

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 288

620027 г. Екатеринбург, ул. Восточная 18.

тел. 237-82-80; 237-82-81 почта: ekb_mdou288@mail.ru сайт: <https://288rzd.tvoysadik.ru>

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом МБДОУ
детский сад № 288
Протокол №_1
От «31» августа 2020 года

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом от « 31 » 08 2020 года 30-о
Заведующий МБДОУ
_____ Марченко О.Н.

**Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной
направленности по ритмопластике
«Веселая ритмика»
возраст детей 3-7 лет**

Составители:

Сорокина Н.Л., воспитатель
ВКК

Екатеринбург, 2020 г.

Содержание

1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Характеристика возрастных музыкально-ритмических особенностей детей	5
1.3.	Формы и режим занятий	7
1.4.	Срок реализации рабочей программы	7
2.	Учебно-тематические планы	8
2.1.	Учебно-тематический план первого года обучения	8
2.2.	Учебно-тематический план второго года обучения	9
3.	Содержание программы	11
3.1.	Содержание программы первого года обучения	11
3.2.	Содержание программы второго года обучения	15
3.3.	Примерный план организации занятия кружка по ритмопластике	19
4	Методическое обеспечение программы	20
4.1.	Методы и формы образовательной деятельности	20
4.2.	Планируемые результаты освоения программы	23
4.3.	Формы подведения итогов	24
4.4.	Материально-техническое обеспечение программы	28
5.	Список используемой литературы	31
6.	Приложения	33

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа дополнительного образования по ритмопластике «Весёлая ритмика» разработана с учётом:

1. Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «О введении ФГОС ДО»;

3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4.Санитарно эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, СанПиН 2.4.1.3049-13, утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26;

Заявленная программа по ритмопластике «Весёлая ритмика» соответствует физкультурно-спортивной направленности — раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного инструмента.

Рабочая программа дополнительного образования «Весёлая ритмика» является модифицированной и составлена на основе дополнительной общеобразовательной программы ДОУ, с учётом методического пособия Е.И. Елисеевой, Ю.Н. Родионовой «Ритмика в детском саду», следующих парциальных программ: Буренина А.И. «Ритмическая мозаика», Фирилева

Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе Танцевально - игровая гимнастика для детей», Т. Суворова. «Танцевальная ритмика для детей».

Актуальность программы определяется запросами родителей и потребностью детей в самореализации и проявления индивидуальности в творчестве.

Новизна предлагаемой программы состоит в том, что все разделы программы объединяет единый игровой метод проведения непосредственно образовательной деятельности. В программу включены нетрадиционные виды упражнений: игропластика - позволяет детям свободно выражать свои эмоции; пальчиковая гимнастика - помимо развития мелкой моторики рук, оказывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышления; игровой самомассаж - формирует у ребёнка навык сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления; креативная гимнастика - направлена на развитие выдумки, творческой инициативы, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Цель программы «Веселая ритмика» – содействие гармоничному развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

В связи с взаимообусловленностью музыки и движения, а также целями данной программы, сформулированы задачи обучения, развития и воспитания детей.

Обучающие:

- Учить правильному выполнению упражнений как по форме (направлению движений, амплитуде), так и по характеру усилий (напряжению, ритму, темпу).
- Учить танцевальным движениям, несложным танцевально-хореографическим композициям, этюдам.
- Учить передавать в пластике музыкальный образ, используя знакомые движения.

- Исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавать пластический образ.

Развивающие:

- Способствовать становлению чувства ритма, темпа, исполнительских навыков в танце.
- Развивать творческие способности детей, музыкальный слух, память, чувство ритма.
- Формировать выразительность движений, красивые манеры, походку

Воспитательные:

- Воспитывать художественный вкус, интерес к движению.
- Воспитывать умение радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех.

Программа строится на принципах:

1. Принцип целенаправленности педагогического процесса.
2. Принцип целостности и непрерывности педагогического процесса.
3. Принцип гуманистической направленности педагогического процесса.
4. Принцип коррекционно-компенсирующей направленности обучения и воспитания.
5. Принцип художественно-коррекционного воздействия.

Отличительной особенностью данной программы является ориентация не только на развитие детей, но и на совершенствование профессионализма самого педагога в области ритмопластических движений, выявление индивидуального стиля деятельности и в связи с этим коррекция содержания работы "на себя", "на себя во взаимодействии с детьми".

1.2. Характеристики возрастных музыкально-ритмических особенностей детей.

Дети 5- 6 лет (старшая группа).

У детей шестого года жизни восприятие музыки носит более целенаправленный характер. Интенсивно развиваются музыкальные

способности — ладовое чувство, чувство ритма, музыкально-слуховые представления. Особенно отчетливо это прослеживается в разных видах музыкальной деятельности. В музыкально-ритмической деятельности дети также чувствуют себя более уверенно: хорошо ориентируются в пространстве, овладевают разнообразными видами ритмических движений — гимнастическими, танцевальными, образно-игровыми. Двигаются свободно, достаточно ритмично, адекватно характеру и настроению музыки. В танцах, музыкальных играх способны выразительно передавать музыкальный образ.

В старшем дошкольном возрасте могут наблюдаться достаточно яркие творческие проявления в сочинении песенных импровизаций, в создании игровых образов и танцевальных композиций. По-прежнему сохраняется интерес к игре на детских музыкальных инструментах.

Дети 6-7 лет (подготовительная группа).

Седьмой год жизни является очень важным и ответственным в жизни ребенка в плане его становления как личности, а также в связи с подготовкой к предстоящему обучению в школе. У ребенка активно развивается мышление, воображение, память, речь. Активное физическое развитие способствует более успешному развитию музыкально-ритмической деятельности. Движения становятся координированными. Дети способны двигаться достаточно четко, ритмично, пластично, эмоционально отзываясь на музыку, согласовывая движения с ее характером, особенностями звучания. Дети овладевают большим запасом танцевальных и образно-игровых движений. Различают жанры танцевальной музыки (народная плясовая, полька, вальс, мазурка, полонез и др.), запоминают более сложные танцевальные композиции, используют знакомые танцевальные элементы в свободных плясках и танцах.

В музыкальных играх обнаруживают хорошую реакцию, способность внимательно слушать музыку и менять движения со сменой ее частей,

характером звучания. Образные движения, которыми дети изображают персонажей игр, сказок, становятся очень яркими, выразительными, оригинальными.

Активно развиваются музыкально-творческие способности детей, проявляющиеся во всех видах музыкальной деятельности: в восприятии музыки благодаря более развитому воображению и накоплению музыкальных и жизненных впечатлений дети способны творчески воспринимать программную музыку, по-своему интерпретировать ее, выражая собственное отношение с помощью рисунков, выразительных жестов, мимики, движений.

1.3. Формы и режим занятий.

Программа включает в себя 72 академических часа в год (из расчёта 1 академический час в неделю); продолжительность одного занятия 25-30 минут.

Режим проведения кружковых занятий.

<i>Возраст детей</i>	<i>Продолжительность НОД</i>	<i>Периодичность в неделю</i>	<i>Количество часов в неделю</i>
Дети 5-6 лет	25 мин.	1 раз	25 мин.
Дети 6-7 лет	30 мин.	1раз	30 мин.

Форма организации учащихся: групповая, индивидуальная.

Возможно проведение сдвоенных занятий.

1.4. Срок реализации рабочей программы.

Программа рассчитана на два года обучения - 72 часа.

Учебно-тематический план

2.1 Учебно-тематический план первого года обучения

№	Название разделов и тем занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого
	Вводное занятие. «Давайте познакомимся!»	1		1
1.	Раздел 1. «Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года»		2	2
1.1.	«Волшебная ритмопластика»			
1.2.	«Малыши-карандаши» (строевые упражнения, ориентация в пространстве)	1		
2.	Раздел 2. «Осенний листопад»		4	4
2.1.	«Осенние подарки»			
2.2.	«Жёлтый коврик»			
3.	Раздел 3. «Музыкальная шкатулка»		4	4
3.1.	«Мир игрушек»			
3.2.	«Выразительная пластика» (имитационные движения и этюды)			
4.	Раздел 4. «Зимняя сказка»		4	4
4.1.	«Танцевальные фантазии»			
4.2.	«Новогодняя сказка»			
5.	Раздел 5. « Народные узоры»		4	4
5.1.	«Зимние забавы»			
5.2.	«Весёлый сапожок» (элементарные знания о народном танце, комбинации и этюдные формы)	1		
6.	Раздел 6. «Мы – солдаты»		3	3
6.1.	«Гибкие, сильные выносливые» (общие и корригирующие физические упражнения)			
7.	Раздел 7. « Мамин праздник»		4	4
7.1.	«Разрешите пригласить»			
7.2.	«Мамочка милая, мама моя»			
8	Раздел 8. «Весенняя телеграмма»		3	3

8.1.	«Музыкальные игры и этюды»			
8.2	«На детском танцполе» (игровые формы современного детского танца)			
9.	Раздел 9. «Солнышкино платье»		3	3
9.1.	«Навстречу к солнышку»			
9.2	«Разноцветная игра»			
10	Раздел 10. «Веселая карусель»		4	4
10.1	«Танцевальная планета»			
	Итоговое занятие «Танцевальный марафон»			
	Итого:			36

