

УТВЕРЖДЁН:
Приказом МБДОУ
«Детский сад № 46 «Одуванчик»
От 25.08.2021 № 401

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
«Весёлая ритмика»**

Возраст воспитанников: 4-6 лет
Срок реализации: 8 месяцев
Количество часов: 60 часов
Разработчик программы:
инструктор по физической культуре
Гайнуллинна Наталья Владимировна

ПРИНЯТ:
решением Педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №46 «Одуванчик»
от 25.08.2021, Протокол №1

Димитровград 2021

Содержание

	Стр.
Введение	3
I. Целевой раздел	
1 Пояснительная записка.....	4
1.1 Цели и задачи реализации программы.....	7
1.2 Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики	8
1.3 Принципы и подходы к формированию Программы.....	10
1.4 Возрастные особенности развития детей 4-5 лет (средняя группа).....	12
1.5 Планируемые результаты освоения программы.....	17
II. Содержательный раздел	
2. Основные разделы программы.....	19
2.1 Учебный план.....	22
2.2 Комплексно-тематическое планирование.....	27
2.3 Методы и формы образовательной деятельности.....	29
2.4 Виды занятий.....	29
2.5 Модель НОД.....	30
III. Организационный раздел	
3.1. Материально – технические (пространственные) условия организации НОД.....	31
3.2. Структура НОД.....	33
3.3 Расписание занятий.....	35
3.4 Диагностика уровня музыкально-двигательного развития ребенка.....	35
<i>Методические рекомендации по программе «Весёлая ритмика».....</i>	39
<i>Подбор музыкального сопровождения на занятиях.....</i>	39
<i>Перечень методических пособий.....</i>	41

Введение.

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия ритмикой, аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся взаимодействовать друг с другом, уступать, помогать.

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам». Она ориентирована на детей среднего дошкольного возраста. С целью укрепления здоровья, развития музыкальных и творческих способностей психических процессов, нравственно-коммуникативных качеств личности. За основу выбрана программа по танцевально-игровой гимнастике для детей «Са-фи-дансе» Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Раздел – танцевально-ритмическая гимнастика дополнен из вариативной программы А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика» и Т. Суворовой «Танцевальная ритмика для детей».

Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Игры-путешествия (сюжетное занятие) предлагается взять за основу построения занятия, так как они включают все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы.

Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Программа по ритмике дополнена такими разделами, как: элементы хореографии (С.Л. Слуцкая «Танцевальная мозаика») и образно-игровые движения или по-другому упражнения с превращениями (М.А.

Михайлова, Н.В. Воронина «Танцы, игры, упражнения для красивого движения»). Элементами детского фитнеса (Е.В.Сулим «Детский фитнес»)

На основе современных диагностик («Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребенка» А.И. Буренина, «Тесты для определения специальных хореографических данных» С.Л. Слуцкая, «Обследование уровня развития физических качеств» Н.В. Полтавцева) разработана диагностика музыкально-двигательного развития детей среднего дошкольного возраста.

Данная образовательная программа рассчитана на детей от 4 до 6 лет. Учебные группы комплектуются по возрастному принципу: дети 4-5 лет и 5-6 лет . Численный состав групп 10-15 человек. Режим проведения учебных занятий 2 раза в неделю младший дошкольный возраст по 20 минут, старший по 30 минут. Таким образом, образовательная программа по ритмике рассчитана на 60 учебных занятий с октября 2021 по май 2022 год.

1.1 Цели и задачи рабочей программы

Цель: Содействие гармоничному развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики

Задачи:

1. Укрепление здоровья:

● Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; ● Формирование правильной осанки; ● содействовать профилактике плоскостопия.

2. Развитие музыкальности:

● Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание; ● Развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма); ● Развитие музыкальной памяти.

3 Развитие двигательных качеств и умений:

● Развитие ловкости, точности, координации движений; ● Развитие гибкости и пластичности; ● Воспитание выносливости, развитие силы; ● Развитие умения ориентироваться в пространстве; ● Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;

4 Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

● Развитие творческого воображения и фантазии; ● Развитие способности к импровизации в движении.

5 Развитие и тренировка психических процессов:

● Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике; ● Тренировка подвижности нервных процессов; ● Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

6 Развитие нравственно - коммуникативных качеств личности:

- Воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

1.2. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики

Дошкольный возраст-один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личности человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности-античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента-гимнастика и ритмический танец.

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных-это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность- в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Возможности применения упражнений танцевально-ритмической гимнастики довольно широки и под умелым руководством педагога могут быть использованы в дошкольных учреждениях. В этой связи актуальной становится проблема разработки программы по физическому воспитанию для дошкольных учреждений с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Оздоровительно - развивающая программа «СА-ФИ-ДАНСЕ» по танцевально-игровой гимнастике направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на четыре года обучения-от трех до семи лет.

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении (Программа воспитания и обучения в детском саду. М., Просвещение, 1985,1987). в программе «СА-ФИ-ДАНСЕ» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика .

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика, и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.

В соответствии с ФГОС Программа опирается на **научные принципы** ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;
- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;

— признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;

— уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

- Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

- Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.
- При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

- Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

- Принцип- развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное

наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

1.4 Возрастные особенности развития детей 4-5 лет (средняя группа)

Физические возможности детей возрастают: движения их становятся более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся капризными.

Игра.

Игра по-прежнему, ведущая деятельность дошкольника. В среднем дошкольном возрасте игры становятся совместными, в них включается все больше детей, появляются ролевые взаимодействия. Игра усложняется по содержанию, количеству ролей и ролевых диалогов. Игровые действия начинают выполняться не ради самих игр, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей. Дети уверенно действуют в соответствии со своей ролью. Детские ролевые игры имеют различные темы, с которыми ребенок знаком по собственному жизненному опыту. В центре внимания ребенка оказываются отношения людей, связанные с конкретными предметными действиями, благодаря которым дети усваивают человеческие взаимоотношения. Преобладает однополюсное игровое общение. Девочки предпочитают игры на семейно-бытовые сюжеты, игры в «*принцесс*». Мальчики интересны игры в «*военных, строителей, моряков*». Многие предметы в игре заменяются условными, возникает символическая игра. Например, простой кубик может представлять различные предметы, в зависимости от тематики игры. Действия в игре становятся свернутыми, короткими, уходят повторы, одно действие сменяется другим. Особая роль в игре отводится точному соблюдению правил, здесь впервые появляется лидерство.

Символической формой игровой индивидуальной деятельности дошкольников является изобразительная деятельность. В рисование постепенно все более активно включаются представления и мышление. От изображения того, что он видит, ребенок постепенно переходит к изображению того, что помнит, знает и придумывает сам. Рисунок

становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности. Дети могут рисовать основные фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения

Также появляются игры – соревнования, в которых наиболее привлекательным моментом для детей становится выигрыш или успех. В таких играх формируется и закрепляется мотивация достижения успеха.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

Восприятие.

Дети оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Они могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Разбирают и складывают трехсоставную и четырехсоставную матрешку, пирамидку, складывают разрезную картинку из 2 и 3 частей путем зрительного соотнесения. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Память.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают 5-6 предметов или картинок. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение.

Мышление.

В среднем дошкольном возрасте наиболее характерно для ребенка формой мышления является наглядно-образное, которое определяет качественно новую ступень в его развитии. В этом возрасте ребенок уже может решать

задачи не только в процессе практических действий с предметами, но и в уме, опираясь на свои образные представления о предметах.

Наглядно-образное мышление в дошкольном детстве является основным и к старшему дошкольному возрасту становится более обобщенным. Дети могут понимать сложные схематические изображения, представлять на их основе реальную ситуацию и даже самостоятельно создавать такие изображения. На основе образного мышления в дошкольном возрасте начинает формироваться словесно-логическое мышление, которое дает возможность ребенку решать задачи, усваивать более сложные элементарные научные знания. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа. Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если ребенку предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги испросить: «*Каких кружков больше — черных или белых?*», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «*Каких больше — белых или бумажных?*», ответ будет таким же — больше белых.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Примечательной особенностью детей является фантазирование. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему. К 4 - 5 годам в процесс воображения включается планирование. Ребенок планирует один шаг своих действий, выполняет его, видит результат, а затем планирует следующий шаг. Можно сказать, что изменяется системное место воображения в общей структуре сознания ребенка. Ребенок дошкольного возраста становится способен действовать в плане общих представлений.

