

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 75 комбинированного вида  
Приморского района Санкт – Петербурга

**ПРИНЯТА:**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детский сад № 75  
Протокол от «31» августа 2022 г. № 1

**МНЕНИЕ УЧТЕНО:**

Председатель Совета родителей  
Краснова Н.А.  
Протокол от «31» августа 2022 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА:**

Приказом от «06» сентября 2022 г. № 292 п.1  
Заведующий ГБДОУ детский сад № 75  
Васильева Е.А.



**Дополнительная образовательная программа  
«Танцевальная ритмика»**

*Возраст детей: от 3 до 5 лет*

*Срок реализации: 1 год*

*Автор программы: Ольшанская Елизавета Андреевна*

**Санкт – Петербург**

**2022**

## Содержание программы

<b>I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.</b>	
1.1. Пояснительная записка	<b>3</b>
1.2. Введение: направленность и актуальность программы	<b>4</b>
1.3. Цели и задачи образовательной программы	<b>6</b>
1.4. Условия реализации программы	<b>7</b>
1.5. Ожидаемые результаты освоения программы	<b>8</b>
1.6. Мониторинг результативности реализации программы	<b>9</b>
<b>II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.1. Описание образовательной деятельности по дополнительной программе	<b>14</b>
2.2. Методы и формы образовательной деятельности	<b>17</b>
<b>III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1. Сроки реализации программы. Режим занятий.	<b>20</b>
3.2. Календарный учебный график	<b>20</b>
3.3. Разделы программы «Танцевальная ритмика»	<b>20</b>
3.4. Учебно – тематический план занятий	<b>23</b>
3.5. Организационно-педагогические условия реализации программы	<b>28</b>
3.6. Список используемой литературы	<b>28</b>
3.7. Приложения	<b>30</b>

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.**

### **1.1. Пояснительная записка**

Данная программа ориентирована на детей младшего и 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 программы А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика» и Т. Суворовой «Танцевальная ритмика для детей».

Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, 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.

Игропластика дополнена элементами йоги из авторской программы «Творим здоровье души и тела» Л. Латохина, Т. Андрус.

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»).

На основе современных диагностик («Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребенка» А.И. Буренина, «Тесты для определения

специальных хореографических данных» С.Л. Слущкая, «Обследование уровня развития физических качеств» Н.В. Полтавцева) разработана диагностика музыкально-двигательного развития детей среднего дошкольного возраста.

Данная образовательная программа рассчитана на детей от 3 до 5 лет. Учебные группы разновозрастные комплектуются по возрастному принципу: дети 3-4 лет и 4-5 лет. Численный состав групп 15-20 человек. Режим проведения учебных занятий 2 раза в неделю по 20 минут.

Образовательная программа по ритмике рассчитана на 56 учебных занятий в год.

## **1.2. Введение: направленность и актуальность программы**

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в ДОУ предъявляют все более высокие требования. Общество хочет видеть будущего школьника полноценным и всесторонне развитым. Поэтому необходимо развивать ребенка многогранно, не останавливаясь не перед какими трудностями.

Танец – самое любимое массовое искусство. Трудно представить семейное торжество, народное празднество, вечер отдыха без танцев. Особенно любят танцевать дети. Но любить танец, еще не значит уметь исполнять его. Научиться танцевать очень трудно. Путь к познанию и совершенству танца длинный и сложный, умение приходит не сразу. Помочь ребенку развить творческие способности, воображение, выразительность движений, пластичность, призван хореограф в ДОУ.

Наиболее полное раскрытие творческих потенциалов личности дошкольника в ДОУ, определяется через выбор хореографического направления. Данная программа строится на обширном изучении ритмического и русского народного танца, наиболее понятного и доступного детям дошкольникам.

Программа направлена на всестороннее гармоничное развитие детей. Научить малыша воспринимать красоту форм, линий, звуков, движений, красок – это значит сделать его лучше, чище, содержательнее. Это эмоциональное, интеллектуальное, физическое, коммуникативное, морально – нравственное,

эстетическое развитие, которое достигается в образовательной танцевальной деятельности.

Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника.

Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка. Он формирует его художественное «Я» как составную часть орудия «общества», посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые личные стороны нашего существа.

Обучаясь по этой программе, дети научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве. Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. На занятиях разучиваются различные движения под музыку. Дети учатся ускорять и замедлять движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки. В процессе систематических занятий у ребят развивается музыкально-слуховое восприятие. Детям постепенно приходится вслушиваться в музыку для того, чтобы одновременно точно выполнять движения. Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, на занятиях по хореографии дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение.

В основу данной программы положен богатейший опыт великих мастеров танца, теоретиков, педагогов – практиков – А.Я.Ваганова, Т.А.Устиновой, Т.С.Ткаченко и др.

Используются учебно – методические пособия Т.И.Суворовой «Танцевальная ритмика», А.И.Бурениной «Ритмическая мозаика».

Новизна программы: в данной программе интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Обучаясь по ней, в игровой и доступной форме дети научатся владеть своим телом, чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве.

Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, на занятиях по ритмике дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение.