2.2. Учебно-тематический план второго года обучения

Разделы	№	Темы занятий	Количество часов		
			Теория	Практика	Итого
		Вводное занятие	1		1
1.		Тема «Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года»		2	2
	1.1	«Волшебная ритмопластика»			
	1.2	«Играя, танцуем»			
2.		Тема « В гости к осени»		4	4
	2.1.	«Осенний листопад»			
	2.2.	«Осенние посиделки»			
3.		Тема «Этот удивительный ритм»		5	5
	3.1.	«Волшебный сундучок»			
	3.2.	«Выразительная пластика» (имитационные движения и этюды)			
4.		Тема «Зимняя сказка»		5	5
	4.1.	«Зимние узоры»			
	4.2.	«Новый год у ворот»			
5.		Тема «Страна Терпсихоры»		4	4
	5.1.	«Сказки гуляют по свету»	1		
	5.2.	« Зимняя мозаика»			
6		Тема « Разрешите пригласить»		5	5
	6.1.	«Танцуем в паре»			
	6.2.	«Мамин праздник»			
7		Тема «Весенняя капель»		4	4

	7.1.	«Игры и забавы»			
	7.2	«Танцевать нам не лень»			
8	Тема «Весна-красна»		4	4	
	8.1.	«Прогулка в весенний лес»			
	8.2	«Любимые песни»			
9	Тема «Мы выросли»		4	4	
	9.1	«Танцуют все!»			
		Итоговое занятие «Танцевальный марафон»			
		Итого:			36

3. Содержание программы

Все занятия имеют единую сюжетную направленность, проводятся в игровой форме с учётом интересов и индивидуальных особенностей детей. В работе с дошкольниками обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала. На следующий год обучения пройденный материал подается на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей. В подходе к каждой конкретной группе детей проявляется определенная гибкость, учитывается при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

3.1 Содержание программы первого года обучения

Вводное занятие «Давайте познакомимся!». Познакомить детей с правилами поведения на занятиях, правила проведения занятия (поклон). Познакомить с требованиями к внешнему виду. Разговор о технике безопасности на занятиях. Провести начальную диагностику на элементарных движениях.

1.1 «Волшебная ритмопластика». Учить умению выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, шагом, движением, предметом). Игры: «Эхо», «Повтори-ка», прохлопывать заданный ритмический рисунок. Пальчиковая игра на музыку Л. Делиба "Пиццикато" (танцевально-партерная гимнастика). Поглаживание и растирание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме. Упражнения на партере «Варим кашу». Ритмический танец «Полька-хлопушка».

1.2 «Мальши-карандаши». (строевые упражнения, ориентация в пространстве). Учить построению в шеренгу и в колонну, перестроению в круг, бегу по кругу и по ориентирам «змейкой», перестроению из одной шеренги в несколько, перестроению «расческа». Танцевально - ритмическая

разминка в стихах «Посторонись!», игра на развитие танцевально - двигательных способностей «Муравьи», игры-упражнения на ориентировку в пространстве («Иголка-нитка», «Найди своё место», «Строй круг»). Упражнения на партере «Сундучок». Игровой танец «Паучок».

2.1. «Осенние подарки». Учить слышать и отмечать в движении сильную долю такта (хлопками), менять движение в соответствии с формой музыкального произведения. Разучивание танцевальных шагов: шаг на месте, приставной шаг в сторону, по диагонали. Инсценировка песен про урожай. Воссоздавать игровые образы овощей. Комплексы упражнений: «Упражнение с грибочками», «Каштанчики». Музыкально-творческая игра: «Вот такой урожай». Постановка танца «Огород».

2.2. «Жёлтый коврик». Побуждать детей к поиску выразительных движений и жестов, передающих «переход» из одного состояния в другое (образ смены погоды, дождя, ветра). Учить находить самостоятельно образ при помощи выразительной пластики и музыки. Музыкально-подвижная игра «Ищи свой листок». Игра на развитие танцевально - двигательных способностей «Ёжик». Танцевально-пластические импровизации: «Осенние листья», «Виноватая тучка».

3.1. «Мир игрушек». Учить детей чувствовать ритм музыкального произведения, ощущать музыкальные фразы, учить выразительно передавать игровые образы, развивать воображение. Креативная гимнастика «Песня мартышки» муз. В. Савельева Пальчиковая игра «Теремок». Ритмический танец «Бабка-Ёжка», Музыкально-подвижная игра «В зоопарк».

3.2. «Выразительная пластика» (имитационные движения и этюды). Развивать плавность движений, учить чувствовать напряжение и расслабление корпуса, развивать ориентировку в пространстве, побуждать детей к поиску выразительных движений. Игроритмика на воспроизведение динамики звука (увеличение круга – усиление звучание, уменьшение круга – ослабление звучания), «Шагают петрушки», «Не урони пушинку»,

Танцевальные шаги: боковой приставной шаг, шаг с носка. Ритмический танец «Бабка-Ёжка», Музыкально-подвижная игра «В зоопарк».

4.1. «Танцевальные фантазии». Улучшать качество и ритмичность движений, быстроту реакции, слышать развитие музыкальной фразы и соответственно менять движения, определять сильную долю. Хореографические движения: плавные движения руками, полуприсяды, выставление ноги на носок. Игроритмика: хлопки и притопы через счет и на каждый счет. Креативная гимнастика «Волшебная палочка» автор Кузнецова А.. Ритмический танец «Морозята». Игровой самомассаж.

4.2. «Новогодняя сказка». Развивать навыки выразительного исполнения знакомых танцевальных движений, пополнить запас плясовых движений, учить детей чувствовать метрическую пульсацию, улучшать качество ритмичных шагов, осваивать современные ритмы движений. Танцевальная разминка «Зимняя сказка». Упражнение «сосулька», формировать умение регулировать мышечный тонус. Хореографические упражнения: комбинация из ранее изученных композиций и движений. Ритмический танец «Морозята».

5.1. «Зимние забавы». Усложнять танцевальные движения через игровые образы и персонажи (развиваем различную ходьбу). Передавать движением-танцем характера музыки, темпа, муз фразы, динамики и др. Игра – этюд (для развития творческого воображения) «Конькобежцы», «Белые снежинки». Танцевальные движения: притоп, веселый каблучок, «ковырялочка», «гармошечка». Упражнения для глаз «Снежок пошёл». Психогимнастика: «Хрустальная вода».

5.2. «Весёлый сапожок» (элементарные знания о народном танце, комбинации и этюдные формы). Познакомить детей с костюмами, музыкой и культурными особенностями русского народа. Плясовая разминка. Разучивание плясовых движений: «ковырялочка», выставление ноги на каблучок, «весёлые ножки» (девочки), «присядка» (мальчики), «бублички». Совершенствовать исполнение плясовых и танцевальных движений.

Развивать плавность хороводных движений. Танцевальная композиция «Ручеек». Музыкально-подвижные игры: «Золотые ворота», «Платочек».

6.1. «Гибкие, сильные выносливые» (общие и корректирующие физические упражнения). Развивать умения самостоятельно начинать движения после музыкального вступления. Свободно ориентироваться в пространстве. Самостоятельно двигаться «змейкой». Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты направо и налево по указанию педагога, перестроения из одной колонны в три по ориентирам, построение в три круга. Ритмический танец «Солдаты».

7.1. «Разрешите пригласить». Развивать навыки выразительного исполнения знакомых движений в паре. Пополнить запас танцевальных движений. Позиции рук в парной пляске: «стрелка», «лодочка», «воротики». Танец «Полька». Музыкально-подвижная игра «Найди пару».

7.2. «Мамочка милая, мама моя». Развивать слуховое и зрительное внимание, умение различать фразы и части музыки. Развивать эмоции. Осваивать способы образов нежности, любви, взаимопонимания. Работать над разнообразием и выразительностью движений. Учить ориентироваться в пространстве. Пальчиковая гимнастика «Бабушка кисель варила». Музыкально-подвижная игра «Передай платочек». Танец «Полька».

8.1 «Музыкальные игры и этюды». Развивать двигательную координацию движений, двигательную память. Ритмические этюды: «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Автомобили», «Воробушек». Игровой танец «Паучок».

8.2. «На детском танцполе» (игровые формы современного детского танца). Развивать чувство ритма, умение слышать музыкальные фразы. Учить координации движений. Воспитывать коммуникативные навыки. Игроритмика «Давайте познакомимся». Музыкально-подвижная игра «Сороконожка» Е.Железновой. Ритмический танец «Дружба» («Барбарики»).

9.1. «Навстречу к солнышку». Развивать слуховое и зрительное внимание. Работать над разнообразием и выразительностью движений. Пальчиковая гимнастика. Креативная гимнастика «Облака» муз. В.Шаинского. Ритмический танец «Светит солнышко для всех».

9.2. «Разноцветная игра». Развивать воображение, поощрять творческие проявления детей в игре. Учить ориентироваться в пространстве. Музыкально-подвижные игры: «Жуки и пчелы», «Цветочки на полянке». Ритмический танец «Если нравится тебе».

10.1. «Танцевальная планета». Расширять запас плясовых движений. Развивать ритмичность, улучшать качество ритмичных шагов: приставного шага, поскоков, бокового галопа. Совершенствовать ориентировку в пространстве. Работать над образностью. Игроритмика: хлопки и притопы. Танцевальная разминка: композиция из ранее разученных танцевальных движений. Повторение знакомых игр по желанию детей. «Танцевальный марафон» - конкурс на лучшее исполнение знакомых танцев по желанию детей.

Итоговое занятие «Танцевальный марафон» (по итогам выученного материала за год).

3.2 Содержание программы второго года обучения

Вводное занятие. Вспомнить с детьми правила поведения на занятиях, требования к внешнему виду. Разговор о технике безопасности на занятиях. Провести начальную диагностику на элементарных движениях.

1.1. «Волшебная ритмопластика». Развивать умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, шагом, движением, предметом). Игры: «Эхо», «Повтори-ка» (прохлопывать заданный ритмический рисунок). Пальчиковая игра на музыку Л.Делиба "Пиццикато". Музыкально-ритмическая композиция «Весёлые орешки». Полька «Прятки».