Внимание.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная, интересная деятельность в течение 20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

Речь.

Речь становится предметом активности детей, улучшается произношение звуков и дикция. Словарь детей увеличивается до 2000 слов и более. В разговоре ребенок начинает пользоваться сложными фразами и предложениями. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Используют обобщенные слова, называют животных и их детенышей, профессии людей, части предметов. Пересказывают знакомые сказки с помощью взрослых. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. Дети занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится вне ситуативной. Взрослый теперь представляет интерес в первую очередь как источник увлекательной и компетентной информации.

Общение со взрослыми и сверстниками.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает интерес. Детей в возрасте 4-5 лет называют любознательными почемучками, они активно стремятся к познавательному, интеллектуальному общению. Нередко ребенок многократно обращается с одним и тем же вопросом к взрослому, чтобы докопаться до волнующей его темы. У детей этого возраста пробуждается интерес к правилам поведения, о чем говорят многочисленные жалобы воспитателю, о том, что кто-то делает что-то не правильно или не выполняет какое-то требование. На уровне познавательного общения дети испытывают острую потребность в уважительном отношении со стороны взрослого.

Активно проявляется стремление к общению со сверстниками. Характерна избирательность в общении, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. Дети общаются по поводу игрушек, совместных игр, общих дел.

В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность, что оказывает влияние на развитие образа Я ребенка.

Эмоциональная сфера.

Идет активное развитие и созревание эмоциональной сферы: чувства становятся более глубокими, устойчивыми; прежнее радостное чувство от общения с окружающими перерастает в более сложное чувство симпатии и привязанности. Дети отличаются повышенной чувствительностью к словам, оценкам и отношению к ним взрослых. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Они радуются похвале, но на неодобрение и замечание часто реагируют очень эмоционально: вспышками гнева, слезами, воспринимая замечания как личную обиду. Ранимость ребенка 4-5 лет- это не проявление индивидуальности, особенность возраста. На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности.

Детские страхи.

В возрасте 4-5 лет многие дети боятся сказочных персонажей (*Бабу Ягу, Кощея, воображаемых чудовищ*). Это возрастные страхи и носят временный характер.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения. Развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, ранимости, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

1.5 Планируемые результаты освоения программы.

Промежуточные результаты освоения

Промежуточные результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС) через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Отсутствие частой заболеваемости. Владеет соответствующими возрасту основными видами движениями. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
2. Любознательный, активный	Любит слушать новые стихотворения, загадки, потешки, участвует в обсуждениях. Участвуют в разговорах. Активен при создании индивидуальных и коллективных танцевальных композиций. Интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами.
3. Эмоционально отзывчивый	Умеет проявлять доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим. Слушая новые рассказы, стихи, следит за развитием действия, сопереживает персонажам историй, рассказов, пытается с выражением читать наизусть потешки и небольшие стихотворения. Проявляет эмоциональную отзывчивость на музыкальные произведения испытывает чувство радости.
4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками	Проявляет заинтересованность в общении со взрослыми и сверстниками. В случае затруднения обращается к взрослому за помощью. Охотно демонстрирует взрослым и сверстникам результаты своей практической деятельности .

<p>5. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту</p>	<p>Способен самостоятельно выполнить элементарные поручение (убрать инвентарь, разложить материалы к занятиям). Умеет занимать себя игрой, организовать игру. Способен ставить простые цели и при поддержке и помощи взрослого реализовывать их в процессе деятельности.</p>
<p>6. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности</p>	<p>Умеет выполнять пошагово инструкцию взрослого. Начинает овладевать умением слушать взрослого и выполнять его инструкцию. Способен самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности. В случае проблемной ситуации обращаться за помощью. Испытывает положительные эмоции от правильно решенных познавательных задач и продуктивной (конструктивной) деятельности.</p>
<p>7. Овладевший необходимыми умениями и навыками</p>	<p>У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности</p>

Ожидаемые результаты к концу учебного года.

Дети должны уметь:

- ✓ Передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения;
- ✓ Передавать основные средства музыкальной выразительности;
- ✓ Передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений;
- ✓ Ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;
- ✓ Исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- ✓ Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки;
- ✓ Передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей;
- ✓ Выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании;
- ✓ Выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры;

- ✓ Находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами.

Дети, прошедшие обучение по данной программе, **должны знать:**

- + Назначение спортивного зала и правила поведения в нём;
- + Правила подвижных игр.
- + Основные танцевальные позиции рук и ног;
- + Понятия: круг, шеренга, колонна.

II. Содержательный раздел

1. Основные разделы программы

Содержание программы по ритмике определяют следующие разделы:

игроритмика; танцевально-ритмическая гимнастика; игропластика (игровой стретчинг); пальчиковая гимнастика; строевые упражнения; игровой самомассаж; музыкально-подвижные игры; креативная гимнастика; элементы хореографии; элементы детского фитнеса; 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).

«Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений (йога и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме).

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. Все упражнения для занятий подобраны с учетом их корригирующего значения (Приложение 3).

Стретчинг - это система естественных статических растяжек мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног, способствующая укреплению позвоночника и позволяющая предотвратить нарушения осанки и исправить ее. Так же растяжка способствует развитию гибкости, раскрепощенности и уверенности в себе.

Йога - это тренировка тела и духа. Цель йоги - формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Нехитрые упражнения позволят ускорить развитие детской моторики, укрепят уверенность малышей в себе и своих силах, сделают маленьких непосед уравновешенными и научат их добиваться цели. А самое главное поднимут настроение.

«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 (Приложением4).

«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 5).

«**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 6).

«**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 7).

«**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 8).

«**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 9).

«**Элементы детского фитнеса**». Использование степ-аэробики, как часть занятия 10мин.

Организуя элементы фитнеса (с использованием степ-платформ), нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определенного возраста, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так, более сложные упражнения, следует чередовать с менее сложными. Техника степ – аэробики предполагает соблюдение техники безопасности (Приложение 12) постоянное поддержание правильной осанки, а так же правильной постановки стопы на степ-платформу. Поэтому очень важно включать элементы степ-аэробики в первой половине НОД, когда дети ещё максимально сосредотачивают своё внимание на выполнение своей двигательной деятельности. Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. (Приложение 11)

«**Образно-игровые упражнения**» представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д. (Приложение 10). Для детей среднего дошкольного возраста предлагается

следующая последовательность использования знакомых образов: животные и птицы; интересные предметы; растения и явления природы; люди и профессии.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел	Содержание разделов	Дидактические игры и упражнения	Количество часов		
				общее	теория	практика
1	Элементы хореографии	<ul style="list-style-type: none"> - танцевальные позиции ног: I, II, III; - танцевальные позиции рук (подготовительная, I, II, III); - выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях - полуприседы; - комбинации хореографических упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> • «Балет», • «Рисуем солнышко на песке», • «Цветочек», • «Лебеди», • «Совы», • «Ветер и деревья», • «Пружинка», • поклон «Приветствие». 	3	1	2

2	Элементы фитнеса	<p>- огибают степ – доски (ходят и бегают «змейкой»); ходьба и ползание по степам</p> <p>- выполняются в виде степ – аэробики и в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лежа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве;</p> <p>- разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с различными атрибутами;</p> <p>- в подвижных играх и эстафета</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Между кочками», • «По кочкам», • «Котята», «Обезьянки» • « Пингвины на льдине», • «Уголки» • «Мышка, мышка, продай мне свой уголок» <p>Упражнения для профилактики плоскостопия</p> <p>Музыка цвета-упражнения с разноцветными платками, стоя на степ-платформе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Музыкальные змейки» 	6	1	5
3	Образно-игровые упражнения	<p>- ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной, высокий шаг в разном темпе и ритме,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Медведи и медвежата», • «Пингвины», • «Раки» (спиной назад), 	6	1	5
		<p>ходьба на четвереньках;</p> <p>- бег - легкий, широкий (волк), острый;</p> <p>- прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки</p> <p>- дорожка препятствий</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Гуси и гусеницы», • «Слоны», <ul style="list-style-type: none"> • «Бежим по горячему песку» (острый бег), • «Зайцы», <ul style="list-style-type: none"> • «Белки» (прыжки и поскоки), • «Лягушата», • «Лошадки» (прямой галоп). 			

