Показатели качества усвоения ребенком программного материала

- 1 Музыкальность.
 - Умение слушать и понимать музыку.
 - Умение двигаться в соответствии с характером музыки.
 - Умение определять на слух музыкальные жанры.
 - Чувство ритма.
- 2 Двигательные навыки.
 - Координация движений.
 - Ориентирование в пространстве.
 - Точность выполнения танцевальных движений.
 - Пластичность.
- 3 Эмоциональная сфера.
 - Выразительность мимики и пантомимики.
- 4 Творческие проявления.
 - Умение импровизировать под музыку.
 - Умение придумывать танцевальные движения в соответствии с задуманным образом.
- 5 Коммуникативные навыки.
 - Умение вести себя в коллективе.
- 6 Проявление некоторых психических процессов.
 - Память.
 - Внимание.
 - Подвижность нервных процессов.

Диагностические критерии для детей трех и четырех лет

Критерии	Высокий уровень	Средний уровень	Уровень ниже среднего
<i>Музыкальность</i>	1. Слушает внимательно до конца муз. отрывок. Умеет высказаться о характере и темпе данного отрывка.	1. Слушает муз. отрывок, отвлекаясь. Высказывается о характере и темпе данного отрывка с помощью наводящих вопросов. 2. Не всегда двигается в	1. Не может дослушать муз. отрывок до конца, все время отвлекается. С трудом высказывается о характере и темпе

	2. Двигается в соответствии с характером музыки. 3. Узнает на слух знакомые танцевальные мелодии 4. Чувствует метрическую пульсацию и двигается в соответствии с ней.	соответствие с характером музыки. 3. Узнает на слух знакомые танцевальные мелодии с подсказкой. 4. Не всегда чувствует метрическую пульсацию и двигается в соответствии с ней.	данного отрывка. 2. Двигается под музыку не в характере. 3. Не узнает на слух знакомые танцевальные мелодии. 4. Не чувствует метрическую пульсацию, двигается не ритмично.
Двигательные навыки	1. Легко координирует движения рук и ног в танцевальных упражнениях. 2. Ориентируется в пространстве, знает «право-лево», «ближе-дальше» по отношению к предметам, не путает «вперед-назад» 3. Точно выполняет предложенные танцевальные движения. 4. Пластично двигается в медленном темпе.	1. Координация рук и ног в танцевальных упражнениях затруднена. 2. Не всегда ориентируется в пространстве. Путает «право-лево», «ближе-дальше», «вперед-назад». 3. Выполняет предложенные танцевальные движения с ошибками. 4. Испытывает трудность при выполнении плавных движений в медленном темпе.	1. не координирует движения рук и ног в танцевальных упражнениях. 2. Не ориентируется в пространстве. Не знает «право-лево», «ближе-дальше», «вперед-назад». 3. Коряво и не точно выполняет предложенные танцевальные движения. 4. Двигается не пластично.
Эмоциональная сфера	1. Выразительно и эмоционально исполняет образные движения.	1. Немного скован, не всегда проявляет эмоции при исполнении образных движений.	1. Не эмоционально и вяло исполняет образные движения.

Творческие проявления	1. Легко и с удовольствием импровизирует под музыку предложенные игровые ситуации и образы животных. 2. Активно помогает придумывать танцевальные движения в соответствии с задуманным образом.	1. Импровизирует предложенные игровые ситуации и образы животных по образцу. 2. Не проявляет инициативу в придумывании танцевальных движений.	1. Отказывается или не может импровизировать предложенные игровые ситуации и образы животных. 2. Не помогает придумывать танцевальные движения.
Коммуникативные навыки	1. Уважительно относится к товарищам, не толкается, соблюдает очередность и дистанцию. Сохраняет спокойствие, когда внимание педагога направлено на другого ребенка.	1. Не всегда проявляет чувство такта по отношению к товарищам, торопиться, не соблюдает очередность. Не может долго сохранять спокойствие при отсутствии к себе внимания.	1. Неуважительно относится к товарищам, толкается, не соблюдает очередность. Требуется повышенного внимания к себе.
Проявление некоторых психических процессов	1. Без труда запоминает танцевальные движения, несложные комбинации движений, рисунок танца. 2. Внимателен на занятиях, не отвлекается во время исполнения танцевальных	1. Запоминает танцевальные движения, несложные комбинации движений, рисунок танца после многочисленных повторений. 2. Отвлекается на занятиях, не всегда внимателен во время исполнения танцевальных элементов, танцев. 3. Понимает объяснения,	1. Не может запомнить танцевальные движения, несложные комбинации движений, рисунок танца. 2. Невнимателен на занятиях, все время отвлекается во время исполнения танцевальных

	элементов и танцев. 3. Понимает объяснения, условия игры сразу, достаточно точно может воспроизвести движения одновременно с показом педагога.	условия игры не сразу, воспроизводит движения одновременно с показом педагога не точно, с трудом.	элементов, танцев. 3. С трудом понимает объяснения, условия игры, не может воспроизвести движения одновременно с показом педагога.
--	--	---	--

Диагностические критерии для детей пяти и шести лет

Критерии	Высокий уровень	Средний уровень	Уровень ниже среднего
Музыкальность	1. Внимательно слушает музыку до конца, способен высказаться о характере, содержании произведения самостоятельно. 2. Двигается в соответствии с характером музыки, самостоятельно меняет движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом. 3. Самостоятельно определяет на слух танцевальные жанры, изучаемые на занятиях. 4. Ритмично выполняет движения под	1. Слушает музыку до конца, отвлекаясь. Высказывается о содержании и характере произведения с помощью наводящих вопросов. 2. Двигается приблизительно в характере музыки, с помощью подсказки педагога меняет движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом. 3. Определяет на слух танцевальные жанры, изучаемые на занятиях с помощью подсказки педагога.	1. Не может дослушать музыку до конца, отвлекается. Не может высказаться о характере и содержании произведения. 2. Не может передать в движении характер музыки, не слышит музыкальные фразы, движения меняет хаотично. 3. Не может определить на слух танцевальные жанры, изучаемые на занятиях. 4. Движения выполняет под музыку не ритмично.