1.2 «Играя-танцуем». Учить ориентации в пространстве, развивать двигательную координацию движений, двигательную память. Игровой танец «Паучок». Танцевально - ритмическая разминка в стихах «Посторонись!», игра на развитие танцевально - двигательных способностей «Муравьи», игра «Иголка-нитка», игра «Найди своё место». Полька «Прятки».

2.1. «Осенние листопад». Побуждать детей к поиску выразительных движений и жестов, передающих «переход» из одного состояния в другое (образ смены погоды, дождя, ветра). Находить самостоятельно образ при помощи выразительной пластики и музыки. Танцевально-пластические импровизации: «Осенние листья». Танцевальная композиция «Осенний парк» Е. Доги. «Танец с осенними листьями и зонтиками» М. Ленграна.

2.2. «Осенние посиделки». Инсценировка песен. Воссоздавать игровые образы. Осваивать способы детализации (характера поведения персонажа). Танцевально – ритмическая гимнастика: «Петрушки», «Хлопок под коленом», «Лодочка», «Полуприседания». Музыкально-подвижные игры: «Плетень». Ритмический танец «Самовар», «Посиделки»

3.1. «Волшебный сундучок». Закреплять умения детей самостоятельно менять движения. Улучшать качество танцевальных движений. Учить различать силу звука, выделяя сильную долю. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Часики». Музыкально-подвижные игры: «Круг, кружочек, аленький цветочек». Танец «Шарик Жучку взял за ручку».

3.2. «Выразительная пластика» (имитационные движения и этюды). Развивать ритмичность. Учить детей чувствовать ритмическую пульсацию. Работать над образными движениями. Исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавать пластический образ. Танцевально - ритмическая разминка в стихах: «Мышка», «Лады-лады», «Сидели два медведя». Креативная гимнастика «Дни недели». Ритмический танец «Любитель-рыболов».

4.1. Зимние узоры. Развивать ритмичность и координацию движений в соответствии с музыкой. Развивать воображение и творческие способности. Подводить детей к нахождению способов разыгрывания развернутого сюжета. Танцевальная разминка «Зимняя сказка». Упражнение «сосулька», формировать умение регулировать мышечный тонус. Музыкально- подвижная игра «Сугробы». Ритмический танец «Новогодний бал».

4.2. Новый год у ворот. Побуждение детей к поиску способов воплощения образов. Способствовать становлению чувства ритма, темпа, исполнительских навыков в танце. Хореографические движения: плавные движения руками, полуприсяды, выставление ноги на носок, приставные шаги. Музыкально-подвижная игра «Кутерьма». Ритмический танец «Новогодний бал».

5.1. Сказки гуляют по свету. Знакомить детей со способами воплощения образа фантастического персонажа его характером. Развивать музыкально-ритмического слух, способность передавать простой ритмический рисунок, динамику – форте/пиано, небольшую музыкальную фразу. Детям предлагается найти характерную пластику персонажа: Баба- Яга, добрая волшебница, злая фея, снежинки, звездочки, механическая кукла.

5.2. Зимняя мозаика (познавательный материал о хореографическом искусстве). Познакомить детей с понятием «танцевальное искусство», с видами хореографии: классический, народный, бальный, историко-бытовой и современные танцы. Хореографическая разминка. Закрепление позиций рук и ног. Игроритмика с палочками. Повторение ритмического танца «Самовар».

6.1. «Танцуем в паре». Развивать навыки выразительного исполнения знакомых движений в паре. Пополнить запас танцевальных движений. Позиции рук в парной пляске: «стрелка», «лодочка», «воротики». Танец «Полька». Музыкально-подвижная игра «Дразнилка» муз. Насауленко.

6.2. «Мамин праздник». Развивать слуховое и зрительное внимание, умение различать фразы и части музыки. Развивать эмоции. Осваивать

способы образов нежности, любви, взаимопонимания. Работать над разнообразием и выразительностью движений. Учить ориентироваться в пространстве. Пальчиковая гимнастика «Бабушка Маруся». Музыкально-подвижная игра «Кто скорее ударит в бубен», «Повтори за мной». Танец «Полька».

7.1. «Игры и забавы». Развивать двигательную координацию движений, двигательную память. Ритмические этюды: Игра - превращение «Прекрасные цветы» муз. Ф. Шопена, музыкально - танцевальный этюд «Радуга» (с лентами). Подвижная игра «Ку-ку». Игра с разноцветными ленточками «Найди кружочек». Игровой танец «Повар-булочка».

7.2. «Танцевать нам не лень». Развивать чувство ритма, умение слышать музыкальные фразы. Учить координации движений. Воспитывать коммуникативные навыки. Ритмическая игра «Весенняя телеграмма» (прохлопывание различных ритмов). Игра со словом «Шалтай-болтай». Игроритмика : «Кремена». Ритмический танец «Барбарики».

8.1. «Прогулка в весенний лес». Развивать слуховое и зрительное внимание. Работать над разнообразием и выразительностью движений. Элементы партерной гимнастики. Сокращение стопы. Работа над укреплением мышц стопы. Подвижная игра «Шёл король по лесу». Образно- игровые движения «Лесная зверобика». Ритмическая композиция «Весна». Самомассаж «дождик».

8.2. «Любимые песни». Развивать воображение, поощрять творческие проявления детей в игре. Учить ориентироваться в пространстве. Танцевальная разминка «Фиксики». Музыкально-подвижные игры: «Шапочка» Железновой, игра-танец на внимание «Зеркало». Танцевальные зарисовки: «Цыпленок Пи», «Мы весело танцуем».

9.1. «Танцуют все!». Расширять запас плясовых движений. Развивать ритмичность, улучшать качество ритмичных шагов: приставного шага, поскоков, бокового галопа. Совершенствовать ориентировку в пространстве. Работать над образностью. Игроритмика: хлопки и притопы. Танцевальная

разминка: композиция из ранее разученных танцевальных движений. Повторение знакомых игр по желанию детей. «Танцевальный марафон» - конкурс на лучшее исполнение знакомых танцев по желанию детей.

Итоговое занятие «Танцевальный марафон» (по итогам выученного материала за год).

3.3. Примерный план организации занятия кружка по ритмопластике

Вводная часть:

- построение и приветствие детей
- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо

Подготовительная часть занятия:

- разминка в движении: ходьба, бег, прыжки
- танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика).

Основная часть занятия:

- партерная гимнастика
- разучивание новых танцевальных движений и композиций, повторение пройденных.
- разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение пройденных.

Заключительная часть:

- музыкальная игра
- построение, поклон

4. Методическое обеспечение программы

4.1. Методы и формы образовательной деятельности

При обучении используются основные методы образовательной деятельности, такие как словесные, наглядные, практические. Выбор методов обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей обучающихся, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Занятия проводятся в вариативной игровой форме.

На занятиях используются игровые технологии, ИКТ, сказкотерапия, а также технология, в основе которой – музыкальное движение, направленное на целостное развитие личности детей от 5-7 лет.

Применяются методы, раскрывающие путь развития детей – от подражания к самостоятельности и творчеству.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, пробуют повторить упражнение.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить детей срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам можно отнести: упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, ударов в бубен). Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом - соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Приемы обучения, используемые в программе:

- игроритмика;
- танцевально-ритмическая гимнастика;
- игропластика (игровой стретчинг и элементы йоги);
- пальчиковая гимнастика;
- строевые упражнения;
- игровой самомассаж;
- музыкально-подвижные игры;
- креативная гимнастика;
- элементы хореографии;
- образно-игровые движения (упражнения с превращениями);

«Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры ([Приложение 1](#)).

«Танцевально – ритмическая гимнастика». Здесь представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения,

входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов ([Приложение 2](#)).

«Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают мир внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами. Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминаются ([Приложение 3](#)).

«Строевые упражнения» являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов ([Приложение 4](#)).

«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления ([Приложение 9](#)).

Музыкально-подвижные игры» содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике ([Приложение 5](#)).

«Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим играм создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности ([Приложение 6](#)).

«Элементы хореографии». Они используются с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Все хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений ([Приложение 7](#)).

«Образно-игровые упражнения» представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д. ([Приложение 8](#)). Для детей среднего дошкольного возраста предлагается следующая последовательность использования образов:

- знакомые детям животные и птицы;
- интересные предметы;
- растения и явления природы;
- люди, профессии.

В приложении прилагается практический материал – элементы хореографии, игроритмики, танцевально – ритмическая гимнастики, пальчиковой гимнастики, строевых упражнений, музыкально-подвижные игры, креативной гимнастики.

4.2. Планируемые результаты освоения программы

- овладение техникой основных двигательных и танцевальных движений;

- овладение выразительностью и красотой движения;
- овладение чувством ритма, развитие музыкальной памяти и слуха;
- умение ориентироваться в пространстве
- развитие ловкости, точности, координации движений, гибкости и пластичности;
- овладение разнообразными видами движений;
- укрепление иммунной системы организма;
- развитие правильной осанки;
- развитие детского двигательного творчества, фантазии, самостоятельности, активности;
- воспитание дружелюбия и коммуникативных качеств;
- возросший интерес к занятиям танцевально-ритмической деятельностью.

4.3. Формы подведения итогов

Подведение итогов работы проводится в виде выступлений на праздниках, утренниках, на родительских собраниях, и как самостоятельный концерт кружка.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы – текущий и итоговый.

Диагностика выявления развития ритмо - двигательных способностей ребёнка.

Проведение педагогической диагностики развития ребёнка необходимо для:

- Выявления начального уровня развития ритмо-пластических способностей ребёнка.
- Проектирование индивидуальной работы.

- Оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, сравнивая их между собой, и условно ориентируется на лучшие показатели. выявленные для данного возраста.

Цель диагностики: Выявление уровня ритмо-двигательных способностей ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе ритмических движений под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных упражнений (на основе упражнений из комплексов).