4	Строевые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - построение в шеренгу и в колонну; - перестроение в круг; - бег по кругу и по ориентирам «змейкой»; - перестроение из одной шеренги в несколько; 	<ul style="list-style-type: none"> • «Солдаты», • «Матрешки на полке», • «Звери в клетках», • «Хоровод», • «Хитрая лиса», • «У каждого свой домик», • «Поздороваемся», • «Поменяемся местами». 	4	1	3
5	Танцевально ритмическая гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - танцевальные движения - общеразвивающие упражнения - образно-танцевальные композиции (из ранее разученных движений). 	<ul style="list-style-type: none"> • «Чебурашка» • «Я на солнышке лежу», • «Петрушки», • «Куклы», 	9	2	7
6	Игропластика	<ul style="list-style-type: none"> - группировка в положении лежа и сидя; - перекаты вперед-назад; - сед ноги врозь широко; 	<ul style="list-style-type: none"> • «Камушки», • «Кочки», • «Улитка», • «Побежали пальчики», • «Яблочко», • «Бревнышко», 	7	2	5
		<ul style="list-style-type: none"> - растяжка ног; - упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях. 	<ul style="list-style-type: none"> • «Бабочка». • «Верблюды», • «Корзинка», • «Змеи», • «Пантеры», • «Рыбка», • «Бегемоты». 			

7	Музыкально-подвижные игры	<p>- игры на определение динамики музыкального произведения;</p> <p>- игры для развития ритма и музыкального слуха;</p> <p>- подвижные игры на внимание и ориентировку в пространстве;</p> <p>- игры-превращения на развития творчества и воображения;</p> <p>- игры-путешествия на развитие физических качеств</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Карлики и великаны», • «Круг, колонна, шеренга», • «Автомобили», • «Воробьи и журавли», • «Поздравляемся», • «Собачка в конуре», • «Ракета»; • «Соседи»; • «Шапочка» • «День-ночь» • «Два Мороза» • «Погода» • «Становись!» • «Пятнашки» • «Волк во рву» • «Белые медведи» • «К своим флажкам» 	10	3	7
8	Дыхательная гимнастика	<p>Упражнения, способствующие формированию различных типов дыхания:</p> <p>- дыхание с задержкой;</p> <p>- грудное дыхание;</p> <p>- брюшное дыхание;</p> <p>- смешанное дыхание;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Ветер»; • «Воздушный шар»; • «Насос»; • «Подыши одной ноздрей» • «Паровоз»; • «Гуси шипят»; • «Волны шипят»; • «Ныряние»; • «Подуем»; 	2		2
9	Пальчиковая гимнастика	Упражнения для развития:	<ul style="list-style-type: none"> • «Мартышки»; • «Бабушка кисель варила»; • «Жук»; 	1		1

		<ul style="list-style-type: none"> - ручной умелости; - мелкой моторики; - координации движений рук; 	<ul style="list-style-type: none"> • «Паучок»; • «Чашка»; • «Червячок» • «Замок» 				
10	Игровой самомассаж	<ul style="list-style-type: none"> - поглаживание рук и ног в образноигровой форме; - поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме; 	<ul style="list-style-type: none"> • «Ушки»; • «Лепим лицо» • «Упругий живот»; • «Ладони»; • «Красивые руки»; • «Быстрые ноги»; 	1		1	
11	Игроритмика	<ul style="list-style-type: none"> - хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет; - только на 1-ый счет; - выполнение движений руками в различном темпе; - различие динамики звука «громко-тихо». 	<ul style="list-style-type: none"> • «Хлопушки», • «Топотушки», • «Лошадки бьют копытом», • «Ловим комаров», • «Пушистые снежинки» 	7	2	5	
12	Креативная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы. 	<ul style="list-style-type: none"> • «Море волнуется раз»; • «Зеркало»; • «Угадай кто я»; • «Раз, два, три замри», • «Ледяные фигуры» 	4	1	3	
Итого:					60 занятий-		

2.2 Методы и формы образовательной деятельности

Целостный процесс обучения танцевально-ритмическим движениям можно условно разделить на 3 этапа:

о начальный этап - обучение упражнению (отдельному движению). о этап углубленного разучивания упражнения. о этап закрепления и совершенствования упражнения.

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

Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создают условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким и понятным, желательно в зеркальном изображении.

Основной метод музыкально-ритмического воспитания детей - «вовлекающий показ» (С.Д. Руднева) двигательных упражнений. Учитывая способность детей к подражанию, их желание двигаться вместе со взрослым и, вместе с тем, неспособность действовать по словесной инструкции, так как от этого напрямую зависит и качество движений детей.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть кратким и образным, с использованием гимнастической терминологии. При обучении сложным движениям педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения.

Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять *расчлененный метод*. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе.

Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется *целостный метод обучения*. Его можно

использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на 2, 4, 8 и большое количество счетов. Для начального обучения упражнения используются ограничители, ориентиры. Педагог, проводя урок, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям.

Так, образные сравнения помогают детям правильно осваивать движение, так как создают у детей особое настроение. Похвала ребенка активизирует работу его сердца, нервную систему.

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 занимающихся 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.

Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления - "идеомоторной тренировки". В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения.

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 - соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

2.3 Виды занятий по ритмике

№ п/п	Виды занятий	Содержание занятий
1.	Комплексное	занятия используются разные виды двигательной деятельности: хореография, элементы художественной, ритмической гимнастики, акробатики и другие
2.	Интегрированное	стве стержневого вида деятельности выступает не только двигательная, но и любая другая деятельность
3.	Тематическое	е посвящено конкретной теме
4.	Игры-путешествия	ние игровых ситуаций, с помощью которых дети, путешествуя преодолевают препятствия.
5.	Образно-игровое	отяжении всего занятия разные движения имеют разные образы, или один и тот же образ воплощается в разных движениях
6.	Предметно-образное	нение разнообразных движений, упражнений с одним и тем же предметом или использование однотипных предметов для организации разнообразной двигательной деятельности

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- Показательные выступления

2.4 Модель НОД по ритмике



III. Организационный раздел

3.1 Материально – технические (пространственные) условия организации НОД

Физкультурный зал:

1. Магнитофон
2. CD и аудио материал
3. Индивидуальные гимнастические коврики на каждого ребёнка
4. Наглядный материал :
Иллюстрации видов спорта; игровые атрибуты и пособия, «Живые игрушки», стихи, загадки;
5. Спортивный инвентарь:

Используемый в танцевально-ритмической гимнастике инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию. Правильный подбор оборудования, прежде всего, должен содействовать освоению ребенком специальных упражнений, развитию двигательного творчества.

- Флажки 2-х цветов по числу детей в группе
- Колечки разноцветные по числу детей в группе
- Ленты на кольцах разных цветов по 2 на ребенка.
- Ленты на палочке по числу детей в группе
- Платочки (размер 20-25 см).
- Гантели-погремушки по числу детей в группе.
- Степ-платформы
- Обручи легкие пластмассовые.
- Шнур длиной 3-4 метра.
- Мячи среднего размера по числу детей в группе.

- Скакалки
- Гимнастические палки большие и маленькие.
- Гимнастические скамейки
- Разноцветные-мини коврики
- Массажные коврики
- Маты гимнастические
- Фитболы
- Кубик 6 цветов
- Кубик с разметками
- Бубен.
- Стойки с флажками
- Балансировочные диски
- Игровой парашют

Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме.

Движение и игра - важнейшие компоненты жизнедеятельности детей, они всегда готовы двигаться и играть - это ведущий мотив их существования, поэтому занятия по ритмике рекомендуется начинать со слов: «Мы сейчас будем играть...», «Мы сейчас превратимся...», «Мы сейчас отправимся в путешествие.» и т.п.