	музыку.	4. Не всегда ритмично выполняет движения под музыку.	
Двигательные навыки	1. Уверенно знает части тела. Правильно сочетает движения рук и ног в танцевальных композициях. 2. Свободно и самостоятельно выполняет перестроения, предложенные педагогом, а так же использованные в танце. 3. Точно и ловко выполняет танцевальные движения. 4. Мягко, плавно и музыкально. Выполняет движения руками в соответствующем контексте.	1. Неуверенно знает части тела. Плохо координирует руки и ноги в танцевальных композициях. 2. Выполняет перестроения с помощью подсказки педагога или детей. 3. Танцевальные движения выполняет приблизительно. 4. Испытывает трудности с выполнением мягких и плавных движений руками в соответствующем контексте.	1. Плохо знает части тела. Путает сочетание рук и ног в танцевальных движениях. 2. Путается в перестроениях, плохо ориентируется в пространстве. 3. Танцевальные движения выполняет с трудом. 4. Коряво выполняет движения руками в медленных и плавных композициях.
Эмоциональная сфера	1. Умеет выражать свои чувства в движении, выразительно и эмоционально двигаться в танце.	1. Немного скован эмоционально, не всегда выразительно исполняет композицию.	1. Скован и зажат, движения выполняет не эмоционально, стесняется зрителей.
Творческие проявления	1. С удовольствием импровизирует движения под музыку, придумывает оригинальные композиции. 2. С легкостью придумывает	1. Импровизирует движения под музыку по просьбе педагога и с его помощью. Помогает в составлении танцевальных композиций. 2. Придумывает	1. Не может импровизировать танцевальные движения и придумать композицию движений. 2. Не может придумать

	танцевальные движения, раскрывающие образ героя или настроения музыки.	танцевальные движения по образцу.	танцевальные движения.
Коммуникативные навыки	1. Всегда уважительно относится к товарищам, соблюдает очередность, дистанцию, проявляет терпение к отстающим детям.	1. Не всегда уважительно относится к товарищам, соблюдает очередность и проявляет терпение к отстающим детям.	1. Неуважительно относится к товарищам, не соблюдает очередность, не может проявить терпение к товарищам.
Проявление некоторых Психических процессов	1. Запоминает всю последовательность танцевальных движений и рисунок танца. 2. Не отвлекается от музыки и процесса движения, правильно выполняет всю композицию самостоятельно от начала до конца. 3. Умеет самостоятельно подчинять движения темпу, ритму, динамике и форме.	1. Частично запоминает последовательность танцевальных движений и рисунок танца. 2. Может отвлекаться во время слушания и движения. Композицию исполняет с подсказкой педагога. 3. Не всегда получается подчинить движения темпу, ритму, динамике и форме самостоятельно.	1. Не может запомнить последовательность танцевальных движений и рисунок танца. 2. Все время отвлекается от музыки и процесса движения, композицию исполняет с ошибками. 3. Не может подчинять движения темпу, ритму, динамике и форме.

Критерии Ф.И.	Музыкальность				Двигательн. навыки				Эмоц. сфера	Творческие проявления		Коммуник. навыки	Проявл. нек от. псих. про цессов²³		
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	1	2	1	1	2	3
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															

Диагностическая таблица. Старший и младший возраст

VI. Список литературы

1. Аристотель. Собрание сочинений в 4-х т. Т.3. – М.: Мысль, 1981.
2. Бекина С.И. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М.: Просвещение, 1983.
3. Богомолова Л. В. Основы танцевальной культуры. – М.: Новая школа, 1993.
4. Бочкарев Л.Л. Психология музыкальной деятельности. – М.: Издательство «Институт психологии РАН», 1997.
5. Буренина А.И. Ритмическая мозаика [Текст]: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста / А. И. Буренина. – СПб, 1997.
6. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. – М., 1968.
7. Ветлугина Н.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М., 1981.
8. Ветлугина Н.А., Кенеман А.В. Теория и методика музыкального воспитания в детском саду. – М., 1983.
9. Ветлугина Н.А., Держинская И.А., Комиссарова Л.Н. Музыкальные занятия в детском саду. – М., 1984.
10. Ветлугина Н.А. Музыкальный букварь. – М., 1988.
11. Воронова О.В. Роль ритмической пластики в системе музыкального воспитания детей старшего дошкольного возраста. Методическое пособие. – Ярославль, 2006.
12. Воспитание и обучение в детском саду / Под ред. А.В. Запорожца, Т.А. Марковой. – М., 1976.
13. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Музыкальный репертуар к танцевальным упражнениям, этюдам и спектаклям. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2003.
14. Горшкова Е.В. О формировании музыкально-двигательного творчества в танце// Дошкольное воспитание. – 1991. - № 12.
15. Гусев Г. Н. Методика преподавания народного танца. – М.: Гуманит. изд. Центр «ВЛАДОС», 2003.
16. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. – Ростов н/Д: Феникс, 2003.
17. Зарецкая Н.В. Танцы для детей дошкольного возраста. – М.: Айрис-пресс, 2005.
18. Захаров Р. Сочинение танца: Страницы педагогического опыта. – М.: Искусство, 1983.
19. Кулагина И.Е. Художественное движение. – М.: Наука, 1999.
20. Лифшиц И.В. Ритмика: Учебное пособие для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 1999.
21. Мерзлякова С. Планирование и анализ работы по музыкальному воспитанию// Дошкольное воспитание. – 2000. - № 1.
22. Методика музыкального воспитания в детском саду. / Под ред. Н.А. Ветлугиной. М., 1989.
23. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. – Ярославль: Академия развития, 1997.
24. Музыкальное воспитание в СССР. Вып. 1. – М., 1978.
25. Музыкальный энциклопедический словарь. / Под ред. Г.В. Келдыш. – М., 1991.

26. Пуртова Т. В., Беликова А. Н., Кветная О. В. Учите детей танцевать. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2004.
27. Кирнарская Д.К., Н.И. Киященко, Тарасова К.В. Психология музыкальной деятельности: Теория и практика: Учебное пособие для студ. муз. фак. высш. пед. учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.
28. Радынова О.П. Музыкальное развитие детей. – М., 1997.
29. Радынова О.П. Практикум по методике музыкального воспитания дошкольников. М., 1999.
30. Радынова О.П., Катинене А.И., Палавандишвили М.Л. Музыкальное воспитание дошкольников. – М., 1998.
31. Сто музыкальных игр для развития дошкольников / Анисимова Г. И. – Ярославль: Академия развития, 2005.
32. Тарасова К.В. Онтогенез музыкальных способностей. – М.: Педагогика, 1988.
33. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей. Т.1. – М., 1985.
34. Теплов Б.М. Психология индивидуальных различий. // Избр. труды в 2-х томах. Т.1. – М., 1985.
35. Шоломович СМ., Руденко И.Н., Зинич Р.Т. Методика музыкального воспитания в детском саду. – Киев, 1985.
36. Чеккетти Г. Полный учебник классического танца. - М.: АСТ «Астрель», 2007.
37. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс». – СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
38. Экспресс-анализ и оценка детской деятельности. Метод. основы / Под ред. О.А. Сафоновой. – Н.Новгород, 1995.
39. Эстетическое развитие и воспитание молодежи / Под ред. О.В. Лармина. – М.: Изд. Московского института, 1978.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

ЛОГОРИТМИКА. Упражнения и стихи.