Диагностика проводится два раза в год: октябрь, май.

Карта диагностики уровня развития ритмо - двигательных способностей ребёнка.

№	Фамилия, имя ребёнка	Музыкальность	Творческие проявления	Координация движений	Пластичность, гибкость

Музыкальность - способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

Творческие проявления – умение импровизировать под знакомую музыку и незнакомую музыку на основе освоенных движений, а также придумывать собственные, оригинальные «Па». Творческая одарённость проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств. И увлечённости ребёнка самим процессом движения под музыку.

Координация движений - точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений. Правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе, при выполнении различных упражнений.

Пластичность, гибкость – мягкость, плавность движений рук, подвижность суставов. Гибкость позвоночника, позволяющие выполнять несложные гимнастические упражнения.

В результате наблюдений и диагностики можно подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребёнка на протяжении определённого периода времени. Для наглядного отслеживания эффективности работы педагогом заполняются графики обследования уровня ритмо – двигательных способностей детей, где фиксируются критерии оценки и результативность каждого воспитанника.

График обследования уровня развития ритмо-двигательных способностей детей.

Оценка результатов:

Условные обозначения: Итого:

1 обследование обследовано ----- чел.

Высокий ----- чел. -%

Средний -----чел---- %

Низкий -----чел. --%

2 обследование обследовано ----- чел.

Высокий -----чел ---- %

Средний -----чел ----%

Низкий -----чел. - - - .

3 обследование обследовано ----- чел.

Высокий -----чел ----- %

Средний -----чел----- %

Низкий -----чел. - - - .%

Критерии оценки параметров проводятся в соответствии с 3-бальной системой.

Критерии оценок (первый и второй год обучения).

Координация движений

Высокий уровень - 3 балла.

Умеет управлять своими движениями, сосредотачиваться и выполнять одновременно.

Средний уровень - 2 балла.

Затрудняется согласовывать свои действия с движениями других детей.

Низкий уровень - 1 балл.

Не согласовывает свои движения с движениями других детей, не ориентируется в пространстве, не соблюдает дистанции, выполняет несимметричные движения.

Гибкость и пластичность.

Высокий уровень - 3 балла.

Способен владеть своим телом, ритмическая четкость и пластичность движений.

Средний уровень - 2 балла.

Танцевальные движения недостаточно выразительны и пластичны.

Низкий уровень - 1 балл.

В движениях не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом музыкального произведения.

Критерии оценок (третий год обучения)

Координация движений

Высокий уровень - 3 балла.

Правильное и точное исполнение ритмических композиций. Умение координировать движение с музыкой.

Средний уровень - 2 балла.

Хорошо развиты пластичность, ловкость.

Не достаточно правильное сочетание движений рук и ног при выполнении хореографических композиций.

Низкий уровень 1 – балл.

Движения неуверенные, раскоординированные.

Пластичность и гибкость.

Высокий уровень 3 – балла.

Хорошо развита мягкость, плавность, подвижность суставов, гибкость позвоночника. Развито умение двигаться легко и пластично в соответствии с характером музыки.

Средний уровень 2 – балла.

При выполнении движений допускает неточности движений.

Низкий уровень 1 – балл.

Испытывает затруднения при выполнении движений.

Музыкальность

Движения передают музыкальный образ.

Средний уровень 2 - балла.

Передают общий характер и темп музыки.

Низкий уровень 1 - балл.

Движения не совпадают с темпом и метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец произведения, а также на счёт и показ педагога.

4.4. Материально-техническое обеспечение программы

Материально-технические условия по реализации рабочей программы соответствуют:

- 1) санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- 2) правилам пожарной безопасности;
- 3) возрастным индивидуальным особенностям развития детей;
- 4) развивающей предметно-пространственной среде;

Все занятия проходят в музыкальном зале. Если объявлен карантин, то занятия проходят в группах.

Наполняемость предметной среды должна отвечать принципу целостности образовательного процесса.

**Перечень оборудования,
учебно-методических и игровых материалов**

№	Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов	Кол-во
Оборудование		
	Музыкальный инструмент для взрослых – пианино	1 шт.
	Средства мультимедиа: Мультимедийная система	1 шт.
	Музыкальный центр	1 шт.
	CD – диски(фонотека)	
	Стулья по росту детей	40+60 шт.
	Оборудование для музыкальных игр-драматизаций Различные виды театров: театр на коленке куклы би-ба-бо ростовые куклы	4 шт. 1 комплект 4 шт.
	Атрибуты для игр и музыкально-исполнительской деятельности: искусственные цветы осенние листочки саксофоны саксофон большой (пенопласт) палочки деревянные платочки колокольчики ленты на палочках шарфы шляпы (чёрные) шляпы (серебристые) цветы зимние (головной убор) цветы «розы» (головной убор) чашка (головной убор) кокошники сабли	40 шт. 70 шт. 8 шт. 1 шт. 50 шт. 30 шт. 20 шт. 15 шт. 20 шт. 8 шт. 4 шт. 12 шт. 4 шт. 8 шт. 8 шт. 12 шт. 8 шт. 1 шт. 33 шт.

	мечи парашют колечки	
	Шапочки-маски: заяц медведь лиса волк белка кот лягушка мышка скоморохи	3 шт. 4 шт. 2 шт. 1 шт. 1 шт. 1 шт. 1 шт. 1 шт. 2 шт.
	ДМИ (детские музыкальные инструменты): кастаньеты деревянные бубенчики на деревянной ручке (13 бубенцов) бубенчики на деревянной ручке (21 бубенец) бубен с ручкой и палочкой трещётка браслет с 4-мя бубенчиками бубенчики на руку с 5 бубенцами бубны с ленточками ложки деревянные маракасы	8 шт. 3 шт. 3 шт. 1 шт. 1 шт. 24 шт. 12 шт. 8 шт. 70 шт. 5 шт.
	Учебно-методическая литература, пособия: <ul style="list-style-type: none"> • Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с. • Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. «Ритмика в детском саду».- Москва: УЦ «Перспектива, 2012. – 104 с. • Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.; • Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с. • Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с. 	

5. Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. – 108 с.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания, 2007. - 112 с.
6. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. -240 с.
7. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
8. Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. «Ритмика в детском саду».- Москва: УЦ «Перспектива, 2012. – 104 с.
9. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
10. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
11. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. –СПб.: Пионер, 2000. – 336 с.
12. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
13. Савчук О. Школа танцев для детей -СПб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с.

14. Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально– ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб., 2001.-120 с.
15. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
16. Суворова Т.И. Танцуй, малыш! – СПб. Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
17. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
18. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
19. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
20. Федорова Г.П. Весенний бал. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.
21. Федорова Г.П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.

Приложения

Приложение 1

Игроритмика

«Зеваки». Несколько детей, держась за руки, идут по кругу. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают четыре раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру следует проводить под музыку или под хоровую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное, оговоренное заранее слово песни.

«Слушай хлопки». Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую – либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «ля-гушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«Давайте поздороваемся». Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здраваться надо определенным образом: 1 хлопок – здороваемся за руку; 2 хлопка – здороваемся плечиками; 3 хлопка – здороваемся спинками. Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение.

Упражнения с ладошками. Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки. Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями

выполняет разнообразные хлопки. Одно упражнение делается до тех пор, пока большинство детей не будет выполнять его правильно. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой. Упражнение сменяется другим, как только большинство детей справится с первым заданием. Все движения выполняются в зеркальном отображении. Если педагог делает движение правой рукой, то дети выполняют его левой, и наоборот.

1. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).
2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).
3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.
4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).
5. 1 раз по коленям, 3 раза в ладоши.
6. 4 раза в ладоши.
7. 3 раза в ладоши, 1 раз по коленям.
8. 2 раза в ладоши, 2 раза по коленям.
9. 1 раз в ладоши, 1 раз по коленям (с повторением).
10. 1 раз в ладоши, 3 раза по коленям.
11. Поочередно правой и левой рукой по коленям.
12. 2 раза по одному колену, 2 раза по другому.
13. 3 раза по одному колену, 1 раз по другому.

С 11-го упражнения поменять руки: если начинали правой, то начать левой. Акцент (более четкий удар на сильную долю) должен перейти на другую руку. Выполнять на одном занятии можно не более четырех комбинаций, чтобы дети не устали. Делать упражнения следует в сдержанном темпе. Обязательно нужно похвалить всех детей. Чтобы снять напряжение и доставить детям несколько веселых минут, можно пошутить с ними: на последнюю четверть сделать «рожки», «носик», «ушки», «крылышки» и т.д. Эти упражнения развивают детское произвольное внимание (ребенок сознательно наблюдает за действиями педагога, контролирует свои действия), ко-ординацию движений, моторику рук, двигательную память.

Хлопки. «Ладушки» — хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной) выполняются свободными, не напряженными, согнутыми в локтях руками, двигающимися навстречу друг другу. «Блинчики» — на «раз» — удар правой ладонью по левой, на «два» — наоборот (кисти расслаблены, стокатто), с поворотом кисти. Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

«Тарелочки» — «отряхни ладошки» или — ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука — снизу вверх.

«Бубен» — левая ладонь опорная (как бы крышка бубна), пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку менять. Удар сильный.

«Колокола» — активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса.

«Колокольчики» — мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Удары легкие, негромкие. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону - вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих около правого ушка или около левого.

«Ловим комариков» — легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, вверху и внизу согнутыми в локтях руками. Хлопки в парах.

«Стенка» — ладони согнутых в локтях (впереди) рук идут навстречу рукам парт-нера. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

«Большой бубен» — поочередно один из партнеров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых вперед рук, а другой ударяет по ним своими ладонями. «Крестики» — техника выполнения та же, что и в «Бубне», только руки парт-неров двигаются накрест (правая с правой и наоборот).