3.2. Структура НОД

Структура НОД

Вводная часть

Задачи
Создать интерес к занятию; подготовить ребенка к психологически двигательной деятельности

Подготовительная

Задачи
Подготовка организма ребенка к выполнению упражнений в основной части занятия.
Решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во взаимосвязи

Основная

Задачи
Повышение функциональных возможностей организма, физической подготовленности занимающихся. Обучение занимающихся новым элементам ритмики, игр, общеразвивающим упражнениям, танцевальным движениям с целью доведения их до уровня навыка. Сообщение новых теоретических сведений о назначении вновь изучаемых упражнений и техники их исполнения, развитие способностей, необходимых для овладения более сложными упражнениями. Воспитание потребности в ежедневных занятиях элементами ритмической гимнастики, чувства собственного достоинства и т.д.

Заключительная

Задачи
Постепенное снижение физической и психологической нагрузки. Обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных процессов в организме.
Подведение итогов занятия.
Стимулирование сознательной активности занимающихся на занятии к созданию творческих композиций, игровых ситуаций и т.д.

III.4 Расписание занятий при двухразовом посещении в неделю.

Понедельник	Среда
1(младшая) группа – 16.45-17.05	1(средняя) группа – 16.45-17.05
2(средняя) группа – 17.15-17.35	2(старшая) группа – 17.15-17.35
3 (старшая)группа – 17.45-18.15	3 (старшая)группа – 17.45-18.15

3.5 Диагностика уровня музыкально-двигательного развития ребенка.

Координация, ловкость движений - точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений. Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

Упражнение 1. Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Упражнение 2. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

Упражнение 3. Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

3 балла - правильное одновременное выполнение движений.

2балла - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа.

1балл - неверное выполнение движений.

Творческие проявления - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па».

Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству. Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п.

3балл - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова характеризующие музыку и пластический образ.

2балл - движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

1 балл - ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации;

Гибкость тела - это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.

Упражнение «Отодвинь кубик дальше» (проверка гибкости тела вперед).

Детям предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами. 3см и меньше - низкий уровень (1 балл), 4-7см - средний уровень (2 балла), 8-11см - высокий уровень (3 балла).

Упражнение «Кольцо» (проверка гибкости тела назад).

Исходное положение, лёжа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки.

3 балл - максимальная подвижность позвоночника вперед и назад.

2 балл - средняя подвижность позвоночника.

1 балл - упражнения на гибкость вызывают затруднения.

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

Упражнение «Кто из лесу вышел?»

После прослушивания музыки ребенок должен не только угадать кто вышел из лесу, но и показать движением. Закончить движение с остановкой музыки. (отражение в движении характера музыки).

Упражнение «Заведи мотор».

Дети сгибают руки в локтях и выполняют вращательные движения. Под медленную музыку - медленно, под быструю - быстро (переключение с одного темпа на другой).

Упражнение «Страусы».

Под тихую музыку дети двигаются, как «страусы». Под громкую музыку «прячут голову в песок» (отражение в движении динамических оттенков).

3 балла - умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику)

2 балла - в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

1 балла - движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом

произведения. **Эмоциональность** - выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения не выразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э-3).

Детям предлагается изобразить «усталую старушку», «хитрую лису», «девочку, которая удивляется», «сердитого волка». **Развитие чувства ритма.**

Ритмические упражнения - передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от детей постоянного сосредоточения внимания. Если чувство ритма несовершенно, то замедляется становление развернутой (слитной) речи, она невыразительна и слабо интонирована; ребенок говорит примитивно используя короткие отрывочные высказывания.

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. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой.

- ✓ 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).
- ✓ 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).
- ✓ 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.
- ✓ раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).

- 1 балл - с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок.
- 2 балла - выполняет лишь отдельные упражнения, с несложным ритмическим рисунком.
- 3 балла - точно передает ритмический рисунок.

Уровни развития ребенка в музыкально-ритмической деятельности.

Первый уровень (высокий **15-18 баллов**) предполагал высокую двигательную активность детей, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Имеет устойчивый интерес и проявляет потребность к восприятию движений под музыку. Хлопками передает

ритмический рисунок.

Второй уровень (средний **10-14 баллов**). Этому уровню свойственна слабая творческая активность детей, движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передаёт только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно - игровых движениях легко передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

Третьему уровню (низкому **6-9 баллов**) соответствовали следующие характеристики детей: они повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, мало подвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.

Результаты заносятся в протокол обследования диагностики развития ребенка (приложение 13)

Диагностика основана на современных диагностиках («Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребенка» А.И. Буренина, «Тесты для определения специальных хореографических данных» С.Л. Слуцкая, «Обследование уровня развития физических качеств» Н.В. Полтавцева.

Методические рекомендации по программе «Весёлая ритмика»

1. В процессе обучения дошкольников элементам оздоровительной гимнастики, каждый ребенок выполняет упражнения в меру своих физических возможностей, без посторонней помощи и при систематичности, наглядности и использовании нетрадиционных методов, повышает свои возможности.
2. Задача инструктора по физическому воспитанию – заинтересовать, активизировать и поощрять детей. (Музыкальное сопровождение должно быть подобрано по принципу доступности восприятия, соответствия темпа движения и ритма музыки, что облегчает работу с детьми и выполнения ими любых упражнений)
3. Переносить упражнения в двигательные композиции только после полного освоения техники того или иного упражнения, приобретения ребенком умения сохранять позу и равновесие.
4. Обучение упражнениям осуществлять при индивидуальной работе над движением, чтобы помочь каждому ребенку.
5. Обязательно учитывать пол ребенка, его физические и психические особенности, физическую подготовленность.

Подбор музыкального сопровождения на занятиях

Музыка и движения органически связаны между собой содержанием и формой. Использование музыки на занятиях по детскому фитнесу является средством повышения эффективности физических упражнений, способствует яркой эмоциональной насыщенности занятия, создает ощущение психологической комфортности.

Музыкальное сопровождение – это дополнительный фактор, положительно влияющий на состояние здоровья детей, на физическое развитие в целом и на совершенствование двигательных функций. С помощью музыки на занятиях можно ускорить процессы закрепления двигательных навыков, улучшить технику движения, стимулировать мышечную активность и проявление волевых качеств. Поэтому необходимо тщательно осуществлять подбор музыкального

сопровождения для использования на занятиях:

- ◆ Использование музыкального сопровождения, соответствующего уровня развития детей и решаемым на занятии задачам, в рациональном сочетании с другими методами и приемами. Объем произведений должен быть невелик, содержание понятным, образовательным, доступным. Текст песен должен соответствовать возрастным особенностям детей, и к степени сложности выполняемого задания, чтобы вербальная информация не отвлекала и не мешала двигательному действию ребенка. Должно быть осуществление подбора произведений разных жанров, стилей, форм, характера. Важно, чтобы музыкальное произведение было с красивой, легко запоминающейся мелодией, простым по содержанию, с ярко выраженным ритмическим рисунком, с доступным пониманию ребенком музыкальным образом и отвечало его интересам и привязанностям.
- ◆ Упражнения и музыкальные произведения выстраивают по принципу «от простого к сложному», с учетом уровня восприятия музыки ребенком определенного возраста и развития музыкально-ритмических навыков, навыков выразительного движения.
- ◆ Необходимо многократное повторение движения и музыки, которые помогают успешному освоению движениям, т.к. мелодия запоминается в сочетании с упражнением и подсказывает не только характер выполнения, но и последовательность элементов движения. Следует помнить, что ребенок более точно и выразительно двигается под знакомую или легко узнаваемую музыку, поэтому репертуар периодически необходимо менять. Длительность звучания музыки на занятиях увеличивается постепенно. Вначале музыкальные включения непродолжительны.

Перечень методических пособий.