«Путешествие в сказочный лес»

Педагог: Я Вам рада, в лес сегодня заглянуть нам надо
Посмотреть на елочки, на стройные иголочки
Мишку, зайчика, лисичку по-проведать, не забыть
И лягушку, и квакушку стороной не обходить.
Всем приветы передать, в гости их к себе позвать
Крепко за руки взялись, в путь дорожку собрались.

(Дети встают в пары)

Вместе дружно мы идем
Вместе песенку поем
Вместе весело живем
Вместе в лес гулять пойдем.

(Дети в парах идут друг за другом, вытягивая и держа спинку, у мальчиков рука на поясе, у девочек на юбочке)

На полянку мы пришли
Вы ребята, молодцы!!
Выберем себе пенечки
Соберем здесь все грибочки.

(Упражнение на приседание «сели, встали»)

Сели, встали
Сели, встали
Потянулись, позевали
Другу ручкой помахали
Улыбнулись, побежали!
Мы бежали, мы бежали
Ножки лихо поднимали
Ручки за спину сложив,
И соседа удивив.

(Дети встают в круг, руки на поясе, и проделывают все по тексту, а затем начинают бег по кругу)

Долго с вами мы бежали
Медвежонка увидели!

(Из числа детей выбираем одного ребенка и укладываем его на спинку, как мишку, все остальные дети вокруг него)

Мишка, Мишка
Спи, малышка
Мы тихонечко бежим
Сон твой сладкий сторожим.

(Дети вокруг медведя, бег на полу-пальцах)

Спать медведя положи, продолжаем мы гулять
В чащу леса забрели и комариков нашли!

(Играет музыка, дети хлопают в ладоши, ловят комариков, упражнение на громко-тихо, динамические оттенки)

Комарики, комарики, летаете весь день
Сейчас надуем шарик мы, для всех своих друзей!

(Дети взялись за руки. Игра «Надуем шар»)

Надувайся, шар, надувайся большой
Оставайся такой и не лопайся!
(Постепенно усложняем задачу и добавляем притопы и хлопки)
В шар садимся мы с друзьями
Пролетаем над горами
Над лесами и полями.
(Дети встают в тесную кучку и машут руками, приветствуя всех вокруг, далее импровизационно дети разлетаются по залу)
Что за птицы в небе синем, высоко-высоко
Это мчатся самолеты, далеко-далеко
Звезды ясные сияют, под крылом-под крылом
Наши славные пилоты, за рулем-за рулем.
Самолет летит, самолет гудит
Уууууууууууууу, я лечу в Москву
Командир-пилот, самолет ревет
Уууууууууууууу, я лечу в тайгу.
-Полетали? (дети: да!)
-Приземлились? (дети: да!)
А теперь нам всем пора
Лягушата в гости ждут
На большом лесном болоте
Песнь с квакушкой поют
(Педагог в центре, дети вокруг)
К маме все вы повернулись
Квакнули - ква, переглянулись
К маме прыгаем сейчас-
Веселая семья у нас!
К маме спинкой повернулись
Квакнули - ква, переглянулись
На прогулку все сейчас-
Дружная семья у нас!!!!
(Сначала все по тексту, затем дети прыгают в полном приседе в центр и из центра. Игра может иметь развитие - вокруг болота «с кочки на кочку». Ориентация в пространстве, двигательные навыки)
-Интересно Вам в лесу?
-Да!!!!
-Наверное, еще погуляем по нему?
-Да!!!!
-Кто еще же здесь живет?
Лисичка, зайчик, волк, енот
Много бабочек, кукушек
Львят, мышат и саранчи!
А сейчас устроим танцы
Все зверята, молодцы!!!
(Импровизация по заданию):
-Ползаем, как мышки
-Рычим, как львята
-Летаем, как бабочки
-Танцуем, как лисички.
-Танцевали и летали
Песни пели и рычали

Притомились мы немного
Сядем, выдохнем немного!

- Ветер сильно вдруг подул, деревца качаются
Потемнело уж в лесу, дождик начинается!
- Прыгаем по лужам: прыг-прыг-прыг
И садимся в поезд: чух-чух-чух
Проверим мы колесики: тук-тук-тук
Отправляемся домой, по дороженьке ночной!

«На деревне у бабушки»

Педагог: Соберем мы всех ребят
Ведь они уже не спят
Поиграем мы чуть-чуть
Соберемся вместе в путь.

Чтоб никто не заблудился
Крепко за руки взялись
В путь дорожку собрались.

(Встаем в круг и беремся за руки, двигаемся по кругу, вытягивая стопы, и держим спинки, макушкой тянемся наверх)

-самолет построим сами
Пролетим над городами
Пронесемся над полями
Над макушками деревьев
Над опушками лесов
И в любимую деревню
Прямо к бабушке за стол

(Летим по залу, как самолеты, музыка внезапно останавливается, и дети смотрят по сторонам, педагог подзывает детей к себе и все вместе очень тихо передвигаются по залу, разглядывая, куда они приехали)

Мы приехали к бабуле, в ее славный, теплый дом
Выйдем с другом в огород фруктов, овощей нарвем.

Взялись дружно мы за дело
Посадили репку смело
Лук, огурчики, картошку
И зеленого горошка!

(Дети встают на свои места)

Куры-куры: ко-ко-ко
Мы снесли яички
Ку-ку-кушайте, ко-ко,
Детки-невелички.

(Смена мест)

Помидор на грядке, делает зарядку
Как здоровье помидор? - Хорошо, в порядке
Весь вспотел, но не устал, от зарядки красным стал.

(Смена мест)