Танцевально – ритмическая гимнастика.

«Петрушки».

«Спрячься». И.п.- сидя, прямые ноги вместе, руки в упоре сзади.

1- согнуть обе ноги, обхватить их руками, лбом коснуться коленей;

2 – и.п. (7раз).

«Покажи пятки». (активно сгибать и разгибать стопы).

И.п. – то же. 1 – носки тянуть к себе, пятки вперед;

2 – и.п. (7 раз). «Ладони на пол».

И.п. – сидя, ноги на ширине плеч, руки в упоре сзади.

1 – наклон вперед, руки через стороны вверх, вниз, ладони на пол;

2 – и.п. (6 раз).

«Хлопок под коленом». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 – поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши;

2 – и.п.; 3 – поднять левую ногу; 4 – и.п. (4 раза).

«Согни ноги». И.п. – то же. 1- согнуть обе ноги в коленях и подтянуть их к груди; 4 – и.п. (6 раз).

«Лодочка». И.п. лежа на животе, прямые руки на полу. 1-2 – прогнуться, грудь, голову и руки вверх; 3-4 –и.п. (6 раз).

«Куклы».

«Согни руку». И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу, ладони развернуты вперед.

1- согнуть правую руку, посмотреть на нее;

2- и.п.;

3-4-то же с левой рукой (4раза).

«Повороты».

И.п. - тоже, ладони повернуты к телу.

1-поворот вправо, прямые руки вытянуты перед собой;

2-и.п.;

3-4-то же с поворотом влево.(3раза).

«Наклоны». И. п. - ноги на ширине плеч, руки внизу, ладони развернуты к телу. 1-наклон вперед, руки назад;

2-и.п.;

3-наклон вправо;

4-и.п.;

5-6-то же влево(2раза).

«Полуприседания» (спина прямая). И.п.- основная стойка (о.с.), руки согнуты в локтях и подняты к предплечьям, ладони повернуты вперед.

1- присесть ладони разогнуть;

2-и.п. (8раз).

«Кружение» (ноги в коленях не сгибать). И.п. – ноги врозь, руки внизу, ладони повернуты вперед.

1-8-кружиться вправо, переступая с ноги на ногу;

9-16-то же влево

«Прыжки». И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу, ладони повернуты вперед. Четыре подпрыгивания, четыре переступания с ноги на ногу (ноги в коленях не сгибать).

«Настоящий друг».

«Потянись» (следить за точным положением рук).

И.п. -о.с., кисти рук у плеч.

1-встать на носки, руки в стороны, ладони вверх,

2-и.п.;

3- встать на носки, руки вверх;

4- и.п.(4раза).

«Повороты головы».

И.п. - ноги слегка расставлены, руки за спиной.

1-2-поворот головы направо;3-4-и.п.(4раза);5-6-поворот головы налево;

7-8-и.п.(4раза). «Наклоны в стороны» (не прогибаться в поясничном отделе).

И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу и прижаты к туловищу.1- наклон вправо, левая рука скользит по туловищу вверх, правая – вниз;

2-и.п.(4раза), затем с другой руки. «Прогнись» (ноги не сгибать, подбородок не отпускать, смотреть на пальцы рук).

И.п.- то же, руки за спиной.

1- наклон вперед прогнувшись, правую руку вытянуть вперед, кисть поднять вверх;

2-то же с левой руки;

3- выпрямиться, правую руку спрятать за спину; 4-то же левой рукой(8раз).

«Согни колено»(опорную ногу не сгибать, следить за осанкой).

И.п.- о.с., руки на поясе.1-согнуть правую ногу, притянуть колено к груди;

2-и.п.;

4-то же левой ногой;

5- мах вперед согнутой правой ногой, хлопок под ней;

6-и.п.;

7-8- то же левой ногой(8раз).

«Коснись пола». И.п. – то же.1-наклон вперед, коснуться пальцами пола;

2-и.п.;

3- наклон вперед, хлопок за ногами;

4- и.п.(4раза).

«Прыжки» (выполнять ритмично, приземляться мягко, на носки).

И.п.- о.с., руки внизу.

1-прыжок в стойку ноги врозь, руки на поясе;

2-прыжок в о.с.;

3- прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны;

4-прыжок в о.с.(8 раз).

По окончании прыжков перейти на ходьбу.

Осенние листья (муз. из к/ф «Усатый нянь»).

И.п. – ноги вместе, руки с листочками внизу.

1. Ритмичная ходьба на месте (1-16)

2. Бег на месте с листочками в руках.(1-16)

3. Ритмичная ходьба на месте (1-16)

4. И.п. – ноги вместе, руки внизу.

1-руки с ластьями вытянуть вперед,

2-поднять вверх,

3-в стороны,

4- вниз (8 раз).

5. И.п.- ноги врозь, руки в стороны.

1-наклон за листочком в правую сторону,

2-прямо,

3-4-то же влево.(4 раза)

6. И.п.- ноги вместе, руки внизу.

1-подняться на носочки, одновременно руки вверх,

2- и.п.(8 раз)

7. И.п. – то же.

1- присесть, спрятаться за листочки,

2- встать прямо.

8. И.п. – сидя на коленях, руки на коленях внизу.

1-встать на колени, 2-и.п.(8 раз).

9. И.п.- ноги вместе, руки внизу.1-прыжок ноги врозь, руки в стороны,

2- и.п.(4 раза).

10. Прыжки на правой ноге(4 раза), на левой (4 раза), повторить упражнение 8 раз. 11. Ритмичная ходьба.

Аэробика для зверят.

1. «Идем в зоопарк». Переступающий шаг с пятки на носок, руки согнуты в локтях.

2. «Медведь чешет спинку об дерево». Поднимание плеч: попеременно правое и левое, затем одновременно.

3. «Обезьяна срывает бананы с ветки». Поднимание на носки, руки вверх попеременно. 4. «Ежик проверяет свои запасы». Вращение кистями рук, руки в стороны. «Но тут он нас заметил и решил поиграть в прятки». Прогиб спины.

5. «Красавец- павлин раскрыл свой большой хвост и закрыл». Встречные движения рук перед собой.
6. «Большой пятнистый жираф покачивает своей длинной шеей». Руки вверху в замке.
7. «Хищная пантера потягивается на солнышке». Прогиб, руки в замке вверху.
8. «Полосатый енот моет свою мордочку лапами». Руки перед собой, круговые движения ладонями.
9. «Страус с длинной шеей спрятал свою голову в песок». Наклоны в стороны.
- 10.«Летят дикие лебеди, машут крыльями». Наклоны вперед, руки в стороны.
- 11.«Важно похаживает по болоту стройная цапля». Дорожка шагов: ставить ногу в сторону на носок, руки в стороны – 4 шага вперед, 4 шага назад.
- 12.«Маленький пони показывает цирковые номера». Поочередное поднятие правой, левой ноги, стоя на четвереньках.
- 13.«Перешагивание через камни, ямки». Ходьба на месте.
- 14.«Бег по тропинке в глубь леса». Бег на месте.
- 15.«Перепрыгивание через поваленное дерево». Подскоки на месте, с продвижением вперед.
- 16.«На полянке пушистый зайка прыгает от кустика к кустику». Прыжки на двух ногах из стороны в сторону.
- 17.«Побежали его догонять». Бег по кругу.
- 18.«Встретили лисичку-сестричку». Ходьба на носках, на пятках. Руки перед собой.
- 19.«Лисичка увидела нас, испугалась и убежала». Бег по кругу.
- 20.«Выскочили зайчата». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
- 21.«Кенгуру убежала из зоопарка». Прыжки с высоким подниманием колен.
- 22.«Проводили кенгуру обратно в зоопарк». Ходьба обычная. Построение в три колонны. Дыхательные упражнения.
- 23.Релаксация.

«Тик-так».

Дети стоят в шахматном порядке.

1 фигура – 1) Строят треугольный «домик» часов «кукушка» над головой. Для этого четырьмя мелкими рывками поднимают руки через стороны вверх, повернув ладони с согнутыми пальцами вперёд, и образуют над головой треугольник «крыша», а локти рук согнуты и направлены в стороны. 2) Мелкими рывками опускают руки через стороны вниз.

2 фигура - Часы «заводятся». Выполняют попеременные движения руками, правая рука идёт вперёд, а левая одновременно отводится назад (ладони повернуты ребром, пальцы сомкнуты, локти выпрямлены). Затем, наоборот, левая рука идёт вперёд, а правая отводится назад.

3 фигура - Выполняют четыре высоких шага на месте (носки оттянуты), продолжая изображать ход часов руками

4 фигура - Изображают «бой часов». Выпрямленными в локтях руками хлопают над головой.

5 фигура - Сесть, согнуть ноги в коленях так, чтобы подошвы обеих ног касались друг друга. Держась руками за носки ног, раскачиваться из стороны в сторону.

Пальчиковая гимнастика.

«Паучок» (Е.Железнова)

Одна из рук – веточка. Ее вытягиваем вперед, пальцы растопырены. Вторая ручка – паучок, который гуляет по ветке. Паучок ходил по ветке, А за ним ходили детки. «Паучок» бегаёт по предплечью, а затем по плечу другой руки. Дождик с неба вдруг полил, *Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик).*

Паучков на землю смыл. *Хлопок ладонями по коленям.*

Солнце стало пригревать, *Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит).*

Паучок ползёт опять,

А за ним ползут все детки,

Чтобы погулять на ветке. *«Паучки» ползут по голове.*

«Две мартышки».