### **1.3. Цели и задачи рабочей программы**

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

Задачи:

#### 1. Социально-коммуникативное развитие:

- 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.

#### 2. Художественно-эстетическое развитие:

- развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать содержание музыкального произведения;

- развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма);

- Развитие музыкальной памяти.

### 3. Физическое развитие:

- Развитие ловкости, точности, координации движений;

- Развитие гибкости и пластичности;

- Формирование правильной осанки, красивой походки;

- Воспитание выносливости, развитие силы;

- Развитие умения ориентироваться в пространстве;

- Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений

### 4. Речевое развитие:

- Развитие творческого воображения и фантазии (имитация различных звуков, звукоподражание)

- Развитие способности к импровизации в движении (разучивание коротких стихов, пальчиковых игр)

### 5. Познавательное развитие:

- Ориентировка в зале (центр, левая и правая стороны)

- Ориентировка при построение и на месте ( выше, ниже, по одному, в паре, в круг и т.д)

- Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

## **1.4 Условия реализации программы**

Занятия проходят в спортивном зале во второй половине дня по окончании основных режимных моментов.

Программа «Танцевальная ритмика» реализуется в соответствии с требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта.

Программа обеспечивает полноценное развитие личности воспитанников во всех основных образовательных областях:

- Социально – коммуникативное развитие
- Познавательное развитие
- Речевое развитие
- Художественно- эстетическое развитие
- Физическое развитие

Успешная реализация программы обусловлена использованием в работе с воспитанниками форм и методов, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям. Занятия основываются на взаимодействии взрослого и учащихся при поддержке инициативы и самостоятельности детей, а также поддержке их положительной самооценки и уверенности в собственных силах.

### **1.5. Ожидаемые результаты освоения программы.**

К концу учебного курса воспитанник будет уметь:

- ориентироваться в характере, темпе, ритме музыки;
- различать хореографические названия изученных элементов;
- выполнять движения, изученные по программе;
- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- исполнять хореографические этюды в группе.

Занятия по данной программе будут способствовать: развитию координации движений дошкольников, воображения, отработке механизмов межличностной коммуникации, воспитанию внимательного отношения друг к другу, умению искренне радоваться достижениям своих товарищей, желанию помочь им в преодолении встречающихся трудностей.



## **1.6. Мониторинг результативности реализации программы.**

### **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.

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

1 балл - 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.

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

2 балл - 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.

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).

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.

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)

## **II. Содержательный раздел.**

### **2.1. Описание образовательной деятельности по дополнительной программе.**

Содержание программы по ритмике представлено следующими разделами:

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

«Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры (Приложение 6).

«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 7).

«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 4).

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 (Приложение 14).

«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 12).

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

Музыкально-подвижные игры» содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике (Приложение 8).

«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 13).

«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 11).

«Образно-игровые упражнения» представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д. (Приложение 3). Для детей младшего и среднего дошкольного возраста предлагается следующая последовательность использования образов:

- знакомые детям животные и птицы;



- интересные предметы;
- растения и явления природы;
- люди, профессии.

## **2.2. Методы и формы образовательной деятельности.**

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

- начальный этап - обучение упражнению (отдельному движению).
- этап углубленного разучивания упражнения.
- 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, активирует 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 разучивания в целом -соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Также методами успешной реализации данной программы являются:

- создание ситуации успеха для каждого ребенка;
- создание доброжелательной, творческой атмосферы на занятиях.

Основные педагогические принципы:

- последовательность
- доступность
- наглядность
- индивидуальность
- результативность

### III. Организационный раздел

#### 3.1 Сроки реализации программы. Режим занятий.

Обучение детей по программе рассчитано на 1 год.

Возраст учащихся: 3 - 5 лет

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Форма проведения занятий – подгрупповая,

Форма обучения – фронтальная и индивидуальная.

Продолжительность образовательной деятельности – 20 минут;

#### 3.2. Календарный учебный график

Начало обучения	Окончание обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
01.11.2022г.	31.05 2023 г.	28	56	подгрупповой

#### 3.3. Разделы программы «Танцевальная ритмика»

№	Раздел	Содержание разделов	Дидактические игры и упражнения	Количество занятий
1.	Элементы хореографии	-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"><li>• «Балет»,</li><li>• «Рисуем солнышко на песке»,</li><li>• «Цветочек»,</li><li>• «Лебеди»,</li><li>• «Совы»,</li><li>• «Ветер и деревья»,</li><li>• «Пружинка», поклон «Приветствие».</li></ul>	5