В огороде шум-шум-шум
Зайка, зайка: хрум-хрум-хрум

Прыг-прыг-прыг по пням, по пням
 Съел морковку-ням, ням, ням
 (плие, хлопают по коленкам, плие, плечики, прыжки, два приседания, хлопочки голова направо, налево)
 Раз малинка, два малинка - прямо у окошка
 Раз малинка, два малинка - целое лукошко
 Только надо рано встать, чтоб лукошко то собрать.
 (3 притопа - 2раза, вокруг себя - 2раза)
 Высоко кричит синичка, ой, как выросла клубничка
 Нужно быстренько срывать, полетела деток звать!
 (Полу-пальцы, наклоны вперед)
 Что за грохот - бум-бум-бум - яблочко упало!
 В травке яблочко найдем, чтобы не пропало.
 (Притопы, руки к полу)
 Мы черничку соберем в папин день рождения
 Сварим папе поскорей вкусное варенье
 Скажет папа: «Молодцы!», всем подарки-леденцы!
 (Собираем пальчиками ягодки, мешаем поварешкой в кастрюле, прыгаем и хлопаем в ладоши)
 Мы висели под дождем, капал дождик ночью, днем
 Чтоб краснели мы и спели, чтоб скорей нас детки съели
 Всех помыл нас дождь сейчас, мы чернички - ешьте нас!
 (Тянемся ручками наверх, затем показываем, какие мы красивые, и как нас съели)
 Чесночок наш, чесночок, ой, как горько-горько!
 Чесночок наш, чесночок, ест теленок Борька
 Нам скажи-ка почему? Чтобы сильным быть му-му!!!
 (Упражнение на мимику все по тексту)
 Ходит по полю бычок, вкусно пахнет, как лучок!
 В носике щекочется, скушаю, раз хочется!
 (Ходим вокруг себя на месте, как бычки, за вторым разом расходимся по залу)
 -К бабушке вернемся в дом, пирожки мы испечем
 Надо теста взять в ладошки, помесить его немножко
 В печке нужно подержать и немножко подождать!
 (дети ложатся на пол, на животики, а ножки в «бабочку» и слушают рассказ про гнома, отвечают на вопросы)
 Кто живет под потолком? - Гном
 У него есть борода? – Да
 А манишка и жилет? – нет
 С кем он утром кофе пьет? – Кот
 С кем он бежит по крыше? – Мыши
 И давно он там живет? – Год
 Он капризничает, да? – Никогда
 Но, а как его зовут? – Спрут.
 (Повторяем несколько раз)
 «Кисти»: Есть у нас капуста,
 Большая капуста
 Мы капусту режем, режем
 Мы капусту солим, солим
 Мы капусту трем, трем
 Мы капусту мнем, мнем

Полежали, погуляли
В огороде побывали
Всех цыпляток покормили
И бабуле угодили!!!

«Зоопарк»

Построение в рисунок (шахматный порядок). При включении музыки дети мягким бегом движутся по залу, когда музыка затихает, прибегают на свои места.

Педагог: Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуйте.

(поклон с плие и кивком головы, шаг приставной)

Нам пора, друзья мои!

Впереди каникулы.

В зоопарк шагаем дружно,

Нам зверят увидеть нужно!

(ходьба по кругу с вытягиванием стоп, с высоким подниманием колена, на полупальцах, на пятках, мелкий бег на полу-пальцах, бег захлест, прыжки)

Мы бежали, мы бежали,

Наши ноженьки устали,

Мы немножко посидим,

На зверяток поглядим.

(загадки)

Полоска белая, полоска черная

Я вся умелая, я вся проворная,

Скачу во весь опор, быстрее ветра –

Лошадка в Африке, я ваша – (зебра).

Эй, не стой слишком близко,

Не шучу я, я не киска.

Не устраивай здесь игр,

Я в полоску, хищный – (тигр).

Я запасливый всегда,

На спине ведь два горба,

Когда мне еду дают,

Я в них складываю, я – (верблюд).

В болоте славно я живу,

И жвачку жвачную жую,

Большой живот, огромный рот,

Я настоящий (бегемот).

Я длинная, холодная,

Хоть сыта, хоть голодная.

Когда сержусь, могу ужалить Я,

Ох, я опасная – (змея).

Я большой, хоть старый, хоть молодой,

Обливаюся водой,
Я из носа как из лейки.
Ты воды мне не жалей-ка.
Это явь, совсем не сон,
А зовусь я, братцы, - (слон).

Очень стройный и красивый,
С челкой и пушистой гривой.
Плавать может и скакать,
Ест овес, умеет ржать,
Прыгнет в воду и огонь,
Верный человеку – (конь).

Черный фрак, белая манишка.
Не страшны ему злые холода.
В Антарктиде бродит торопыжка.
Не летает, но это не беда.
Крылья – весла,
Чтоб догнать любую рыбу.
В лапах яйца, чтобы вывелся птенец.
Так не смог бы жить ни я, ни ты бы.
Вот как птица?
(Пингвин)
Ты молодец!

«Осенний лес»

Вот полянка, а вокруг (широким жестом руки в стороны)
Липы выстроились в круг (округленные руки сцепить над головой)
Липы кронами шумят (руки вверх, качаем из стороны в сторону)
Ветры в их листве гудят (наклон вперед)
Вниз верхушки прогибают (наклон вперед, покачать туловищем)
И качают их, качают.
После дождика и гроз (выпрямиться, руки поднять)
Липы льют потоки слез (плавно опустить руки, перебирая пальцами)
Каждый листик по слезинке (руки вниз, энергично потрясти кистями)
Должен сбросить на тропинки.
Кап и кап, кап и кап (хлопать в ладоши)
Капли, капли, капли – кап!
До чего же листик слаб (уронить руки).
Он умоеся дождем (погладить сначала одну руку, затем другую),
Будет крепнуть с каждым днем (сжать кулачки)

Собираемся друзья,
Медлить нам совсем нельзя!
В путешествие пойдем
И друзей себе найдем.
Дружно за руки берись, друг за другом становись!
Тихо шагом мы идем, руки поднимаем.
Дружно песенку поем, вместе приседаем.
Разогрев (детские песни, трек №1)

В пары встанут малыши,
 Наши ручки хороши!
 Стенка, стенка,
 Потолок,
 Два окна, один звонок!
 Пиинии (нажимаем на носик, как на звоночек)
 (дети в парах друг с другом)

А теперь, мои друзья,
 Мы найдем свои места
 Звучит музыка, дети бегают, ищут свои места. Музыка выключается, дети встают на свои места.

«Для рук»:

Три сороки
 Тараторки
 Тараторили на горке
 Тараторили на горке
 Три сороки
 Тараторки
 (плюс про апельсин)

Беленькое облако (округлые руки перед собой, пальцы в замок)
 Поднялось над крышей (не расцепляя рук, поднять их над головой)
 Устремилось облако (выпрямить руки)
 Выше, выше, выше (руки вверх).
 Ветер это облако (плавные покачивания руками над головой)
 Зацепил за кручу (сцепить руки кончиками пальцев над головой)
 Превратилось облако (руками описать через стороны вниз большой круг)
 В дождевую тучу! (присесть)

Маленькие тучки
 По небу плывут,
 Хлопают в ладоши,
 Радостно живут

(Дети бегают по залу, как маленькие тучки и хлопают в ладоши)

Две веселые овечки
 Разрезвились возле речки,
 Прыг-скок, прыг-скок (весело прыгаем)
 Скачут белые овечки
 Рано утром возле речки
 Прыг-скок, прыг-скок.
 Вверх до неба, вниз до травки,
 Вверх до неба, вниз до травки. (встаем на ножки, тянемся вверх, приседаем, руки вниз).
 А потом кружились (кружимся)
 И в речку свалились (падаем). (Упражнение выполняем по тексту).