Две мартышки (*показывают 2 пальца, затем ушки мартышки*)

Слов не тратя (*мах правой рукой перед собой*)

Раз подрались на кровати (*«кулачки»*)

Друг за другом (*соединяют указательные пальцы*)

В этой схватке (*кулаки*)

Вышибли ума остатки (*палец у виска*)

Врач пришел (*крестик*)

Уселся в кресло (*руки полочкой*)

И сказал (*указательный палец*) мартышкам (*ушки*)

«Если, (*указ. палец*) Драться будете (*кулаки*) мартышки (*ушки*)

Выгоню из этой книжки!» (*правую руку резко вперед*)

«Жук ползет»

По тропинке жук ползет, *Изображают пальчиками жука.*
У него усы вразлет.
Жук большой и деловитый, *Показывают пальцами размеры жука.*
У него сердитый вид. *Сердятся*
Тащит веточку ракиты *Пошевелить «усами» - пальчиками.*
И усами шевелит.
Угадать совсем не просто, *Удивляются*
Что с ней сделает потом?
Может быть, построит мостик *Соединяют указательные пальцы*
Или даже целый дом?
Вот ползет он дальше, дальше... *Перебирают пальцами рук по ногам*
Мы спешим с тропы сойти, *Прячут руки за спину*
Пожелать ему удачи *Машут правой рукой.*
И счастливого пути.

«Бабушка кисель варила»

Бабушка кисель варила (*Правая рука помешивает кисель*)
На горушечке (*Кончики пальцев рук соединяются («гора»*)
В черепушечке (*Округленные ладони, смыкаясь образуют «горшок»*)
Для Аленушки, для Андрюшечки. (*Ладони рук ложатся на грудь*)
Летел, летел соколок через бабушкин порог. (*Ладони рук скрещиваются,*
большие пальцы рук закрепляются друг с другом)
Вот он крыльями забил, (*Руками несколько раз ударяют по бокам*)
Бабушкин кисель разлил, (*Вытянуть руки вперед, пальцы растопырить*)
У старушечки (*Повторяют движения*)
На горушечке в черепушечке. Бабуля плачет: «Ай, ай, ай!» (*Руками*
«утирают слезы») «Не плачь, бабуля, не рыдай! (*Указательный палец*
правой руки «грозит бабуле»)
Чтоб ты стала весела, (*Улыбаются*)
Мы наварим киселя (*«Помешивают кисель»*)

Во-о-от столько!» (Руки разводятся широко в стороны)

«Купим мы бабушке курочку»

Купим мы бабушке курочку

Курочка по зернышкам – Кудах, тах, тах! (дети стуча по коленям)

Купим мы бабушке уточку Уточка – та, та, та, та! (волнообразное движение рукой)

Купим мы бабушке индюшонка Индюшонок: шалты - балты! (любое движение руками) Купим мы бабушке коровенку Коровенка: муки-муки!
(показ «рожек»)

Купим мы бабушке поросенка Поросенок: хрюки-хрюки (показ «пяточка»)

Купим мы бабушке телевизор Телевизор: время – факты (ладони рук перед лицом)

Дикторша ля-ля-ля-ля! (показ «язычка»).

«Замок» (Е.Железнова)

Руки переплетаются в замочек.

На двери такой замок,

такой замок, такой замок!

А кто его открыть бы смог,

его открыть бы смог!

Крутим кистями рук («показываем замочек»).

Мы стучали, вот так стучали!

Ударяем ладонями (не расплетая пальцев).

Мы качали, мы качали!

Не расплетая пальцев, по очереди поднимаем кисти рук вверх.

Мы кружили, вот так кружили!

Вращаем кистями.

И замочек открыли!

Разводим руки в стороны («открыли замок»)

Упражнение «Дерево».

Прижать руки тыльной стороной ладоней друг к другу. Пальцы раздвинуты и подняты вверх. Шевелить кистями и пальцами.

Упражнение «Жук».

Пальчики в кулачок. Указательный и мизинец разведены в стороны, ребенок шевелит ими. Жук летит, жужжит, жужжит И усами шевелит.

Упражнение «Зайчик».

Пальчики в кулачок. Поднять вверх указательный и средний пальцы. Ими шевелить. Ушки длинные у зайки Из кустов они торчат. Он прыгает и скачет, Веселит своих зайчат.

Упражнение «Птенчики в гнезде».

Обхватить все пальчики правой руки левой ладонью и ими шевелить. Птичка крылышками машет И летит к себе в гнездо. Птенчикам своим расскажет,

Где взяла она зерно. ***Упражнение «Филин».***

Руки в кулачок прижаты. Большие пальцы вверх (уши), указательные пальцы вместе. К этому времени у скворца подросли птенцы. Вот идут волк и лиса к норке зайца. Тут вылетели скворцы из скворечника, налетели на волка и лису, стали их клевать. Волку и лисе ничего не оставалось, как убежать обратно ни с чем.

Упражнение «Скворцы».

Ладони повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены от себя и переплетены (сцеплены друг с другом) - это голова, остальные пальцы - крылья, помахали ими.

Строевые упражнения.

Построение колонну.

Это ряд детей, стоящих в затылок один за другим с равными интервалами. Колонны пар, построение из колонны по одному, в колону пар и обратно удобно делать, если исполнители стоят через одного: мальчик, девочка, мальчик две девочки. Девочки выходят из колонны, делая шаг вправо, второй шаг делают левой ногой вперёд и затем подставляют правую ногу к левой. Надо учить правильно, выполнять интервалы. Сначала можно проверить руками, если колонна, то руки поднимаются вперёд, но не касаются друг друга, а потом уже на глаз.

Построение в шеренгу.

Это ряд детей стоящих плечом к плечу, лицом в одну сторону. Сначала учат их перестраиваться из колонн, повернуться направо или налево. Позднее надо воспитывать у них умение подстраиваться к своим товарищам, сначала в определенном порядке, потом свободно. Стоя в шеренге нужно проверить её правильность по линии носков, соблюдая промежутки между друг другом.

Построение цепочкой.

Это колона детей взявших за руки. Лучше начинать её строить из шеренги. Дети берутся за руки, поворачиваются направо и налево и встают в затылок за ведущим. Нужно следить, чтобы при перестроении из шеренги поворачивалась не только голова и корпус, но и ноги лучше всего учите делать короткие цепочки, так как в длинной цепочке теряются чувство пространства и сбивание с ритма движения.

Построение круга.

1. построение из шеренги: дети берутся за руки и крайние в шеренгах идут навстречу друг другу. Затем круг выравнивается, то есть его растягивают до положения поднятых в сторону рук, затем на глаз.

2. из колонны: ведущий может идти вправо или влево, а последний как бы остаётся последним.

Свободное размещение на площадке.

Выполнение заданий на свободное размещение на площадке, воспитывает у детей умение ориентироваться в пространстве, развивает глазомер, сообразительность, инициативу каждого ребёнка. Свободное перемещение (хаотично) по заданию педагога помогают у ребёнка воспитать чувство вежливости.

Построение в двух concentрических кругах.

1. из круга: рассчитавшись на первого второго, внутренний круг становится теснее.

2. из пар.

3. из двух колонн: одна из колонн выстраивает внутренний круг, а затем вторая колонна его окружает.

Построение группы квадратом.

Круг делится на четыре сектора. Дети в каждом секторе берутся за руки и выпрямляют шеренги, подстраиваясь к детям неподвижно стоящим в середине каждого сектора. Положение в парах: воротца, звёздочка, карусель, корзиночка, плетень.

«Расческа»

— дети стоят в шахматном порядке. На расстоянии друг от друга лицом в одном направлении 1-й вариант: вначале вторая шеренга проходит вперед сквозь первую, останавливаясь чуть впереди. Затем первая (оказавшись позади) проходит вперед сквозь вторую, останавливаясь чуть вперед и т. д. 2-й вариант: первая шеренга идет назад, одновременно вторая — движется вперед. Проходя друг через друга — шеренги меняются местами.

«Ниточка и иголочка».

Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Ведущий стоит впереди: он – «иголка», дети – «нитка. Куда иголочка идет -

туда и нитка тянется. Водящий ведет детей по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу.

«Найди свое место». Все дети стоят в шеренге (колонне). Под музыку дети разбегаются, танцуют, прыгают, бегают. По команде по местам, дети занимают свои места в колонне (шеренге).

«Круг, колонна, шеренга». Дети под марш ходят врассыпную. По команде круг, колонна или шеренга дети должны построиться в названную фигуру, не прекращая ходьбы.

«Собери два, три круга». Дети под веселую музыку летают как бабочки. С окончанием музыки дети строят два или три круга, приседая на корточки.

Музыкально-подвижные игры.

«Жуки и пчелы».

Играющие делятся на две команды: мальчики – «жуки», девочки – «пчелы». По команде «Жуки!» мальчики бегают по залу со звуком «ж-ж-ж», по команде «Пчелы!» девочки бегают со звуком «з-з-з». Правила: звуки произносить четко и звонко, внимательно слушать команды. Когда жуки летают, пчелы стоят молча, и наоборот.

«Цветочки на полянке». Дети выбирают себе названия цветов и садятся по всему залу. По жребью выбранный цветок и начинает догонять. Когда убегающему цветку грозит опасность быть пойманным, он называет имя какого-нибудь другого цветка, а сам садится на пол. Убегает названный цветок. Правила: пойманный цветок меняет свое название. Нельзя повторяться или называть имя уже имеющегося цветка. Вариант: называться можно не только цветами, но и зверями, рыбами, птицами.