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. -М.: 5 за знания, 2007. - 112 с.
3. Журнал «Обруч» №1 2005 год./ №5 2007 год.
4. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. - М.: Айрис-пресс, 2006. - 112 с.
5. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. - Харьков:Ранок. Веста. 2005 - 64 с.
6. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно-методическое пособие. -М.:Аркти,2005. 108 с.
7. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. -СПб.:Композитор, 2005.76 с.
8. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11 10. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
9. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
10. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. программа «Из детства- в отрочество» Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей- М.: Просвящение. 2005.
11. Савчук О. Школа танцев для детей -Спб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с.
12. «Использование степ-платформы на занятиях». Журнал старший воспитатель: №8-2016.-56с.
13. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
14. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. - СПб.: Музыкальная палитра, 2006. - 44 с.\
15. Е.В.Сулим «Детский фитнес». Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.-М.:Т.Ц. Сфера, 2014.-160с.
16. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.«Са-Фи-Дансе» танцевально-игровая гимнастика для детей.- СПб.:Детство-пресс,2006. -352
17. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. - СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Календарные сроки	Программное содержание разделов	Дидактические игры и упражнения
1.	Элементы хореографии	январь февраль март апрель, май	<p>- Ознакомить и разучить танцевальные позиции ног: I, II, III;</p> <p>- Ознакомить и разучить танцевальные позиции рук (подготовительная, I, II, III);</p> <p>- Упражнять в выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях;</p> <p>- Учить правильно сохранять положения туловища при Полуприседы; с изменением положения рук.</p> <p>- Комбинации хореографических упражнений.</p>	«Балет», «Рисуем солнышко на песке», «Цветочек», «Лебеди», «Совы», «Ветер и деревья», «Пружинка», поклон «Приветствие».
2.	Элементы фитнеса	январь февраль / март апрель / май	<p>-Ознакомить с правильной постановкой стопы на степ в вводной части как разминка</p> <p>-Способствовать развитию двигательных способностей, в общеразвивающих: координации движений, ловкости, быстроты, внимания, силы и гибкости.</p> <p>-Формировать навык двигательных умений, развивать быстроту и выносливость, умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>- в основной части: как полоса препятствий, подвижная игра и эстафета.</p>	<p>«Пройди змейкой», «Пройди и проползи по дорожке», «Перешагни», «Ступеньки», «Прыг-скок» , «Скок-перескок» и др.</p> <p>«Птички на ветке», «Флюгер на крыше», «Самолет», «Пингины», «Перебрось мяч», «Аист на крыше», «Стойкий оловянный солдатик», «Египетский шаг»</p> <p>-«Пингины на льдине» -«Уголки» -«Мышка, мышка, продай мне свой уголок» -«Цирковые лошадки»</p>

3.	Образно-игровые упражнения	<p>Сентябрь, октябрь, ноябрь</p> <p>Декабрь, январь февраль</p> <p>Март, апрель, май</p>	<p>- Формировать навык правильной осанки, укреплять свод стопы</p> <p>Ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, приставным шагом с разным положением рук;</p> <p>Бег: легкий</p> <p>Прыжковые движения с продвижением вперед</p> <p>Учить менять темп и характер передвижения , ориентируясь на музыку.</p> <p>- Ходьба: вперед и назад спиной, высокий шаг в разном темпе и ритме</p> <p>- Ходьба, ползание, прыжки разным способом с использованием дорожки из степ-платформ</p> <p>Бег: широкий (волк),</p>	<p>«Медведи и медвежата», «Пингвины», «Раки» (спиной назад), «Гуси и гусеницы», «Слоны»; «Бежим по горячему песку» (острый бег),</p> <p>«Зайцы»; «Белки» (прыжки и поскоки), «Лягушата», «Лошадки» (прямой галоп).</p> <p>«На бабушкином дворе», «Лесная зверобика», «Сказочные герои, «Весёлый зоосад» .</p>
4.	Строевые упражнения	<p>январь</p> <p>февраль</p> <p>март</p> <p>апрель</p> <p>май</p>	<p>- Закрепить умения строится в шеренгу и в колонну;</p> <p>- Упражнять в передвижение по кругу со сменой направления и темпа движений в беге по кругу</p> <p>- Перестроение в круг;</p> <p>- Развивать быстроту и ловкость в беге по ориентирам «змейкой»; между степами</p> <p>- Закрепить навык бега в обратном направлении под музыку</p>	<p>«Солдаты», «Матрешки на полке»,</p> <p>«Хоровод», «Звери в клетках»,</p> <p>«Хитрая лиса», «У каждого свой домик»,</p> <p>«Поздороваемся», «Поменяемся местами».</p>
5.	Танцевально ритмическая гимнастика	<p>Январь</p> <p>февраль</p> <p>март</p> <p>апрель,</p>	<p>- Учить исполнять танцевальные композиции с предметами, правильно и осторожно использовать их:</p> <p>- Танцевальные движения</p> <p>- Общеразвивающие упражнения с предметами и без них, с использованием степ-платформ</p> <p>Образно-танцевальные композиции (из ранее разученных движений).</p>	<p>«Чебурашка», «Я на солнышке лежу», «Петрушки», «Куклы», «Настоящий друг», «Осенние листья», «Аэробика для зверят», «В каждом маленьком ребёнке», «Львёнок и черепаха, «Весёлый слонёнок», «Тик-так»</p>

6.	Игропластика	январь февраль март апрель, май	Развивать пластичность и гибкость. Группировка в положении лежа и сидя; - Перекаты вперед-назад; Сед ноги врозь широко; - - Растяжка ног; Упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях.	«Камушки», «Кочки», «Улитка», «Побежали пальчики», «Яблочко», «Бревнышко», «Бабочка», «Верблюды», «Корзинка», «Змеи», «Пантеры», «Рыбка», «Бегемоты», «Морская звезда», «Дельфин», «Морской червяк», «Морской конёк», «Кошечка», «Цапля», «Носорог», «Рыбка», «Аист», «Летучая мышь». - Игровой стретчинг, Упражнения (асаны) для занятий с элементами йоги
7.	Музыкально-подвижные игры	январь февраль март апрель, май	- Развивать танцевальную и общую культуру по средством - Игры на определение динамики музыкального произведения; - Игры для развития ритма и музыкального слуха; - Подвижные игры на внимание и ориентировку в пространстве; - Игры-превращения, игры путешествия на развитие физических качеств	«Карлики и великаны», «Жуки и пчёлы», «Воробышки и автомобиль», «Воробы и журавли» «Поздороваемся», «День-ночь», «Ракета», «Соседи», «Шапочка», «Цветочки на полянке», «Сугробы» «Слушай команду», «Поменяйся», «Передай платочек», «Рыбки», «Цапля и лягушки», «Тихие воротца» «Встреча», «К своим флажкам», «Белые медведи», «Волк во рву», «Пятнашки», «Два Мороза».
8.	Дыхательная гимнастика	январь/ февраль март апрель май	Упражнения, способствующие формированию различных типов дыхания: - Дыхание с задержкой; - Грудное дыхание; - Брюшное дыхание; - Смешанное дыхание.	«Ветер», «Подуем»; «Воздушный шар»; «Насос»; «Подышите одной ноздрей»; «Паровоз»; «Гуси шипят»; «Волны шипят»; «Нырание»;

9.	Пальчиковая гимнастика	январь / февраль март/ апрель, май	Упражнения для развития: Ручной умелости; Мелкой моторики; Координации движений рук.	«Мартышки»; «Бабушка кисель варила»; «Жук»; «Паучок»; «Чашка»; «Червячок»; «Купим мы бабушке курочку»; «Замок»; «Дерево»; «Зайчик»; «Птенчики в гнезде»; «Филин».
10.	Игровой самомассаж	Сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь Январь, февраль, март, апрель, май	Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме; Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.	«Лепим лицо»; Упругий живот»; «Ушки»; «Ладочки»; «Красивые руки»; «Быстрые ноги»; «У меня голова»; «Лебединая шея»; «Лепим человечка».
11.	Игроритмика	январь февраль март апрель, май	Улучшать ритмовосприятие, ритмопластику, музыкальное внимание, координацию движений, выносливость; Хлопки и удары ногами на каждый счет и через счет; Только на 1-ый счет; Выполнение движений руками в различном темпе; Различия динамики звука «громко- тихо».	«Хлопушки», «Топотушки», «Лошадки бьют копытом», «Ловим комаров», «Пушистые снежинки», «Зеваки», «Давай поздороваемся».
12.	Креативная гимнастика	январь февраль март апрель май	- Продолжать развивать танцевально-исполнительские способности, танцевальное творчество детей, уверенность в своих силах; Упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы с предметом и без	«Море волнуется раз»; «Зеркало»; «Угадай кто я»; «Раз, два, три замри», «Ледяные фигуры»; «Создай образ»; «Я танцую»; «Художественная галерея»; «Магазин игрушек»; «Ай, да я!».

Дидактические игры и упражнения смотреть в приложениях программы «Весёлая ритмика»

Игроритмика (Приложение 1)

«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 «лягушки» (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). Здороваться 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), координацию 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 о коло 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 партнера. 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 партнеров двигаются накрест (правая с правой и наоборот).