Просидели вечер мы,

Побежим на свет луны,
 Будем прыгать, веселиться,
 И на мельнице крутиться
 (ритм постепенно ускоряется)
 Мельница, мельница мелет муку (крутим руками «мельницу»)
 Дует-дует ветер сильный (плавно машем руками над головой из стороны в сторону)
 Быстрее мельница мелет муку,
 Дует-дует ветер сильнее,
 Намололи мы муки (стучим кулаком об кулак)
 Огромные мешки (изображаем большие мешки)
 Из муки, из муки (хлопаем ладошками с переворотом, изображая пирожки),
 Напекли мы пирожки,
 Ладушки-ладушки (хлопаем)
 Наши оладушки
 (по группам: 1-е ветер, 2-е мельницы, потом все вместе)

«Веселое путешествие»

(Дети строятся в паровоз, кладут руки на плечи впереди стоящему и «едут»)

Паровоз, паровоз
 Новенький блестящий,
 Он вагоны повез
 Будто настоящий.
 Кто едет в поезде?
 Плюшевые мишки,
 Зайцы пушистые,
 Кошки да мартышки.
 Вот какой паровоз
 К празднику купили,
 Вот какой паровоз
 Детям подарили.
 Дальняя, дальняя,
 Дальняя дорога,
 Вдоль нашей комнаты
 Прямо до порога.
 Чух-чух-чух-чух.

Встанем, деточки, в кружок,
 И получится лужок.
 По нему пойдем гулять,
 Разны травки собирать.
 (музыка)

Сели-встали, сели-встали
 Ножками потопали,
 Каблучками постучали,
 А потом потопали.
 Ручки-ручки танцевали
 Покружились
 Покружились,

Чуть затихла злая вьюга (опустить руки, встать прямо)
 Улеглись повсюду (присесть, руки к полу)
 Заблистали, словно жемчуг (встать, руки вперед).
 Все дивятся чуду (развести руки в стороны)
 Заискрились, засверкали (руками «ножницы»)
 Белые подружки,
 Заспешили на прогулку (шаги на месте)
 Дети и старушки.
 (сначала со стихотворением, а затем движение под музыку)

Танцевальные движения №1

Мы на карусели сели,
 Завертели карусели.
 Пересели на качели,
 Вверх летели (встали, потянулись вверх)
 Вниз летели (присели на корточки)
 Вверх летели,
 Вниз летели.
 А теперь с тобой вдвоем (изображаем, как на лодке плывем)
 Мы на лодочке плывем.
 Ветер по морю гуляет (машем вытянутыми вверх руками),
 Нашу лодочку качает (руки на пояс, покачать всем телом)

Танцевальные движения №2

Чок-чок каблучок, (потопать ножками)
 В танце кружится сверчок, (покружиться)
 А кузнечик без ошибки (играем на скрипке)
 Исполняет вальс на скрипке,
 Крылья бабочки мелькают. (машем руками как крыльями)
 С муравьем она порхает, (кружимся на подскоках)
 Приседает в реверансе, (поклон)
 И опять кружится в танце. (покружиться)
 Под веселый гопачок
 Лихо пляшет паучок.
 Звонко хлопают ладошки. (хлопаем в ладоши)
 Всё! Устали наши ножки (сесть или наклониться вперед, руки свесить вниз).

Упражнение на ритмические рисунки: «Дождь»

(вместе стучим кулачками по полу и ходим топаем)
 Тихий-тихий дождик кап-кап-кап,
 Сильный-сильный дождик кап-кап-кап,
 Сильный-сильный ливень кап-кап-кап.
 Гром! Гром! (хлопаем)
 В небе молния блестит! (руки вверх)
 (на динамические оттенки – громко-тихо, быстро-медленно)
 Вы ребята не устали? (НЕТ)
 Дружно тучку мы прогнали? (ДА)
 На полянке сядем мы,

Переждем до темноты

Упражнение - хлопущка.

Комар баню топил,
Блоха парилась,
В бане блоха парилась
Об потолок ударилась.
Ой-ой-ой, не могу
Потяните за ногу,
Запрягайте два кота,
Да я поеду до попа.
Я попу все расскажу
Да белу ручку покажу.

«Партерная гимнастика»

Упражнение на стопы

1.

Стопы наши не копытца,
Нужно им пошевелиться.
Раз, два, три, четыре, пять
(Сократи) Натяни стопу опять

(натянутые с удержанием, сокращенные с удержанием)

2.

Наши ножки - два птенца
Вылупились из яйца
Вместе весело живут
Дружно песенки поют.

3.

Наши ножки хороши,
Поросычьи хвостики,
Веселятся по утрам,
Дарят радость вам и нам.

Упражнение на сгиб и разгиб коленей:

Колени мы сгибаем дружно,
Нам ужа увидеть нужно

Упражнение «складочка»:

В складку ляжем как пантеры,
Руки вытянем и шеи.
Спинка длинная, прямая,
И к коленям прижимая,
Потянись и позевай
И животик прижимай.

«Сундучок (складочка)»:

Сундучок, сундучок
Охраняет паучок

В складочку ложился,
 Сундучок закрылся
 Раз, два, три
 Раз, два, три
 Дружно хвостик подними,
 И ладошками своими
 Путь себе ты проложи.

Упражнение «на кисти»:

Киска когти выпускает,
 Мяу-мяу говорит,
 Тихо хвостиком виляет
 И ушами шевелит.

Упражнение «на руки»:

Крокодил плывет, плывет,
 Лапками гребет, гребет,
 Растопырил свои лапки,
 Потянулся очень сладко,
 Позевал, открыл свой рот,
 Может рыбка заплывет.

Упражнение «бабочка»:

Бабочка летит по небу,
 Крылышками хлопая,
 Пять, четыре, три, два, раз,
 Прижимай коленочки и таз.

«Бабочка»:

Бабочка красавица
 В небо полетела
 Крылышки расправила
 На капусту села

Упражнение «поднятие ног на 90⁰, лежа на спине»:

Вот упала черепаха,
 И не может она встать,
 Мы ребята ей поможем,
 Будем ножки поднимать

Упражнение «велосипед»:

Крутим мы педали дружно,
 Тигра нам увидеть нужно.

Упражнение «березка»:

Вот жирафы-великаны
 Шеи вытянули ввысь,
 И держа себя за спину,
 К облакам ты потянись.

Упражнение «наклоны, сидя в разножке»:

Семь лунатиков сидели на луне,
 Семь лунатиков свалились во сне.
 Как? Вот так!
 Один, два, ..., семь!

Упражнение «саранча»:

Спинку выше поднимаем,
 Саранча она такая,
 Вправо, влево поглядит.
 Ляжет мягко – тихо спит.