2.	Образно-игровые упражнения	<p>- ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной, высокий шаг в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках; - бег – легкий, широкий (волк), острый; - прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Медведи и медвежата»,</li> <li>• «Пингвины»,</li> <li>• «Раки» (спиной назад),</li> <li>• «Гуси и гусеницы»,</li> <li>• «Слоны»,</li> <li>• «Бежим по горячему песку» (острый бег),</li> <li>• «Зайцы»,</li> <li>• «Белки» (прыжки и поскоки),</li> <li>• «Лягушата»,</li> <li>• «Лошадки» (прямой галоп).</li> </ul>	6
3.	Строевые упражнения	<p>построение в шеренгу и в колонну; - перестроение в круг; - бег по кругу и по ориентирам «змейкой»; - перестроение из одной шеренги в несколько; - перестроение «расческа».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Солдаты»,</li> <li>• «Матрешки на полке»,</li> <li>• «Звери в клетках»,</li> <li>• «Хоровод»</li> <li>• «Хитрая лиса»,</li> <li>• «У каждого свой домик»,</li> <li>• «Поздороваемся»,</li> <li>• «Поменяемся местами».</li> </ul>	6
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	<p>танцевальные движения - общеразвивающие упражнения - образно-танцевальные композиции (из ранее разученных движений).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Чебурашка»</li> <li>• «Я на солнышке лежу»,</li> <li>• «Петрушки»,</li> <li>• «Куклы»,</li> </ul>	6
5.	Игропластика	<p>- группировка в положении лежа и сидя; - перекаты вперед-назад; - сед ноги врозь широко; - растяжка ног; - упражнения для развития мышечной</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Камушки»,</li> <li>• «Кочки»,</li> <li>• «Улитка»,</li> <li>• «Побежали пальчики»,</li> <li>• «Яблочко»,</li> <li>• «Бревнышко»,</li> <li>• «Бабочка».</li> </ul>	

		силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Верблюд»,</li> <li>• «Корзинка»,</li> <li>• «Змеи»,</li> <li>• «Пантеры»,</li> <li>• «Рыбка»,</li> <li>• «Бегемоты»</li> </ul>	6
6.	Музыкально-подвижные игры	-игры на определение динамики музыкального произведения; - игры для развития ритма и музыкального слуха; - подвижные игры; - игры-превращения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Карлики и великаны»,</li> <li>• «Круг, колонна, шеренга»,</li> <li>• «Автомобили»</li> <li>• «Воробьи и журавли»,</li> <li>• «Поздороваемся»,</li> <li>• «Собачка в конуре»,</li> <li>• «Ракета»;</li> <li>• «Соседи»;</li> <li>• «Шапочка».</li> </ul>	5
7.	Дыхательная гимнастика	Упражнения, способствующие формированию различных типов дыхания: - дыхание с задержкой; - грудное дыхание; - брюшное дыхание; - смешанное дыхание;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Ветер»;</li> <li>• «Воздушный шар»;</li> <li>• «Насос»;</li> <li>• «Подышите 1ой ноздрей»;</li> <li>• «Паровоз»;</li> <li>• «Гуси шипят»;</li> <li>• «Волны шипят»;</li> <li>• «Ныряние»;</li> <li>• «Подуем»;</li> </ul>	5
8.	Пальчиковая гимнастика	Упражнения для развития: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ручной умелости;</li> <li>- мелкой моторики;</li> <li>- координации движений рук;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Мыртышки»;</li> <li>• «Бабушка кисель варила»;</li> <li>• «Жук»;</li> <li>• «Паучок»;</li> <li>• «Чашка»;</li> <li>• «Червячок»</li> </ul>	5
9.	Игровой самомассаж	- поглаживание рук и ног в образно-игровой форме; - поглаживание отдельных частей тела в	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Лепим лицо»;</li> <li>• Упругий живот»;</li> <li>• «Ушки»;</li> <li>• «Ладонки»;</li> <li>• «Красивые руки»;</li> </ul>	

		определённом порядке в образно-игровой форме;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Быстрые ноги»;</li> </ul>	4
10.	Игроритмика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет;</li> <li>- только на 1-ый счет;</li> <li>- выполнение движений руками в различном темпе;</li> <li>- различие динамики звука «громко-тихо».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Хлопушки»,</li> <li>• «Топотушки»,</li> <li>• «Лошадки бьют копытом»,</li> <li>• «Ловим комаров»,</li> <li>• «Пушистые снежинки»</li> </ul>	4
11.	Креативная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Море волнуется раз»;</li> <li>• «Зеркало»;</li> <li>• «Угадай кто я»;</li> <li>• «Раз, два, три замри»,</li> <li>• «Ледяные фигуры»</li> </ul>	4
Итого:			56 занятий	

### 3.4. Учебно-тематическое планирование

Месяц / Тема	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<b>Ноябрь «<u>На лесной опушке</u>»</b>	<p>В лес осенний на прогулку Приглашаю вас пойти Интересней приключенья Нам ребята не найти. <i>Упражнения на ориентировку в пространстве.</i> <i>Ходьба в колонне друг за другом</i></p>	<p><i>Разминка-танец «Осень»</i> муз. Парцхаладзе <i>Пальчиковая игра «Осенний букет»</i> (1-4 занятие), <i>«Мы певцы лесные»</i> (5-8 занятие) см.приложение. <i>Игровой стретчинг</i> см. приложение. <i>Танец «Листочки»</i> с листьями <i>Ритмическое упражнение «Капли»</i> см.приложение <i>Подвижная игра «Солнышко и дождик»,</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц,</i> <i>дыхательная гимнастика и укрепление осанки-</i> <i>поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе.</i></p>