Танцевально - ритмическая гимнастика. «Петрушки». (Приложение 2)

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

И.п.- о.с., руки на поясе.1-согнуть правую ногу, притянуть колена к груди;2-и.п.;3-4-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 листьями вытянуть вперед, 2-поднятьвверх, 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 поднимание 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.

«Чебурашка».

Я не кукла, не зверюшка,

А забавная игрушка.

Очень славная мордашка,

Моё имя «Чебурашка».

И.П. - стоя, руки опущены.

Вступление: покачивание головой в ритме музыки.

1 куплет: приподнимание плеч с полуоборотом направо и налево, слегка приподнимаясь на носках. **Припев:**

На слова «Теперь я» - наклон направо - вперёд, ладони вверх,

«Чебурашка» - выпрямиться, руки вниз,

«мне каждая» - те же движения налево,

«дворняжка» - выпрямиться , руки опустить,

«при встрече» - правую руку вперёд, ладонь вверх,

«сразу» - левую руку так же вперёд

«лапу» - наклон вперёд с вытянутыми руками,

«подаёт» - выпрямиться, руки опустить.

На повторение музыки движения повторяются.

2 куплет:

И.П. - стоя, руки внизу.

«Мне не везло сначала»

- 1- присесть, упор руками
- 2- прыжок, ноги выпрямить
- 3- лежа на животе, руки под подбородок
- 4- болтают ногами, лежа на животе «Теперь я вместе с Г еной»
- 5- прыжок ноги к рукам, упор присев
- 6- встают на ноги
- 7- 8- руки вперед, изображают пасть «крокодила»

Припев: движения повторяются, как в 1 куплете 3 куплет:

И.П. - стоя, руки согнуты в локтях, ладони у головы («уши», как у Чебурашки)

Наклоны туловища вправо - влево в соответствии с музыкой(2 раза вправо и 2 раза влево попеременно). Припев: движения повторяются как в 1 и 2 куплетах.

«В каждом маленьком ребенке».

Запев:

1-8 - ходьба на месте 1-8- 8 хлопков в ладоши 1-8- 8 прыжков на месте

1-6 - поочередно выпрямляют согнутые в локтях руки («боксеры»)

7-8- приседают

1-8 - медленно встают («вылезает из пеленок»)

1- 2- поворот вправо, правую руку ко лбу («смотрят по сторонам»)

3-4 - руки на пояс 5-6 тоже влево 7-8- руки на пояс 1-8 - бег на месте

1-4- прыжок ноги врозь, руки в стороны 5-8 - прыжок ноги вместе, руки на пояс.

Проигрыш:

1-16 - бег по кругу друг за другом 1-8 - ползание на четвереньках

1-8- собираются в середине круга, стоя на четвереньках

1- 8- ложатся на спину, машут руками и ногами («барахтаются»)

С окончанием музыки, руки кладут под щеку, поворачиваются набок, засыпают.

«Львенок и черепаха»

1- й куплет.

1. Сидя, поджав ноги, руки упором сзади. Поочередно сгибают ноги в коленях, а затем выпрямляют.
2. Ноги, согнутые в коленях кладут справа от себя, возвращают в и.п., затем слева от себя.

2-й куплет.

Дети сгибают руки в локтях и идут вперед на ягодицах, затем возвращаются назад («крокодил ползет»)

3-й куплет.

Лежа на животе, оперевшись подбородком на согнутые в локтях руки, качают ногами.

Ложатся на бок, положив голову, на согнутую в локте руку и забросив одна нога другую. Весёлый слонёнок

Дети становятся парами по кругу. Всё изображают слонят.

1 фигура - поднимают руки, согнутые в локтях (ладони на уровне уха, пальцы растопырены - это слонёнок показывает «уши»).

2 фигура - На «раз» делают широкий шаг правой ногой, перенося на неё вес тела, разводят руки в стороны. На «два» приставляют левую ногу к правой, слегка приседая. Руки сгибают в локтях, пальцы растопырены и направлены вверх.

3 фигура - Слонёнок вытягивает «хобот»

На «раз» оставляют правую ногу назад на носок, одновременно слегка наклонив корпус вперёд, вытягивая перед грудью обе руки, положив правую ладонь на левую, ладони смотрят вниз.

На «два» приставляют правую ногу к левой, слегка приседая. Руки сгибают в локтях, пальцы растопырены

4 фигура - поворачиваются вокруг себя, и переваливаясь из стороны на сторону переступая с ноги на ногу растопыренные пальцы держат на уровне ушей.

5 фигура - идут по кругу, раскачиваясь из стороны в сторону.

6 фигура - выполняют полуприседание с поворотом корпуса влево, вправо.

7 фигура - кружатся вокруг себя, переваливаясь.

«Тик-так»

Дети стоят в шахматном порядке.

1 фигура - 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 фигура - Мелкими рывками опускают руки через стороны вниз.

3 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.

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

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

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

Игропластика «Морские фигуры» (Приложение 3)

1 «морская звезда» - лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;

«морской конек» - сед на пятках, руки за голову;

«дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;

«морской червяк» - упор стоя согнувшись;

«улитка» - упор лежа на спине, касание ногами за головой;

«морской лев» - упор сидя между пятками, колени врозь;

«медуза» - сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы»;

«уж» - сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

«Зоопарк»

«верблюд»- стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки.

Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

«кошечка» - встать на колени, прямыми руками упереться в пол на уровне плеч. «Котенок выгибает спину» (тянется);

«сердится»; «пьет молоко»; «спит» (лежа на боку и мурлычет);

«цапля» - стойка на одной ноге;

«носорог» -лежа на спине, руки заложить за голову, поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая ее в колене. Стараться коленом коснуться носом. Другая нога сохраняет прямое положение на полу.

«летучая мышь»- сидя ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны.

«слон» -встать прямо, ноги вместе, прямые руки за спиной. Наклон вперед, стараясь прижать лоб к коленям. Ноги не сгибать. Прямые руки поднять вверх.

«ящерица» - лечь на живот, руки вдоль тела, поднять прямые ноги.

«собачка» - сесть на пятки, руки в упоре сзади, выгнуть спину и откинуть голову назад. Медленно подвинуть кисти рук назад настолько возможно.

«змея» - лечь на живот, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч. Прогнуться, поднимаясь на руках насколько это

возможно. «рыбка» - лежа на животе, ладони положить на пол, на уровне плеч. Поднять голову и дотянуться ступнями до

ГОЛОВЫ.

«аист» - стоя поднять левую ногу, согнуть назад в колене, обхватить рукой за щиколотку».

Игровой стретчинг.

Упражнение «Волшебные палочки»

Исходное положение: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно вернуть их в и.п.

Упражнение «Молодые и старые карандаши».

Исходное положение: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Поднять туго натянутые ноги в вертикальное положение («молодые карандаши»). Перекатиться на спину, ноги согнуть в коленях, пятки максимально приблизить к ягодицам. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям («старые карандаши»).

Упражнение «Коробочка с карандашами»

Исходное положение: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед.

Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.

Упражнение «Кольцо»

Исходное положение: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы. Упражнение «Лягушка»

Исходное положение, лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки.

Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

Упражнение «Летучая мышь».

Исходное положение: сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире.

Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

Упражнение «Носорог».

Исходное положение: лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа.

Упражнения (асаны) для занятий с элементами йоги

Поза кролика.

Стоя на коленях, с выдохом сгибаемся до касания лбом колен. Ладони рук кладем на голени. С вдохом выпрямляемся до исходного положения.

Поза «Перекладина».

Стоя на коленях, вытянуть правую ногу в сторону на одну линию с туловищем и левым коленом. Ступню этой ноги развернуть вправо, ногу в колене не сгибать. Развести руки в стороны на уровне плеч. С выдохом наклонить корпус вправо. Левую руку перенести через голову и вытянуть вправо. На вдохе прийти в и.п. и повторить упражнение в другую сторону.

Поза веника.

Сидя ноги врозь, наклонить туловище вперед, руки поместить впереди ног, ладонями упереться в коврик. Затем перевести руки за спину, сцепить пальцы в замок, поднять вверх. С выдохом наклонить корпус вперед и коснуться головой коврика. На вдохе вернуться в и. п.

Поза палки.