Упражнение «полу-мостик»:

Вдоль реки от берега
 Мост висит из дерева.
 Гнет его качает ветер,
 По мосту шагают дети!

Упражнение «коробочка»:

Коробочка волшебная
 Полна она чудес,
 В ней камни драгоценные,
 Улыбки, счастье, смех.

«Коробочка»:

Мы в коробку забрались,
 Ручки к ножкам потялись,
 Спину сильно выгибай,
 И головку поднимай.

Упражнение «лодочка» (плюс с удержанием):

По реке, качаясь, лодочка плывет.
 Гонит ее ветер все вперед, вперед, вперед.

«Лодочка»:

Лодочка плыла по речке
 В ней сидели человечки,
 Лодку на волнах качало,
 Человечков забавляло.

«Зернышко»:

В поле зернышко лежало,
 Проростало, проростало,
 Появился колосок,
 К солнцу тянется росток.

«Ванька-встанька»:

Ванька парень хоть куда
 Золотиста голова
 Ну-ка, Ванька удиви
 Ваньку-встаньку покажи.

«Лягушка»:

Вот лягушка прискакала
Ква-ква-ква она сказала.
Стопы к носу притяни
И лягушку удиви.

«Тараканы (жуки)»:

Паучки как светлячки
Загорелись в ночи,
Лапки весело подняли,
Танцевали, танцевали

«Кошка поднимает лапки»:

Кошка лапку подняла,
Потянулась у окна.
Хвостиком она махнула,
Мышку серую спугнула,
И сказала: Мяу, Мур.
Ты мне больше не балуй!

«Кошка под забором»:

Киска спинку распрямила,
Коготочки распустила,
Пролезая под забор,
Распугала птичий двор!

«Курочка»

Курица-красавица
У меня жила.
Ах, какая умная
Курица была.
Шила мне кафтаны,
Шила сапоги,
Сладкие, румяные пекла мне пироги.
А когда управится,
Сядет у ворот,
Сказочку расскажет, песенку споет.

ИГРЫ

Игра: «Птичий двор!!!»

- Вышла курочка гулять, свежей травки пощипать
А за ней ребятки, желтые цыплятки
Ко-ко-ко не ходите далеко
Лапками гребите, зернышки ищите
Съели толстого жука, дождевого червяка
Выпили водицы, полное корытце.

(Сначала дети выполняют движения с текстом, а затем оставляем только движения и выполняем их с музыкой)

Игра «Поезд»:

Вот поезд наш мчится, колеса стучат
 А в поезде нашем ребята сидят
 Чу-чу-чу-чу-чу бежит паровоз
 Далеко, далеко ребят он повез.

Но вот остановка, кто хочет? - Слезай
 Пойдемте ребята, пойдем погулять.
 (Играет музыка, музыка заканчивается - все снова строятся в поезд)

Игра « Машина»

(Дети встают по 4 человека, один из которых шофер)

Машина, машина
 Идет, гудит
 В машине, в машине
 Шофер сидит

Вот поле, вот речка
 Вот лес густой
 Приехали дети
 Машина, стой!!!!

(И еще несколько раз по залу)

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Партерная гимнастика

Партерная гимнастика – это комплекс специально подобранных физических упражнений, основной особенностью которых является то, что они выполняются на полу. То есть партерная гимнастика включает в себя различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, что обеспечивает отсутствие компрессионной нагрузки на суставы. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п.

Бабочка

Способствует усилению внутриполостного давления, а значит, воздействует на органы брюшной полости. Помимо этого идет стимуляция действий подкожных нервов. Дети садятся в позицию «прямого угла», но ноги уже согнуты в коленях, стопы сведены вместе. Затем колени разводятся в стороны, а стопы ног обхватываются руками, спина должна быть прямой. Нужно как можно ниже опустить колени и в таком положении задержаться на некоторое время, и вернуться в прежнюю позицию. Движения должны быть динамичными, дыхание при выполнении произвольное.

Змея

Это упражнение направлено на растяжку прямых мышц брюшного пресса, способствует повышению внутриполостного давления, в результате чего, повышается приток крови. Это дает возможность в наибольшей степени обогатить все органы питательными веществами и кислородом. Выполняемые движения помогают побороть скованность и деформацию позвоночника. Очень полезны они для миндалин: отгибание головы во время упражнения увеличивает поступление к ним крови, что делает их более устойчивыми к простудным заболеваниям, ангине. Детям нужно лечь животом на пол, ноги свести вместе, а руками в области груди упереться в пол. Затем в достаточно медленном темпе «сделать змейку»: подняться на руках, затем поднять голову, и только после этого подать вперед грудь, живот должен лежать на полу. В таком положении ребенок должен прогнуться, насколько сможет, запрокинув немного назад голову и зафиксировать позицию. Возвращаться в исходное положение надо медленно. Вдох важно делать в первой фазе упражнения, а выдох на второй.

Лягушка

Две руки вверх, пальцы на руках вместе, с выдохом наклоняемся вперед, стараемся живот прижать к полу и коленками коснуться пола.

Складочка

Тянемся за руками вверх и с выдохом наклон вперед, касаемся головой колен, затем за носки поднимаем пятки от пола, выпрямляя спину, и с выдохом опускаемся обратно в складочку, разводя стопы по первой позиции, и головой касаемся ног.

Книжечка

Наклон вперед, ноги врозь: работаем над выворотностью паховых связок, следим за прямыми коленями и натянутыми носками.

Кузнечик

Дети опускаются на спину через локти и растягивают переднюю поверхность бедра. Поочередно выпрямляя правую ногу и притягивая руками к себе, затем левую ногу.

Упражнение «кузнечик по первой позиции»: работаем над выворотностью стопы. Опускаемся на спину, и после растяжки делаем махи поочередно меняя ноги.

Кобра

Лежа на животе, поднимаем корпус, опираясь на руки, кисти рук под плечами, гнемся назад, стараемся размять спину.

Колечко

Лежа на коврик, поднимаемся на руки, сгибаем ноги в голени и касаемся носочками головы.

Корзиночка

Сгибая голень, беремся за носки и вытягиваемся вверх, стараясь при этом максимально вытянуть колени.

Коробочка

Стоя на коленях, делаем прогиб назад, беремся руками за пятки и опускаемся головой как можно ниже, при этом работая над гибкостью.

Кошка – собачка

Для того чтобы отдохнула спина от упражнения на гибкость. Стоя на коленях, две руки вверх, делаем наклоны назад, касаясь руками пола, и возвращаемся в исходное положение.

Мостик

Из положения лежа дети учатся подниматься в мостик и раскачиваются в нем, развивая гибкость в спине и плечевом суставе.

Неваляшка

Развивает координацию движений. Дети лёжа на спине, вытянув руки и ноги, перекатываются то на правый, то на левый бок.