«Сугробы». Дети разбегаются по залу под музыку, по сигналу собираются группами вокруг 3-4 обручей и берутся за руки или поднимают их вверх, образуя сугробы». **«Слушай команду».** Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же её выполняют. Затем снова звучит музыка. И все продолжают идти. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет педагогу сменить действия расшалившихся ребят, а детям – успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

«Поменяйся» (на различение регистра) Описание игры: Дети стоят по кругу, взявшись за руки. Один ребенок стоит в середине круга. Это – водящий. Под музыку первой части (А) дети поскаками с ноги на ногу

продвигаются по кругу, не расцепляя круг. Водящий, стоя на месте, хлопает в ладоши в такт музыке. Под музыку второй части (Б) дети останавливаются и, стоя на месте, хлопают в ладоши, а водящий поскаками движется по кругу. Под музыку третьей части (В) все дети, стоящие в круге, опускают руки, а водящий останавливается. Водящий и ребенок, который стоит напротив него, соединяют ладони правых рук, обходят один вокруг другого два раза простыми шагами, на последнем такте музыки они меняются местами: водящий встает в общий круг, а на его место выходит ребенок, с которым он кружился. Игра повторяется без остановки музыки.

«Передай платочек». Дети выстраиваются по кругу лицом к центру на расстоянии одной вытянутой руки. Музыка очень плавная, мягкая, лиричная. У одного из детей находится платочек в правой руке. 1 такт ребенок передает платочек через первую позицию рук. Рядом стоящий принимает его в конце такта и т.д., остальные дети отхлопывают такт. В конце музыкальной фразы, то ребенок у которого оказывается платочек выходит в центр круга и на вторую часть быстрой музыки импровизирует, а все остальные дружно хлопают. Развивает: музыкальный слух, аккуратность, вежливость, умение действовать в характере музыки, активно принимать самостоятельное решение в движении. **«Воробушки и автомобиль».** На полу раскладываются обручи по количеству детей. Под музыку воробушки летают по всей полянке, клюют зернышки, чистят перышки и т.д. Когда музыка заканчивается, выезжает автомобиль или два (дети на фитболах) птички прячутся в обручи (—гнездышки). При повторении игры педагог убирает один или два обруча: птички, которым не хватило домиков, выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2-3 играющих.

«Рыбки». На полу из веревки выкладывается —домик. Для музыкального сопровождения подбирается плавная, неторопливая музыка с двумя ярко выраженными частями. На первую часть музыки дети—рыбки двигаются по залу, на вторую часть —заплывают в домик. При повторении игры - —домик становится меньше.

«Плетень». Дети встают в две линии напротив друг друга, образовав при этом плетень. Одна из шеренг начинает первой, другая стоит на месте. Дети начинают движения, заданное педагогом (простой шаг, шаг на полупальцах и т.д.). Затем делает вторая шеренга, первая стоит на месте. На новую музыкальную фразу дети разбегаются по всей площадке (музыкальное сопровождение полька). На хлопок педагога все дети должны выстроиться в шеренги в исходное положение. Здесь проявляется элемент соревнования в том, кто быстрее построит плетень.

«Цапля и лягушки». Все играющие - лягушки, а один человек – цапля (стоит посредине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами- лягушками. Выделяется лучшая цапля.

«Тихие воротца». (Музыка лёгкая, весёлая.) Два ведущих становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их вверх. Остальные играющие тихо и легко с одной и той же стороны (чтобы не было столкновения) пробегают под воротцами. Задача играющих при опускании рук вниз поймать играющих. Когда водящие стоят с закрытыми глазами. Следить за тем, чтобы водящие опускали руки плавно, а не резко, что бы не ударить играющих и чтобы водящие не подсматривали.

«Встреча». Дети стоят лицом друг к другу. 1-2 такты: дети первой шеренги выполняют четыре прыжка на встречу второй шеренге, вторая шеренга стоит на месте. 3-4 такты: вторая шеренга прыгает на встречу. 5-6 такты: первая шеренга возвращается на место. 7-8 такты: вторая шеренга возвращается на место. 9-12 такты: на месте прыгают в повороте. Во время поворота можно исполнить хлопки. Следить за тем, чтобы во время прыжков дети сохраняли вертикальное положение. Игра развивает чувство ансамбля, музыкальность, память и умение.

Креативная гимнастика.

«Море волнуется раз».

Под плавную музыку дети двигаются, подражая морским обитателям, в это время педагог произносит текст. На слова — Морская фигура на месте замри! - дети останавливаются и замирают в образе какого-либо морского существа. Тот ребенок, чья поза больше понравилась педагогу, исполняет движения изображаемого существа и становится ведущим. Игра повторяется 3-4 раза.

«Создай образ».

При проведении игры педагог может предложить одно или несколько заданий: Пройти по камешкам через ручей в качестве любого персонажа (сказки, рассказа, мультфильма) по их выбору;

- В качестве любого персонажа подкрадываться к спящему зверю (зайцу, медведю, волку);
- Ловить бабочку или муху, перевоплотившись в различные персонажи;
- Изобразить прогулку семейства трех медведей, но так, чтобы все три медведя вели себя и действовали по-разному.
- Взрослый должен следить за тем, чтобы дети сами подмечали различия в исполнении ролей своими друзьями и стремились находить оригинальные движения, мимику.

«Я танцую».

Импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню. «Художественная галерея». Дети составляют фрагменты-сцены из мультфильмов и сказок («Колобок», «Репка», «Снегурочка», «Кот в сапогах», «Кот Леопольд» и др.). Выбранный водящий должен угадать, из какой сказки или мультфильма сказочные персонажи, представленные в застывших фигурках.

«Магазин игрушек».

Дети идут по кругу со словами: Дин-дин-дин, дин-дин-дин, Открываем магазин! Заходите, заходите, Выбирайте, что хотите. Продавец спрашивает покупателя, что он хочет купить. Покупатель отвечает куклу. Продавец говорит: « Заходите, заходите, выбирайте, что хотите!» В это время все дети изображают кукол. Покупатель выбирает ту куклу, которая ему больше всех понравилась. Кого выбрали, тот становится покупателем, а прежний покупатель встает в круг.

«Ай, да я!».

Построение в круг. Водящий в центре круга демонстрирует танцевальные движения под музыку. Все дети хлопают. С окончанием музыки водящий говорит: «Ай, да я!» и, указывая на любого, спрашивает: «А ты?» Следующим водящим может стать тот, на кого указал предыдущий водящий, или любой ребенок по желанию.

«Волшебная палочка» (автор Кузнецова А.)

Один ребенок волшебник, в руках держит волшебную палочку. Ребенок по очереди подходит к детям и говорит в кого им превратиться. Лучшей фигуре передает волшебную палочку.

Элементы хореографии.

Позиции ног.

Позиции ног могут быть выворотными и не выворотными: в первом случае носки развернуты под углом 45°, во втором – ноги параллельны и сближены.

- Первая позиция ног: пятки соединены, носки разведены в стороны под углом около 45°. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ступни.
- Вторая позиция: ступни находятся на одной линии, расстояние между пятками равно приблизительно длине ступни танцующего; носки разведены в стороны. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ступни или полностью переносится на одну ногу, которая становится опорной; другая же нога касается пола только носком или пяткой. Вторая позиция может быть и не выворотной, т.е. носки ног параллельны.
- Третья позиция: пятка правой ноги приставлена к середине стопы левой ноги, носки разведены в стороны. Тяжесть корпуса равномерно распределена на обе ступни. В третьей позиции впереди может быть и левая нога.
- Шестая позиция: ноги плотно соединены; ступни находятся на одной линии; носки направлены вперед. Тяжесть корпуса распределяется на обе ступни.

Ногами можно выполнять следующие движения:

1. Выставление на носок в трех направлениях (вперед, в сторону, назад и еще раз в сторону);
2. Поднимание ноги в трех направлениях;
3. Махи ногами;
4. Удары носком об пол;

5. Круговые движения ногой по полу и всевозможные сочетания этих движений;

6. Полуприседы и приседы;

7. Подъемы носки;

Позиции рук.

- Подготовительная позиция: руки опущены вдоль корпуса; локти слегка округлены; кисти немного отведены от корпуса; пальцы естественно сближены и чуть округлены.
- Первая позиция: руки подняты так, чтобы кисти оказались ниже уровня диафрагмы; локти слегка округлены и приподняты.
- Вторая позиция: руки разведены в стороны так, чтобы кисти были чуть округлены и приподняты.
- Третья позиция: руки подняты так, чтобы кисти оказались над головой, чуть впереди; локти слегка округлены. Руки можно переводить из одной позиции в другую, стоя на месте или шагая.

Приложение 8

Образно-игровые движения

«На бабушкином дворе»

<p>Лады, лады, ладушки. Едем в гости к бабушке. К нашей милой бабушке, Бабушке - Забавушке. Едут к ней ребятушки, Милые внучатушки.</p> <p>Вот идет петушок, Гордо поднял гребешок. Красная борода,</p>	<p>Дети двигаются друг за другом или врассыпную дробным топающим шагом. С окончанием текста останавливаются.</p> <p>Дети идут, высоко поднимая ноги, с хорошо оттянутым вниз носком («носочек смотрит вниз»). Корпус следует держать прямо, голову слегка поднять. Руки расправлены и несколько отведены назад. Во время движения дети активно «машут крыльями», поднимая и опуская руки.</p>
---	---

<p>Важная походка</p> <p>Вышла курочка гулять, Свежей травки пощипать, А за ней ребятки – Желтые цыплятки.</p> <p>Вот козленок озорной Вдруг затряс бородой, Головой качает, Рожками пугает.</p> <p>Кошка очень хороша, Ходит мягко, не спеша. Сядет, умывается, Лапкой вытирается.</p> <p>Вот щенок озорной. Он с лохматой головой, Бегает и лает, Во дворе играет.</p>	<p>Под текст первых двух строчек дети идут на носках, сложив руки за спиной. Затем переходят к легкому бегу, руки отводят назад, «помахивая», как «крылышками», кистями.</p> <p>Дети подпрыгивают, отталкиваясь одной ногой от пола, делают небольшие повороты головой вправо – влево, прижимают к голове указательные пальцы рук, имитируя «рожки».</p> <p>На первые две строчки дети идут мягким «пружинным» шагом, затем останавливаются и выполняют образное движение «кошка умывается».</p> <p>Выполняется легкий «пружинный» бег (можно с небольшим покачиванием из стороны в сторону – «озорной»); руки согнуты в локтях перед грудью (как «лапки» у собачки), кисти свободные; голова («мордочка» у собачки) приподнята. Дети могут переходить с легкого бега на прыжки. Главное – отразить в движении игровой образ, «превратиться» в веселого «щенка».</p> <p>Дети идут «пружинным» шагом, слегка раскачиваясь; руки сложены за спиной, «как крылышки».</p> <p>Дети, стоя на месте с согнутыми в локтях руками, выполняют движение, напоминающее «твист» (с легкими полуприседаниями делают быстрые развороты бедрами вправо и влево).</p>
--	--