Лежа лицом вниз, ноги на ширине плеч. Согнуть руки в локтях, положить ладони по обе стороны груди. На вдохе поднять туловище вверх на 10-15 см, удерживая его на руках и носках. Тело прямое, параллельно полу, колени напряжены.

Поза алмаза.

Сидя «по-турецки», руки положить на бедра ладонями вверх. Находиться в позе как можно дольше.

Поза звезды.

Сесть, согнуть ноги в коленях так, чтобы подошвы обеих ног касались друг друга. Взяться руками за ступни и подтянуть их ближе к телу. Раздвинуть бедра локтями и опустить колени на коврик, выпрямить спину и посмотреть прямо перед собой. С выдохом медленно опускать корпус до тех пор, пока голова не коснется пальцев ног. Находиться в позе 30 сек.

Поза дельфина.

Стать на колени, положить голову на коврик между ладонями (образовав ладонями чашу с помощью сплетенных пальцев). Выпрямить поочередно ноги в коленях, вытягивая носки и отталкиваясь ногами от пола.

Поза «Озеро».

Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль тела. Сделать медленный выдох через нос и втянуть живот, насколько возможно. Образуется впадина. Выдержать максимальную паузу, затем сделать медленный вдох и вернуться в и.п. Выполняется несколько раз.

Упражнение для боковых мышц живота.

Лечь на спину, ноги вместе, руки раскинуть в стороны на уровне плеч. С выдохом поднять ноги вертикально вверх и медленно опускать их на коврик сначала влево, а затем вправо.

Стараться спину от коврика не отрывать. В конечном положении находиться 20 сек.

Поза кошки.

Лечь на живот. Не отрывая груди от коврика, отвести корпус назад, прогибаясь в позвоночнике, как это делает кошка, и прижимая грудь к коврику, послать корпус вперед. Вернуться в и.п., поднять верхнюю часть тела вверх и назад, как в позе змеи. Расслабиться, лечь на живот и отдохнуть.

Поза лодки.

Лечь на коврик, лицом вниз, вытянув руки перед собой. Приподнять напряженные руки и ноги вверх, прогнувшись в пояснице. Попеременно опускать и поднимать переднюю и заднюю части тела, раскачиваясь взад и вперед, не касаясь лицом пола.

Поза полулотоса.

Сесть на коврик, вытянув ноги перед собой. Слегка приподняв правое бедро, положить на него левую ступню, а правую ногу согнуть в колене и положить так, чтобы пятка легла на левое бедро и касалась нижней части живота, ладони вверх. В позе находиться одну минуту.

Поза лука.

Лежа на полу лицом вниз, сделать медленный вдох. Прогнуться и захватить обе лодыжки, прогнуть спину. Во время упражнения дышать медленно.

Поза треугольника.

Стоя, ноги врозь, с полным вдохом поднять руки в стороны на высоту плеч ладонями вверх. Сделать выдох, наклонить туловище вправо до касания пальцами правой руки правого носка. В этом положении вертикально вытянуть руки и повернуть лицо вверх. Выпрямляясь, сделать выдох, а после секундной паузы с выдохом медленно наклониться влево.

Поза плуга.

Лежа на спине с руками, разведенными на небольшое расстояние, ладонями вниз, поднять обе ноги через голову до касания носками пола. Колени выпрямлены. Затем медленно вернуться в и.п.

Поза угла.

Лежа на спине, ноги вытянуты вдоль туловища. Поднять прямые ноги на 5-6 см над уровнем поверхности. Удерживать угол столько, сколько можно без особых усилий.

Поза дерева.

Встать, согнуть правую ногу в колене, взять стопу руками и положить ее на левое бедро. Согнутое колено должно находиться в

плоскости тела. Ладони соединить и поднять руки вверх над головой.

Поза пальмы.

Ноги на ширине плеч. Голова, шея, спина образуют прямую линию. Одновременно с вдохом плавно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник, стать на носки. Зафиксировать это положение (5сек.), выдох, вернуться в и.п.

Поза полусвечи.

Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать медленный вдох и поднять прямые ноги, не сгибая их в коленях. Поднять туловище и положить под ребра ладони рук. Подбородок крепко прижать к груди. Дышать животом.

Поза рыбы.

В позе алмаза сесть так, чтобы ноги от кончиков пальцев до колен касались коврика и на них приходилась вся тяжесть тела. С помощью локтей, выгибая грудь, опускать туловище назад, пока голова не коснется пола. Ладони сложены на груди пальцами вверх, дыхание произвольное.

Поза змеи.

Лежа на животе, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони расположены на уровне груди, пятки вместе. На вдохе, опираясь на выпрямленные руки, медленно поднять верхнюю часть туловища, прогнуться, посмотреть на потолок. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. На выдохе плавно опуститься, положив голову набок, руки вдоль туловища, расслабиться.

Поза треугольника с поворотом.

Стоя, ноги на ширине плеч. С выдохом наклонить корпус вправо, развернуть его так, чтобы положить левую ладонь на коврик у наружной стороны правой ступни. Вытянуть правую руку вверх на одну линию с левой рукой, смотреть на большой палец правой руки. Ноги в коленях не сгибать, плечи расправлены. На вдохе вернуться в исходное положение.

Поза винта.

Сидя на полу, ноги вытянуты. Правая пятка помещается под левое бедро.

Левая нога переносится через правое бедро и ставится на пол. Грудь поворачивается влево, правая рука помещается перед левым коленом и захватывает левую лодыжку. Медленно повернуть спину и голову влево. Левую руку завести за спину и захватить ею левое колено. Менять положение рук и ног, выполняя упражнение в противоположенную сторону.

Поза лотоса.

Сиди на полу, положить правую ступню на левое бедро и левую ступню поверх правой на правое бедро. Чем ближе к животу ступни, тем легче это выполнить.

Поза верблюда.

Стоя на коленях. На вдохе медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

Поза черепахи.

В позе алмаза поднять руки со сложенными ладонями вверх и , медленно наклоняя корпус вперед, положить голову и руки ребрами ладоней на коврик, вытянуться как можно дальше вперед. Руки, прижатые к голове, держать прямыми. Ягодицы плотно прижать к пяткам

Пальчиковая гимнастика. (Приложение 4)

«Паучок» (Е.Железнова)

*Одна из рук - веточка Паучок ходил по ветке,
А за ним ходили детки.*

«Паучок» бегают 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 ползет опять,

А за ним ползут все детки,

Чтобы погулять на ветке.

«Паучки» ползут по голове.

. Ее вытягиваем вперед, пальцы растопырены. Вторая ручка - паучок, который гуляет по ветке.

«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)

Выгону из этой книжки!»(правую руку резко вперед)

По тропинке жук ползет,

У него усы вразлет.

Жук большой и деловитый,

У него сердитый вид.

Тащит веточку ракиты И усами шевелит.
Угадать совсем не просто,
Что с ней сделает потом? Может быть, построит мостик Или даже целый дом?
Вот ползет он дальше, дальше Мы спешим с тропы сойти, Пожелать ему удачи И счастливого пути.

«Жук ползет».

Изображают пальчиками жука.

Показывают пальцами размеры жука.

Сердятся

Пошевелить «усами» - пальчиками. Удивляются

Соединяют указательные пальцы

Перебирают пальцами рук по ногам

Прячут руки за

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 горюшечке 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»)

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.

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 (Приложение 5)

Основные построения:

Перестроение в 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 взявшихся 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, звездочка, карусель, корзиночка, плетень.

«Ниточка и иголочка».

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

Игровой самомассаж (Приложение 6)

«Ладонки»

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

Разотру ладонки 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 поборозке, 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.

Музыкально-подвижные игры. (Приложение 7)

«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 жребию 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 ребёнок передаёт платочек через первую позицию рук. Рядом стоящий принимает его в конце такта и т.д., остальные дети отхлопывают такт. В конце музыкальной фразы, то ребёнок 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 посередине 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.

1- 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 (Приложение 8)

«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.

«Снежная королева» (автор Кузнецова А.)

Под музыку дети изображают игру со снегом (бросают комочки, катаются на санках, лепят снеговика). При появлении Снежной королевы, дети превращаются в ледяные фигуры

Элементы хореографии (Приложение 9)

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. Круговые движения ногой по полу и всевозможные сочетания этих движений;
5. Полуприседы и приседы;
6. Подъемы носки; удары носком об пол;

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.