	<p><i>Ходьба на носках</i>  <i>Перестроение в круг</i>  <i>Легкий бег по кругу на полупальцах</i>  <i>Прыжки на двух ногах</i>  <i>Перестроение в рассыпную по залу</i></p>	<p><i>«Озорная тучка»</i>  см.приложение.</p>	
<p><b><u>Декабрь</u></b>  <b><u>«Магазин игрушек»</u></b></p>	<p><i>Ходьба бодрая, на полупальцах</i>  <i>На носках, топающим шагом,</i>  <i>Бег – легкий</i>  <i>Прямой галоп – “лошадки”.</i>  <i>Упражнения с обручами.</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «Заводные игрушки»</i>  Парад <i>.Ходьба, прыжки ноги врозь и вместе, марш на месте.</i>  Куклы танцевать пошли,  <i>Имитация заводных игрушек, наклоны головы, пружинка, выставление ноги на пятку.</i>  Зайчики играют, лапкой ударяют.  <i>Играют на барабане, прыгают гна двух ногах, шевелят ушками, прыгают на месте.</i>  Обезьянка –шалунишка.  <i>Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладошки повернуты наружу, пальцы растопырены. Махи руками перед собой. Прыжки ноги в стороны.</i>  Вот какой веселый мячик  Дети выполняют легкие прыжки в положении присев.  Медвежонок взял гармошку  Дети стоят на слегка расставленных и согнутых в коленях ногах. Топают одной ногой, кружатся на месте, идут в развалочку по кругу.  Вот матрешки-крошки</p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки-тряпичные и деревянные куклы.</i></p>



		<p><i>Дети выполняют пружинки, наклоны корпуса вперед-назад, притопы на месте, повороты вокруг себя на топающем шаге., выставляют ногу на каблук.</i></p> <p><i>Всех красивей паровоз, Все дети идут друг за другом имитируя движения паровоза. Расслабление. Дети медленно покачиваются из стороны в сторону, машут рукой, и опускаются на пол, ложатся. Пальчиковая игра «Шарик», см. приложение.</i></p> <p><i>Игровой стретчинг см. приложение.</i></p> <p><i>Танец парный «Полечка»</i></p> <p><i>Подвижная игра «Замри и отомри», «Снег-снежок» со снежками</i></p>	
<p><b>Январь</b> <b><u>«В гостях у снеговика»</u></b></p>	<p>Пусть мороз трещит зимой, Вьюга в поле кружит- Малышам-крепышам Не страшна стужа. <i>Построение в шеренгу – приветствие детей.</i> <i>Ходьба бодрая, на полупальцах</i> <i>На носках, топающим шагом,</i> <i>Бег – легкий</i> <i>Прямой галоп – “лошадки”,</i> <i>Боковой галоп.</i></p>	<p><i>Танец-разминка «Мы погреемся немножко»</i></p> <p>Как подул Дед Мороз в воздухе морозном Полетели, закружились ледяные звезды. <i>Пальчиковая игра «Снеговик», см. приложение.</i></p> <p><i>Игровой стретчинг см. приложение.</i></p> <p><i>Танец «Снежный вальс» с султанчиками</i></p> <p><i>Танец «Снеговичков» с гимнастическими палками</i></p> <p><i>Подвижная игра «Шапочка», «Самолеты»</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц,</i></p> <p><i>Игра «Сосулька»</i> дыхательные и укрепление осанки- поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе. <i>Игра на внимание «Снежная баба»</i></p>

<p><b>Февраль</b> <b><u>«Теремок»</u></b></p>	<p><i>Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба в колонне друг за другом Ходьба на носках Перестроение в круг Легкий бег по кругу на полупальцах Прыжки на двух ногах Перестроение в рассыпную по залу</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «Теремок»: Мышка Лисонька, Волк-дровосек, Лягушка (месит тесто), Зайка (раздувает самовар), Медведь (ползание на четвереньках) Пальчиковая игра «Раз, два, три, четыре, пять», см. приложение. Игровой стретчинг см. приложение. Танец парный «Спляшем Ваня » Подвижная игра «Карусель», «Ну-ка зайка выходи!», «Ловишка» см. приложение «Найди свой домик» с обручами</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки-поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе.</i></p>
<p><b>Март</b> <b><u>«Кошкин дом»</u></b></p>	<p><i>Разные виды ходьбы (бодрый шаг- на носках, на внутренней стороне стопы, на пятках), бег быстрый с остановкой, прыжки на двух ногах, на одной, прямой и боковой галоп.</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «Строим дом»: Пальчиковая игра «Строим дом», см. приложение. Игровой стретчинг см. приложение. Танец парный «Подойди и отойди » Танец «Пятачка-носочек» Подвижная игра «Воробушки и автомобили», «Ну-ка зайка выходи!», «Ловишка» см. приложение</i></p>	<p><i>Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.</i></p>
<p><b>Апрель</b> <b><u>«У бабушки в деревне»</u></b></p>	<p><i>Лады, лады, ладушки Едем в гости к бабушке</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «Ах, вы сени»: Пальчиковая игра «Наша бабушка», см. приложение.</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц,</i></p>