<p>Уточка – голубушка По двору идет. Уточка вразвалочку Деточек ведет.</p> <p>Вот веселые ребятки, Розовые поросятки. У них носик пяточком, Хвостики торчат крючком.</p> <p>Цок, цок, цок, цок, Вот лошадка – серый бок. Начала она скакать, Приглашает поиграть!</p> <p>Лады, лады, ладушки. Где были? – У бабушки! Нас бабуся привечала, Всех ребяток угощала. До свиданья, бабушка, Бабушка – Забавушка.</p>	<p>Дети выполняют движение прямого галопа. Сгибая в локтях руки с «уздечкой», дети держат их перед грудью или вытягивают перед собой.</p> <p>Дети двигаются друг за другом «паровозиком» или врассыпную «на автомобиле» дробным топающим шагом, помахивают левой рукой, прощаясь с бабушкой.</p>
---	--

«Лесная зверобика»

<p>Мышка, мышка, Серое пальтишко. Мышка тихо идет, В норку зернышко несет.</p>	<p>Мягкий, пружинный шаг, спина слегка прогнута вперед, «лапки» перед грудью.</p>
--	---

А за мышкой шел медведь Да как начал он реветь: У-у! У-у! Я вразвалочку иду!»	Ноги расставлены, корпус прямой. Руки перед грудью слегка согнуты в локтях, словно мишка держит бочонок с медом.
А веселые зайчата – Длинноухие ребята – Прыг да скок, прыг да скок, Через поле за лесок.	Легкие прыжки с продвижением вперед.
Шел по лесу серый волк, Серый волк – зубами щелк! Он крадется за кустами, Грозно щелкает зубами!	Широкий пружинный шаг с чуть наклоненным вперед корпусом. Руки попеременно выносятся вперед.
Ищут маму медвежата, Толстопятые ребята, Неуклюжие, смешные, Все забавные такие.	Шаг на четвереньках, движение рук и ног поочередное.
В воздухе над лужицей Стрекозы быстро кружатся. Взлетают и садятся, На солнышке резвятся.	Легкий бег. Руки отведены в стороны и чуть опущены вниз. Бег чередуется с остановками.
Вот ползет сороконожка По тропинке на дорожку. Спинка изгибается, Ползет – переливается.	Движение выполняется из положения «сидя на полу». Руки согнуты в локтях, прижаты к телу, ноги соединены вместе.
Нес однажды муравей Две травинки для дверей: На полянке под кустом, Муравьишка строит дом.	Пружинный шаг, руки сложены «топориком» на плече.
Птички в гнездышках проснулись, Улыбнулись, встрепенулись: «Чик – чирик, всем привет! Мы летаем выше всех!»	Легкий бег врассыпную; птички чистят крылышки; машут хвостиком (руки сзади, ладонками друг к другу), легко прыгают.

«Сказочные герои»

Сказочный герой.	Движения.
Иван-царевич скачет на Сивке-Бурке.	Руки вытянуты вперед, словно держат уздечку коня, подскоки в полуприседе, при убыстрении темпа можно перейти на шаг с подскоками.
Летит Жар-птица.	Легкий бег на полупальцах. При этом руки вытянуты вверх, делают плавные взмахи и «перекруты» кистями над головой.
Идет на цыпочках	Движение легкими маленькими шагами на полупальцах. Корпус максимально вытянут,

Василиса Прекрасная.	подбородок головы приподнят, глаза опущены, руки на поясе. В щепотку пальцев правой руки можно взять платочек – настоящий или воображаемый.
Шагает в кукольный театр Буратино.	Руки согнуты в локтях, пальцы растопырены, глаза округлены, ходьба утрированная, с высоким подниманием колена и зафиксированной стопой.
Идет по лесу Мишка косялапый.	Голова опущена, руки округлены, ступни ног повернуты вовнутрь, ходьба вразвалочку.
Летят гуси – лебеди.	Легкий бег на полупальцах, руки вытянуты в стороны, делают плавные взмахи, шея вперед.
Шагают великаны.	Ходьба на цыпочках большими шагами с большим размахом рук. Темп небystрый.
Идут мелкими шажками гномы.	Корпус согнут, голова и руки прижаты к корпусу, мелкий шаг.
Скачет лягушка-квакушка.	Пальцы рук растопырены, глаза округлены, прыжки вперед одновременно двумя ногами или ходьба с поочередным поворотом корпуса вправо, затем влево.
Шагает оловянный солдатик.	Четкий военный шаг с резкими отмахами рук.
Ползают крабы.	Ходьба в приседе приставным шагом.

«Веселый зоосад»

Это – лев. Он – царь зверей. В мире нет его сильней. Он шагает очень важно, Он красивый и отважный.	Дети идут неторопливо с гордо поднятой головой. Шаг выполняют грациозно, с легким подъемом ноги на носок и небольшим разворотом туловища. Руки находятся на поясе.
А смешные обезьяны Раскачали так лианы, Что пружинят вниз и вверх И взлетают выше всех!	Стоя на месте, поставив ноги на ширине плеч и согнув в локтях руки с растопыренными пальцами, дети выполняют полуприседания. На последнюю строчку делают прыжок с хлопком над головой.
Лапку к лапке приставляя, Друг за другом попевая, Шли пингвины дружно в ряд, Словно маленький отряд.	Дети двигаются мелким «семенящим» шагом на прямых, ненапряженных ногах. При этом пятка приставляется к пятке, руки прижаты к туловищу.
Кенгуру так быстро скачет, Словно мой любимый мячик. Вправо-влево, поворот,	Стоя на месте, дети выполняют прыжковые движения по тексту.

Прыжок назад, потом вперед.	
Вот змея, она пугает И к себе не подпускает. По земле ползет она, Извивается слегка.	Дети сидят на коленях, затем медленно проскальзывают на пол. Лежа на животе, выполняют легкое покачивание корпусом.
Вот олень - красавец стройный, Благородный и спокойный. У него рога ветвисты, Ноги тонки, ноги быстры.	Шагают высоко, поднимая ноги. Руки поднимаются над головой, кисти с раскрытыми пальцами красиво разворачиваются ладонками в стороны.
Пони бежит по кругу, Улыбнется мне, как другу. Если очень захочу – Вместе с пони поскачу.	Выполняется движение прямого галопа или бега с высоким подъемом ног. В руках воображаемые вожжи.
Вот шагает добрый слон, Всем на свете шлет поклон.	Дети двигаются не спеша, размеренно, слегка увеличив длину шага. Руки находятся за спиной.

Игровой самомассаж

«Ладони»

Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев.

Разотру ладони сильно (растирание ладоней)

Каждый пальчик покручу (захватить каждый пальчик)

Поздороваюсь с ним сильно (у основания и выкручивающим движением)

И вытягивать начну (движением дойти до ногтевой фаланги).

Затем руки я помою («моют» руки)

Пальчик в пальчик я вложу (пальцы в «замок»)

На замочек их закрою,

И тепло поберегу.

Выпущу я пальчики (пальцы расцепить)

Пусть бегут как зайчики (перебирать ими).

«Лепим лицо»

Сидя, ноги врозь. Поглаживать лоб, щеки, крылья носа (по лицевым линиям).

Нажать на активные точки переносицы, середину бровей, похлопать по щекам.

«Упругий живот»

Лежа, погладить живот по часовой стрелке (пощипывание, похлопывание ребром ладони).

«Быстрые ноги».

Сидя ноги врозь, потянуть к себе стопу левой ноги; разминая пальцы, растереть стопу левой ноги; разминая пальцы, растереть стопу, хлопать по пяткам ребром ладони. Сделать вращательные движения ступней (поглаживание, пощипывание, интенсивное растирание голени и бедра).

«Красивые руки»

Сидя на коленях, «помыть» кисти рук, интенсивно потирая их до появления ощущения тепла. Надавливая на каждый палец, потереть всю руку до плеча, интенсивно нажимая на плечо, предплечье.

«Умная голова»

Сидя ноги врозь, одну под себя, проработать активные точки на голове нажатием пальчиков. Провести «граблями» от висков к середине головы (расчесывание пальцами головы).

«Лебединая шея»

Сидя по-турецки, поглаживать шею от грудного отдела к подбородку (впереди, с боков), похлопывание по подбородку.

«Ушки»

Сидя по-турецки», поглаживать ушные раковины внутри по бороздке, растереть за ушами.

«Лепим человечка» (потягивание)

Лежа, на вдохе потянуть левую ногу пяткой вперед, левую руку вдоль туловища вниз в и.п., выдох. На вдохе потянуть правую ногу пяткой вперед, правую руку вдоль туловища вниз в и.п., выдох. Потянуть обе ноги пятками вперед двумя руками вниз вдоль тела.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат	290930343710282493392205396682444359568355846729
Владелец	Марченко Оксана Николаевна
Действителен	С 05.09.2023 по 04.09.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846729

Владелец Марченко Оксана Николаевна

Действителен с 05.09.2023 по 04.09.2024