Образно-игровые упражнения. (Приложение 10)

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

Сказочные герои»

Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников. -М., Вако, 2007. -229 с.

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
«Веселый зоосад»	Легкий бег на полупальцах. При этом
Это - лев. Он - царь зверей. В мире нет	руки вытянуты вверх, делают плавные
Идет на цыпочках Василиса Прекрасная.	Движение легкими маленькими шагами на полупальцах. Корпус максимально вытянут, подбородок головы приподнят, глаза опущены, руки на поясе. В
Шагает в кукольный театр Буратино.	Руки согнуты в локтях, пальцы растопырены, глаза округлены, ходьба
Идет по лесу Мишка косолапый.	Голова опущена, руки округлены, ступни ног повернуты вовнутрь, ходьба
Летят гуси - лебеди.	Легкий бег на полупальцах, руки вытянуты в стороны, делают плавные
Шагают великаны.	Ходьба на цыпочках большими шагами с большим размахом рук. Темп
Идут мелкими шажками гномы.	Корпус согнут, голова и руки прижаты к
Скачет лягушка- квакушка.	Пальцы рук растопырены, глаза округлены, прыжки вперед одновременно двумя ногами или ходьба с поочередным
Ползают крабы.	Четкий военный шаг с резкими
Шагает оловянный солдатик.	отмахами рук

« На дворе»

«На бабушкином дворе»

Лады, лады, ладушки. Едем в гости к бабушке. К нашей милой бабушке, Бабушке - Забавушке. Едут к ней ребятушки. Милые внучатушки.

Вот идет петушок,
Гордо поднял гребешок. Красная бородка, Важная походка

Вышла курочка гулять, Свежей травки пощипать,
А за ней ребятки - Желтые цыплятки.

Вот козленок озорной Вдруг затряс бородой, Головой качает,
Рожками пугает.

Кошка очень хороша, Ходит мягко, не спеша. Сядет,
умывается, Лапкой вытирается.

Вот щенок озорной.

Он с лохматой головой, Бегает и лает,
Во дворе играет.

Уточка - голубушка По двору идет.

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.

Дети двигаются друг за другом или врассыпную дробным топающим шагом. С окончанием текста останавливаются.

дети идут мягким «пружинным» шагом, затем останавливаются и выполняют образное движение «кошка умывается».

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».

Дети идут «пружинным» шагом, слегка раскачиваясь; руки сложены за спиной, «как крылышки».

Дети, стоя на месте с согнутыми в локтях руками, выполняют движение, напоминающее «твист» (с легкими полуприседаниями делают

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.

Дети подпрыгивают, отталкиваясь одной ногой от пола, делают небольшие повороты головой вправо - влево, прижимают к голове указательные пальцы рук, имитируя «рожки».

На первые две строчки

Уточка вразвалочку Деточек ведет.

Вот веселые ребятки, Розовые поросятки.

У них носик пяточком, Хвостики торчат крючком.

Цок, цок, цок, цок,

Вот лошадка - серый бок.

Начала она скакать, Приглашает поиграть!

Лады, лады, ладушки. Где были? - У бабушки! Нас бабуся привечала, Всех ребяток угощала. До свиданья, бабушка, Бабушка - Забавушка.

быстрые развороты бедрами вправо и влево).

Дети выполняют движение прямого галопа.

Сгибая в локтях руки с «уздечкой», дети держат их перед грудью или вытягивают перед собой.

Дети двигаются друг за другом «паровозиком» или врассыпную «на автомобиле» дробным топающим шагом, помахивают левой рукой, прощаясь с бабушкой.

Элементы детского фитнеса с использованием игровых заданий на степ-платформах. (Приложение11)

для разминки:

«Пройди и побеги змейкой» -ходьба и бег между ступенями, расположенными в ряд на расстоянии 1м.

«Пройди и проползи по дорожке»- ходьба и ползание разными способами по дорожке выложенной из степ-платформ.

«Перешагни»- ходьба с перешагиванием через степ-платформу.

«Ступеньки»- ходьба с вхождением на степ-платформу и спуском с неё, продвигаясь вперёд по ступеням расположенным в ряд на расстоянии одного шага друг от друга.

«Скок-перескок»- ходьба и прыжки со ступени на ступень, расположенных в ряд и в шахматном порядке.

«Прыг-скок»- прыжки с запрыгиванием и спрыгивание со ступени.

«Птички на ветке» - сидение на корточках на ступени.

«Флюгер на крыше» - кружение в обе стороны на ступени. Одна рука отведена в сторону.

«Самолет» - стоя на ступени, ноги вместе руки в стороны на высоту плеч, руки – крылья самолета, который при полете делает наклон то вправо, то влево.

«Пингвины» - спрыгивание, запрыгивание на ступень.

«Перебрось мяч» - парное упражнение. Перебрасывание мяча, стоя на ступенях.

«Аист на крыше» - стойка на одной ноге с открытыми глазами.

«Стойкий оловянный солдатик» - стойка на ступени на одной ноге, вторая согнута в колене, отведена назад.

«Стоп - кадр» - имитация фотографических изображений (варианты).

«Египетский шаг» - стоя на ступени (по длине ступени) – носок одной ноги касается пятки другой.

«Великан» - стоя на носочках на ступени, потянуть руки вверх.

«Кран» - стоя на ступени ноги на ширине плеч, руки к плечам, выдвинуты вперед.

Поднять правую ногу, согнутую в колене, прикоснуться коленом к левому локтю, вернуться в и.п. то же – левой ногой.

«Стрекоза» - стоя на ступени на носках, руки на поясе, локти назад.

Подвижные игры с использованием степ-платформ:

«Пингвины на льдине»

Дети – «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на льдину, то есть встанет на степ, ловить его не разрешается.

«Уголки»

Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (стоят на стечах). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит:

«Мышка, мышка, продай мне свой уголок»

Ребенок отказывается, водящий идет к другому ребенку. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удастся, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удастся долго занять уголок, по сигналу «кошка!», все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами.

«Цирковые лошадки»

Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»), степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

Упражнения для профилактики плоскостопия (упражнения выполняются в соответствии с текстом)

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл,

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

"Ты куда бежишь, лисица?"

"Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!" (каждый бежит в свою норку - степ)

Основные движения (степ - платформы стоят в двух диагоналях).

В первой диагонали - отбивание мяча двумя руками в движении.

На второй - "Раки на тропинке" - передвижение над степами, опора на выпрямленные руки и согнутые в коленях ноги; "Мишка-лентяй"- упор на прямые или полусогнутые ноги и выпрямленные руки.

Передвижение над стоящими в ряд степами.

Упражнения на укрепление глазных мышц "Жук":

"В группу жук к нам залетел,

Зажужжал и запел - ЖЖЖ. (сидя, ноги скрестно, грозить пальцем)

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел (отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону)

Жук на нос к нам хочет сесть,

Не дадим ему присесть (указательным пальцем правой руки совершить движение к носу)

Жук наш приземлился, (направление рукой вниз сопровождает глазами)

Зажужжал и закружился - ЖЖЖ. (стоя, ноги врозь, делать вращательные движения руками и встать)

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко (отвести руку в правую сторону, проследить глазами, то же в другую сторону)

Жук наверх полетел,

И на потолок присел (поднять руки вверх, посмотреть вверх)

На носочки мы привстали,
Но жучка мы не достали (подняться на носки, смотреть вверх)
Хлоп-хлоп-хлоп.

Чтобы улететь он смог (хлопки в ладоши)

Музыка цвета-упражнения с разноцветными платками, стоя на степ-платформе:
"Мельница", "Зонтик", "Восьмерка", "Карусель".

Техника безопасности (приложение № 12)

Для сохранения правильного положения тела во время степ-аэробики необходимо:

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ-доски всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ-доски, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения упражнений на степ-платформе

- выполнять шаги в центр степ-доски;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ-доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ-доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ-доски, стоя к ней спиной; - делать шаг с легкостью, не ударять по степ-доски.

**Протокол обследования диагностики развития ребенка (приложение 13)
по программе «Весёлая ритмика»**

№п/п	Фамилия Имя ребёнка	Координация, ловкость движений	Творческие проявления	Гибкость тела	Музыкальность	Развитие чувства ритма.	Уровень развития
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