	<p>К нашей милой бабушке Бабушке-Забавушке. <i>Топающий шаг змейкой</i> <i>Высоко поднимая колени</i> <i>Легкий бег на носочках</i> <i>Притопы одной ногой и подпрыгивания</i> <i>Мягкий пружинный кошачий шаг</i> <i>Гусиный шаг вперевалочку, расставив руки</i> <i>Прямой галоп, пружинка</i> <i>Расслабление лежа на животе.</i></p>	<p><i>Игровой стретчинг</i> см. приложение. <i>Танец «Ки-ко-ко»</i> <i>Танец в кругу «Кремена»</i> <i>Подвижная игра «Мы веселые ребята», «Кот и мыши», «Передай мяч» с мячом</i> см. приложение</p>	<p>дыхательные и укрепление осанки-поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе. Изобразить различных животных деревни.</p>
<p><b>Май</b> <b><u>«Львенок и черепаха»</u></b></p>	<p><i>Упражнения на ориентировку в пространстве.</i> <i>Ходьба змейкой друг за другом.</i> <i>Ходьба на носках.</i> <i>Перестроение в круг.</i> <i>Легкий бег по кругу на полупальцах.</i> <i>Прыжки на двух ногах.</i> <i>Поскоки по одному и парами.</i> <i>Перестроение в рассыпную по залу.</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «А ну-ка»,</i> <i>Танец «Воробушек»</i> <i>Пальчиковая игра «Птицы», «Кот Мурлыка»,</i> см. приложение. <i>Игровой стретчинг</i> см. приложение. <i>Танец парный «Львенок и черепаха»</i> <i>Танец «Полька»</i> <i>Подвижная игра «Чей кружок быстрее соберется», «Кот и мыши», «Карусели» с обручами</i> см. приложение</p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц,</i> дыхательные и укрепление осанки- в образных и двигательных действиях «палочка», «лодочка», «крестик», лежа на спине.</p>

### 3.5. Организационно-педагогические условия реализации программы «Танцевальная ритмика»

Условия реализации программы	Описание условий реализации программы
Материально-техническое оснащение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Флажки 3 – 4-х цветов по числу детей в группе.</li> <li>• Ленты разных цветов по 2 на ребенка.</li> <li>• Платочки разных цветов (размер 20-25 см).</li> <li>• Погремушки по числу детей в группе.</li> <li>• Обручи легкие пластмассовые.</li> <li>• Мячи среднего размера по числу детей в группе.</li> <li>• Музыкальные инструменты (бубен, музыкальный треугольник).</li> <li>• Гимнастические палки большие и маленькие.</li> <li>• Скакалки.</li> <li>• Коврики</li> </ul>
Санитарно - гигиенические	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учащиеся занимаются в спортивной форме и кроссовках</li> <li>• Проветривание спортивного зала.</li> <li>• Влажная уборка.</li> <li>• Освещение в соответствии с санитарными нормами и требованиями программы</li> </ul>
Организационно - педагогические	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Консультации для родителей</li> <li>• Флеш-мобы</li> <li>• Открытые занятия</li> </ul>

### 3.6. Список используемой литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно-методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. – 108 с.

4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания, 2007. - 112 с.
6. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. - 240 с.
7. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
8. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок.Веста. 2005 – 64 с.
9. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
10. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. –СПб.: Пионер, 2000. – 336 с.
11. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. -112 с.
12. Савчук О. Школа танцев для детей -Спб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с.
13. Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально-ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб., 2001.-120 с.
14. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
15. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
16. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
17. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
18. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
19. Федорова Г.П. Весенний бал. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.
20. Федорова Г.П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.

### 3.8. Приложения

#### Приложение № 1. Игры для формирования слуха

##### 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.

##### 2. «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.

##### 3. «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.

#### *4. 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.

### *5. 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, стокакто), 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.

### *6. 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).

## **Приложение №2 Танцевально – ритмическая гимнастика.**

1. «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).
2. «Покажи пятки». (активно сгибать и разгибать стопы). И.п. – то же. 1 – носки тянуть к себе, пятки вперед; 2 – и.п. (7 раз).
3. «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).
4. «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).
5. «Согни ноги». И.п. – то же. 1- согнуть обе ноги в коленях и подтянуть их к груди; 4 – и.п. (6 раз).
6. «Лодочка». И.п. лежа на животе, прямые руки на полу. 1-2 – прогнуться, грудь, голову и руки вверх; 3-4 –и.п. (6 раз).
7. «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).
8. «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).
9. «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).

10. «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

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

12. «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).

13. «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).

14. «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.

15. «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).

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

И.п.- о.с., руки на поясе. 1-согнуть правую ногу, притянуть колено к груди; 2-и.п.; 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).

17. «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-поднять вверх, 3-в стороны, 4- вниз (8 раз).

5. И.п.- ноги врозь, руки в стороны. 1-наклон за листочком в правую сторону, 2-прямо,3-4-то же влево.(4 раза)

6. И.п.- ноги вместе, руки внизу.1-подняться на носочки, одновременно руки вверх, 2- и.п.(8 раз)

7. И.п. – то же.1- присесть, спрятаться за листочки, 2- встать прямо.

8. И.п. – сидя на коленях, руки на коленях внизу.1-встать на колени, 2-и.п.(8 раз).