Фасолинки

Развивает координацию движений в пространстве. Дети лёжа на спине, вытянув руки и ноги, перекатываются на один бок, на живот, на другой бок, передвигаясь по полу, как фасолинки.

Лодочка

Развивает вестибулярный аппарат. Дети сидят на полу, согнув ноги и разведя их в разные стороны, перекатываясь то на правое, то на левое бедро, имитируя движения долки.

Дождик

Развивает чувство ритма. Дети сидят на полу потихоньку начиная стучать кулачками и пяточками об пол, постепенно увеличивая темп, имитируя нарастающий шум дождя.

Большие и маленькие дома

Дети лежат на спине, подняв руки за голову, тянут руки в одну сторону, руки в другую, имитируя большие дома, затем подтянув к себе согнутые в коленях ноги, имитируют маленькие дома.

Серия упражнений для мышц спины

Рыбка

И.п." - лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2 - принять исходное положение.

Морская звезда

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2 - развести руки в стороны, ноги врозь.

3 - руки вперед, ноги вместе.

4 - принять исходное положение.

Кораблик

И.п. - лежа на животе, руки сзади, пальцы переплести.

1 - поднять голову, плечи, прогнуться, руки назад.

2-7 - держать.

8 - принять исходное положение.

Плавание брассом

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки.

2-7 - движения руками, имитирующие плавание брассом.

8 - принять исходное положение.

Нырляшки за жемчугом

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед ладони вместе.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2-7 - попеременные движения ногами вверх-вниз.

8 - принять исходное положение.

Серия упражнений для укрепления мышц брюшного пресса

Русалочка

И.п. - стоя на коленях, руки в стороны.

1-2 - сесть на правое бедро, правую руку дугой" вниз - влево.

3-4 - принять исходное положение.

5-8 - то же в другую сторону.

Катамаран

И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка приподнять.

1-16- имитировать нажимания" ногами на педали.

Медуза

И.п. - лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны - вверх."

1 - группировка лежа на спине: ноги согнуть, обхватить голени руками, голову поднять ("когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно").

2-3 - держать.

4 - принять исходное положение ("когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность").

Кальмар

И.п. - сидя, руки в упоре сзади.

1 - согнуть ноги, притягивая колени к груди.

2 - разогнуть ноги в стороны - вверх.

3 - ноги вместе.

4 - принять исходное положение.

Кит

И.п. - лежа на спине, руки к плечам.

1-2 - сесть, руки вверх.

3-6 - потрясти расслабленно кистями ("кит пускает фонтан").

7-8 - принять исходное положение.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

Музыкально-двигательные игры.

«Зеркало»

Дети стоят в парах лицом друг к другу. Один из них. Показывает движения, другой их повторяет как отражение в зеркале.

Игра с тем же содержанием может называться «Обезьянки».

«Чудо-юдо»

Дети присаживаются, опускают голову и обхватывают руками колени, изображая таинственный кокон. Под музыку из коконов начинают появляться фантастические обитатели других планет.

«Насос»

Играющие располагаются по кругу. Дети приседают и превращаются в ненадутые резиновые игрушки, каждый задумывает про себя свой будущий образ. В центре взрослый или ребенок. Он начинает «надувать» игрушки, изображая «насос» и произнося звук «Ш». Дети постепенно поднимаются и изображают задуманную игрушку.

Вариант. Можно играть в парах, меняясь ролями. Сначала один придумывает фигуру, потом другой.

«Мокрые котята»

Дети изображают промокших под дождем котят, которые лежат на ковре, «свернувшись клубочком». После дождя котята вытягивают лапки, стряхивают капельки, выгибают спинку, умываются, греются, веселятся.

«Снеговик»

Дети стоят врассыпную: ноги широко расставлены, руки на поясе, тело напряжено, спина прямая, осанка горделивая. Играющие изображают «толстых» снеговиков. Под словесные указания взрослого: «Выглянуло солнце, стаю пригревать, снежок стал таять» — «снеговики» постепенно расслабляют мышцы, начинают «оседать», «таять», опуская голову, плечи, руки по очереди. В конце опускаются на пол, превращаясь в «лужицу».

«Снежинки-ручейки»

Игра развивает ориентировку в пространстве, пластику движений. Сопровождается нежным звучанием колокольчиков или металлофона. Все действия выполняются по словесному указанию взрослого.

«Снегопад»

Дети-«снежинки» плавно кружатся по илу. Руки разведены в стороны — это лучики снежинок, их нельзя «сломать», снежинки очень хрупкие. Замирают звуки металлофона — дети застывают в красивой позе или опускаются на одно колено.

Выглянуло солнышко и растопило снежинки (глиссандо). Снежинки тают и превращаются в капельки. Дети опускают руки вниз, округляют их, изображая капельку. Капельки стекаются в ручеек. Ручейков может быть несколько. Дети встают друг за другом паровозиком и двигаются под музыку в разных направлениях. Ручейки стекаются в лужицы. Дети из «паровозиков» перестраиваются в кружочки и двигаются по кругу, держась за руки. Эти лужицы стекаются в озеро. Кружочки объединяются в один большой круг, дети приседают с окончанием музыки.

По желанию педагога капельки испаряются, поднимаются в Облачко, там превращаются в снежинок и, снова кружась, надают на землю. Игра повторяется сначала.

«Прекрасные цветы»

Дети располагаются врассыпную по залу, изображая бутоны, из которых с началом музыки начинают «распускаться прекрасные цветы». Музыкальное сопровождение побуждает играющих к пластичности движения, выразительной мимике. Под палящими лучами солнца цветы начинают вянуть; дети, медленно расслабляясь, опускаются на одно колено. А под дождиком снова оживают, поднимаются. Действия сопровождаются соответствующей мимикой. Роли Солнышка и Дождика могут исполнять дети.

«Зернышко»

Дети изображают зернышко, которое, прорастая, превращается в растение или дерево. Каждый ребенок придумывает, во что он будет превращаться. Характерные особенности этого растения или дерева должны отразиться в жесте, позе, движении, мимике. Например: ель — ветки вниз, тополь — вверх, ива — руки расслаблены, кактус — пальцы растопырены.

«Карнавал животных»

Под музыку Сен-Санса «Карнавал животных» дети должны изобразить характерные движения тех персонажей, о которых рассказывает произведение. Можно использовать наиболее образные фрагменты сюиты: «Куры и петухи», «Слоны», «Кенгуру», «Аквариум», «Королевский марш львов», «Лебедь».

«Цыплята»

Для танцевальной миниатюры используется музыка из сюиты М. П. Мусоргского «Картинки с выставки» — «Балет невылупившихся птенцов». Дети изображают птенчиков, которые постепенно появляются из скорлупок, отряхиваются, чистят перышки, учатся ходить, радуются, знакомятся, танцуют.