9. И.п.- ноги вместе, руки внизу.1-прыжок ноги врозь, руки в стороны, 2-и.п.(4 раза).

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

11.Ритмичная ходьба.

*Аэробика для зверят.*

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

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

3. «Обезьяна срывает бананы с ветки». Поднимание на носки, руки вверх попеременно.

4. «Ежик проверяет свои запасы». Вращение кистями рук, руки в стороны. «Но тут он нас заметил и решил поиграть в прятки».

Прогиб спины.

5. «Красавец- павлин раскрыл свой большой хвост и закрыл». Встречные движения рук перед собой.

6. «Большой пятнистый жираф покачивает своей длинной шеей». Руки вверху в замке.

7. «Хищная пантера потягивается на солнышке». Прогиб, руки в замке вверху.

8. «Полосатый енот моет свою мордочку лапами». Руки перед собой, круговые движения ладонями.

9. «Страус с длинной шеей спрятал свою голову в песок». Наклоны в стороны.

10. «Летят дикие лебеди, машут крыльями». Наклоны вперед, руки в стороны.

11. «Важно похаживает по болоту стройная цапля». Дорожка шагов: ставить ногу в сторону на носок, руки в стороны – 4 шага вперед, 4 шага назад.

12. «Маленький пони показывает цирковые номера». Поочередное поднятие правой, левой ноги, стоя на четвереньках.

13. «Перешагивание через камни, ямки». Ходьба на месте.

14. «Бег по тропинке в глубь леса». Бег на месте.

15. «Перепрыгивание через поваленное дерево». Подскоки на месте, с продвижением вперед.

16. «На полянке пушистый заяк 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 Геной»

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, упор 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. Все 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, переступая с ноги на ногу и переваливаясь из стороны на сторону 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. Мелкими рывками опускают руки через стороны вниз.

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

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

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

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

### **Приложение № 3 Игропластика**

Морские фигуры.

«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 насколько 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».

#### **Приложение №4 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.

### **Приложение №5. 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.

### Приложение №6. Пальчиковая гимнастика.

«Паучок»

Одна из рук – веточка. Ее вытягиваем вперед, пальцы растопырены. Вторая ручка – паучок, который гуляет по ветке.

*Паучок ходил по ветке,*

*А за ним ходили детки.* «Паучок» бегает 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.

«Две мартышки».

Две мартышки (показывают 2 пальца, затем ушки мартышки)

Слов не тратя (мах правой рукой перед собой)

Раз подрались на кровати («кулачки»)

Друг за другом (соединяют указательные пальцы)

В этой схватке (кулаки)

Вышибли ума остатки (палец у виска)

Врач пришел (крестик)

Уселся в кресло (руки полочкой)

И сказал (указательный палец) мартышкам(ушки) «Если,(указ. палец )

Драться будете (кулаки)мартышки(ушки)

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

«Жук ползет».

По тропинке жук ползет, Изображают пальчиками жука.

У него усы вразлет.

Жук большой и деловитый, Показывают пальцами размеры жука.

У него сердитый вид. Сердятся

Тащит веточку ракиты Пошевелить «усами» - пальчиками.

И усами шевелит.

Угадать совсем не просто, Удивляются

Что с ней сделает потом?

Может быть, построит мостик Соединяют указательные пальцы

Или даже целый дом?

Вот ползет он дальше, дальше... Перебирают пальцами рук по ногам

Мы спешим с тропы сойти, Прячут руки за спину

Пожелать ему удачи Машут правой рукой.

И счастливого пути.

*«Бабушка кисель варила»*

Бабушка кисель варила (Правая рука помешивает кисель)

На горушечке (Кончики пальцев рук соединяются («гора»))

В черепушечке (Округленные ладони, смыкаясь образуют «горшок»)

Для Аленушки, для Андрюшечки. (Ладони рук ложатся на грудь)

Летел, летел соколог через бабушкин порог. (Ладони рук скрещиваются, большие пальцы рук закрепляются друг с другом)

Вот он крыльями забил, (Руками несколько раз ударяют по бокам)

Бабушкин кисель разлил, (Вытянуть руки вперед, пальцы растопырить)

У старушечки (Повторяют движения)

На горушечке в черепушечке.

Бабуля плачет: «Ай, ай, ай!» (Руками «утирают слезы»)



«Не плачь, бабуля, не рыдай! (Указательный палец правой руки «грозит бабуле»)

Чтоб ты стала весела, (Улыбаются)

Мы наварим киселя («Помешивают кисель»)

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

*«Купим мы бабушке курочку»*

Купим мы бабушке курочку

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

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

Купим мы бабушке индюшонка

Индюшонок: шалты - балты! (любое движение руками)

Купим мы бабушке коровенку

Коровенка: муки-муки! (показ «рожек»)

Купим мы бабушке поросенка

Поросенок: хрюки-хрюки (показ «пяточка»)

Купим мы бабушке телевизор

Телевизор: время – факты (ладони рук перед лицом)

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

«Замок» (Е.Железнова)

Руки переплетаются в замочек.

На двери такой замок, такой замок, такой замок!

А кто его открыть бы смог, его открыть бы смог!

Крутим кистями рук («показываем замочек»).

Мы стучали, вот так стучали!

Ударяем ладонями (не расплетая пальцев).

Мы качали, мы качали!

Не расплетая пальцев, по очереди поднимаем кисти рук вверх.

Мы кружили, вот так кружили!

Вращаем кистями.

И замочек открыли!

Разводим руки в стороны («открыли замок») Упражнение «Дерево».

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

Упражнение «Жук».

Пальчики в кулачок. Указательный и мизинец разведены в стороны, ребенок шевелит ими.

Жук летит, жужжит, жужжит

И усами шевелит.

Упражнение «Зайчик».

Пальчики в кулачок. Поднять вверх указательный и средний пальцы. Ими шевелить.

Ушки длинные у зайки

Из кустов они торчат.

Он прыгает и скачет,

Веселит своих зайчат.

Упражнение «Птенчики в гнезде».

Обхватить все пальчики правой руки левой ладонью и ими шевелить.

Птичка крылышками машет

И летит к себе в гнездо.

Птенчикам своим расскажет,

Где взяла она зерно. Упражнение «Филин».

Руки в кулачок прижаты. Большие пальцы вверх (уши), указательные пальцы вместе. К этому времени у скворца подросли птенцы.

Вот идут волк и лиса к норке зайца. Тут вылетели скворцы из скворечника, налетели на волка и лису, стали их клевать. Волку и лисе ничего не оставалось, как убежать обратно ни с чем.

Упражнение «Скворцы».

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

### **Приложение №7 Строевые упражнения**

Построение колонну.

Это ряд детей, стоящих в затылок один за другим с равными интервалами.

Колонны пар, построение из колонны по одному, в колону пар и обратно удобно делать, если исполнители стоят через одного: мальчик, девочка, мальчик две девочки.

Девочки выходят из колонны, делая шаг вправо, второй шаг делают левой ногой вперёд и затем подставляют правую ногу к левой.

Надо учить правильно, выполнять интервалы. Сначала можно проверить руками, если колонна, то руки поднимаются вперёд, но не касаются друг друга, а потом уже на глаз.

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

Построение цепочкой.

Это колона детей 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 концентрических кругах.

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

2. из пар.

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

Построение группы квадратом.

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

«Расческа» — дети стоят в шахматном порядке. На расстоянии друг от друга лицом в одном направлении 1-й вариант: вначале вторая шеренга проходит вперед сквозь первую, останавливаясь чуть впереди. Затем первая (оказавшись позади) проходит вперед сквозь вторую, останавливаясь чуть вперед и т. д.

2-й вариант: первая шеренга идет назад, одновременно вторая — движется вперед. Проходя друг через друга — шеренги меняются местами.

«Ниточка и иголочка».

Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. 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 в рассыпную. 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.

## **Приложение №8. Игровой самомассаж**

«Ладони»

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

Разотру ладони сильно (растирание ладоней)

Каждый пальчик покручу (захватить каждый пальчик)

Поздороваюсь с ним сильно (у основания и выкручивающим движением)

И вытягивать начну (движением дойти до ногтевой фаланги).

Затем руки я помою («моют» руки)

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

На замочек их закрою,

И тепло поберегу.

Выпущу я пальчики (пальцы расцепить)

Пусть бегут как зайчики (перебирать ими).

«Лепим лицо»

Сидя, ноги врозь. Поглаживать лоб, щеки, крылья носа (по лицевым линиям). Нажать на активные точки переносицы, середину бровей, похлопать по щекам.

«Упругий живот»

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

«Быстрые ноги».

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

«Красивые руки»

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

«Умная голова»

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

«Лебединая шея»

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

«Ушки»

Сидя по-турецки», поглаживать ушные раковины внутри 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.

## Приложение № 9. Музыкально-подвижные игры.

«Жуки и пчелы».

Играющие делятся на две команды: мальчики – «жуки», девочки – «пчелы». По команде «Жуки!» мальчики бегают по залу со звуком «ж-ж-ж», по команде «Пчелы!» девочки бегают со звуком «з-з-з».

Правила: звуки произносить четко и звонко, внимательно слушать команды. Когда жуки летают, пчелы стоят молча, и наоборот.

«Цветочки на полянке».

Дети выбирают себе названия цветов и садятся по всему залу. По жребью выбранный цветок и начинает догонять. Когда убегающему цветку грозит опасность быть пойманным, он называет имя какого-нибудь другого цветка, а сам садится на пол. Убегает названный цветок.

Правила: пойманный цветок меняет свое название. Нельзя повторяться или называть имя уже имеющегося цветка.

Вариант: называться можно не только цветами, но и зверями, рыбами, птицами.

«Сугробы».

Дети разбегаются по залу под музыку, по сигналу собираются группами вокруг 3-4 обручей и берутся за руки или поднимают их вверх, образуя сугробы».

«Слушай команду».