«Магазин игрушек»

Дети изображают какую-нибудь игрушку, принимая для этого необходимую позу. Из числа играющих выбирается продавец, который «заводит» игрушки, и покупатель, который пришел в магазин подобрать подарок. Задача покупателя: по движениям, мимике, жестам угадать образ задуманной ребенком игрушки.

«Марионетки»

Дети изображают кукол-марионеток и по сигналу должны принять любую позу. Необходимо обратить внимание детей на то, что в движении участвуют все части тела.

«Передай настроение»

По просьбе взрослого дети изображают: походку бабушки, движения веселого клоуна, задумчивого или рассеянного человека, радостно бегущего к маме ребенка, походку малыша, который учится ходить, походку осторожного охотника.

Вариант. Чтобы детям было интересней, можно приготовить карточки, на которых изображены сказочные герои: Буратино, Мальвина, Винни-Пух и так далее. Дети изображают данного персонажа.

«Ниточка с иголочкой»

Дети становятся по кругу. Считалкой выбирают из играющих «иголочку», «ниточку» и «узелок», которые выходят и круг. В это время остальные берутся за руки и поднимают их вверх воротиками. По сигналу «иголочка», «ниточка» и «узелок» начинают бегать между детьми. При этом «иголочка» старается запутать «ниточку» с «узелком».

Когда дети освоятся, «ниточку» можно «удлинить», выбрав трех и более детей.

Игру можно проводить, сопровождая движения текстом:

Игла-барыня, княгиня.
 Весь мир нарядила.
 Нарядила, обшила,
 Сама раздетая ходила.
 Она тонка, да длинна,
 Одноуха, да остра,
 Одноуха, да остра,
 Всему миру красна.
 Хвостик нитяной
 Тянет, тянет за собой.
 Сквозь холст он проходит,
 Узелок себе находит.

«Мы едем, едем, едем»

Дети строятся в колонну «паровозиком», кладут руки друг другу на плечи. Под текст (замедляя и ускоряя его произношение) двигаются дробным топающим шагом. С окончанием текста «выходят из вагончиков» и собирают цветы или осенние листочки. По сигналу снова занимают места в вагончиках.

Чух, чух, пыхчу.
 Пыхчу, ворчу.
 Стоять на месте
 Не хочу.
 Колесами стучу, верчу —
 Садись скорее,
 Прокачу! Чух! Чух!

Танец-игра "Лавата"

В припеве дети ходят по кругу взявшись за руки и напевают:

Дружно танцуем мы - тра-та-та, тра-та-та -
 Танец веселый наш, это Лавата.

Своеобразным запевом являются слова ведущего, например: "У меня ушки хороши, а у соседа лучше!" В этом случае дети ходят хороводом, держа друг друга за уши. Каждый раз ведущий дает новое "задание", и дети берут друг друга за локти, колени, плечи, голову и т. д. Чтобы игра состоялась, прикосновения не должны быть грубыми или болезненными для партнеров.

В такт музыке дети вслед за взрослым похлопывают себя, а затем и соседей по плечам, бокам, ногам и т. д. Затем похлопывания упорядочиваются. Направление движения идет по четырем точкам: голова - плечи - бедра - лодыжки. Сначала количество прикосновений к каждой точке равно восьми, в следующем повторении четырем, затем двум и, наконец, одному разу. Это веселое упражнение направлено не только на тактильное взаимодействие, но и на развитие координации движений.

«Завивайся, ниточка, в клубок»

Играющие стоят друг за другом, держась за руки. Ведущий под хороводную музыку ведет детей «змейкой», затем закручивает свою «ниточку» в спираль, потом обратным движением ее раскручивает. Движения сопровождаются текстом:

Завивайся, ниточка, в клубок,
 Завивайся, тонкая, в клубок,
 Свяжет бабушка хорошенький чулок.
 Свяжет бабушка красивенький носок.

Развивайся, ниточка, скорей,
 Развивайся, тонкая, скорей,
 Свяжет бабушка чулочки подлинней,
 Свяжет бабушка носочки попрочней.

«Веселая карусель»

Дети стоят по кругу, держась одной рукой за обруч. Под текст начинают движение, ускоряют, бегут, замедляют и останавливаются.
 Завертелись карусели
 И помчались с ветерком,
 Поначалу еле-еле,
 А потом бегом, бегом!
 Вот как весело бежать,
 Вот как весело играть!
 Но пора остановиться
 И немного постоять!

«Воронила борона»

Играющие встают двумя шеренгами, образуя угол. Пространство перед каждой шеренгой — это «поле», которое нужно вспахать и проборонить. Одна шеренга движется дробным шагом мимо другой, сопровождая движение скороговоркой: «Воронила борона по боронованному полю». Дойдя до противоположного края, дети останавливаются и разворачиваются. Образуется новый угол. И теперь дробным шагом начинает движение другая шеренга.

«Самолеты»

Педагог называет имена 3-4 детей и предлагает им подготовиться к полету, показав предварительно, как заводить мотор и как летать. Названные дети выходят и становятся произвольно на одной стороне площадки или комнаты. Педагог говорит: "К полету подготовиться. Завести моторы!" Дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук "р-р-р". После сигнала педагога "Полетели!" дети разводят руки в стороны (как крылья у самолета) и летят - разбегаются в разные стороны. По сигналу педагога "На посадку!" они направляются к своим стульчикам и садятся на них. Затем играет другая группа детей.

«Поезд».

Педагог предлагает нескольким детям стать друг за другом, сам становится впереди них и говорит: "Вы будете вагончиками, а я - паровозом". Паровоз дает гудок - и поезд начинает двигаться сначала медленно, а затем быстрее. Движение сопровождается звуками, которые произносят играющие. Время от времени паровоз замедляет ход и останавливается, воспитатель говорит при этом: "Вот и остановка". Затем паровоз вновь дает гудок - и поезд движется дальше.

Указания к проведению:

Сначала к игре привлекается небольшая группа детей. При повторении может быть большее число участвующих (12-15). Первое время каждый ребенок держится за одежду впереди стоящего, затем дети свободно идут друг за другом, двигают руками, подражая движению колес паровоза, и произносят в такт: "Чу-чу-чу". Роль паровоза вначале выполняет педагог или ребенок старшей группы. Лишь после многократных повторений роль ведущего поручается наиболее активному ребенку. Паровоз должен двигаться медленно, чтобы вагончики-дети не отставали.

Играющие строятся друг за другом произвольно. При многократном повторении игры можно предложить малышам выйти на остановке погулять, нарвать цветы, собрать ягоды, поиграть, попрыгать. Услышав гудок, дети должны быстро построиться в колонну за паровозом.