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же её выполняют. Затем снова звучит музыка. И все продолжают идти. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет педагогу сменить действия расшалившихся ребят, а детям – успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

«Поменяйся» ( на различение регистра)

Описание игры:

Дети стоят по кругу, взявшись за руки. Один ребенок стоит в середине круга. Это – водящий. Под музыку первой части (А) дети поскаками с ноги на ногу продвигаются по кругу, не расцепляя круг. Водящий, стоя на месте, хлопает в ладоши в такт музыке.

Под музыку второй части (Б) дети останавливаются и, стоя на месте, хлопают в ладоши, а водящий поскаками движется по кругу.

Под музыку третьей части (В) все дети, стоящие в круге, опускают руки, а водящий останавливается. Водящий и ребенок, который стоит напротив него, соединяют ладони правых рук, обходят один вокруг другого два раза простыми шагами, на последнем такте музыки они меняются местами: водящий встает в общий круг, а на его место выходит ребенок, с которым он кружился. Игра повторяется без остановки музыки.

«Передай платочек».

Дети выстраиваются по кругу лицом к центру на расстоянии одной вытянутой руки.

Музыка очень плавная, мягкая, лиричная.

У одного из детей находится платочек в правой руке.

1 такт 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 пошевелиться, 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 наверх. Остальные играющие тихо и легко с одной и той же стороны (чтобы не было столкновения) пробегают под воротцами. Задача играющих при опускании рук вниз поймать играющих. Когда водящие стоят с закрытыми глазами.

Следить за тем, чтобы водящие опускали руки плавно, а не резко, что бы не ударить играющих и чтобы водящие не подсматривали.

«Встреча».

Дети стоят лицом друг к другу.

1-2 такты: дети первой шеренги выполняют четыре прыжка на встречу второй шеренге, вторая шеренга стоит на месте.

3-4 такты: вторая шеренга прыгает на встречу.

5-6 такты: первая шеренга возвращается на место. 7-8 такты: вторая шеренга возвращается на место.

9-12 такты: на месте прыгают в повороте.

Во время поворота можно исполнить хлопки.

Следить за тем, чтобы во время прыжков дети сохраняли вертикальное положение. Игра развивает чувство ансамбля, музыкальность, память и умение.

### **Приложение № 10. Креативная гимнастика**

«Море волнуется раз».

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

«Создай образ».

При проведении игры педагог может предложить одно или несколько заданий:

- Пройти по камушкам 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»

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»

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

### **Приложение №11. Элементы хореографии**

Позиции ног.

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

Ногами можно выполнять следующие движения:

1. Выставление на носок в трех направлениях (вперед, в сторону, назад и еще раз в сторону);
2. Поднимание ноги в трех направлениях;
3. Махи ногами;
4. Удары носком об пол;
5. Круговые движения ногой по полу и всевозможные сочетания этих движений;
6. Полуприседы и приседы;
7. Подъемы носки;

Позиции рук.

Подготовительная позиция: руки опущены вдоль корпуса; локти слегка округлены; кисти немного отведены от корпуса; пальцы естественно сближены и чуть округлены.

Первая позиция: руки подняты так, чтобы кисти оказались ниже уровня диафрагмы; локти слегка округлены и приподняты.

Вторая позиция: руки разведены в стороны так, чтобы кисти были чуть округлены и приподняты.

Третья позиция: руки подняты так, чтобы кисти оказались над головой, чуть впереди; локти слегка округлены.

Руки можно переводить из одной позиции в другую, стоя на месте или шагая.

### **Приложение № 12. Образно-игровые движения**

«На бабушкином дворе»

<p>Лады, лады, ладушки. Едем в гости к бабушке. К нашей милой бабушке, Бабушке - Забавушке. Едут к ней ребятушки, Милые внучатушки.</p>	<p>Дети двигаются друг за другом или врассыпную дробным топающим шагом. С окончанием текста останавливаются</p>
<p>Вот идет петушок,</p>	<p>Дети идут, высоко поднимая ноги, с хорошо</p>

<p>Гордо поднял гребешок.  Красная борода,  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,  Бегаёт и лает,  Во дворе играет.  Уточка – голубушка  По двору идет.  Уточка вразвалочку  Деточек ведет.  Вот веселые ребятки,  Розовые поросятки.  У них носик пяточком,  Хвостики торчат  крючком.</p>	<p>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. 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 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,</p>
--	--

<p>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</p>	<p>выполняют движение, напоминающее «твист» ( с легкими полуприседаниями делают 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.</p>
<p>«Лесная зверобика»</p>	
<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>

Ищут маму медвежата, Толстопятые ребята, Неуклюжие, смешные, Все забавные такие.	Шаг на четвереньках, движение рук и ног поочередное.
В воздухе над лужицей Стрекозы быстро кружатся. Взлетают и садятся, На солнышке резвятся.	Легкий бег. Руки отведены в стороны и чуть опущены вниз. Бег чередуется с остановками.
Вот ползет сороконожка По тропинке на дорожку. Спинка изгибается, Ползет – переливается.	Движение выполняется из положения «сидя на полу». Руки согнуты в локтях, прижаты к телу, ноги соединены вместе.
Нес однажды муравей Две травинки для дверей: На полянке под кустом, Муравьишка строит дом.	Пружинный шаг, руки сложены «топориком» на плече.
Птички в гнездышках проснулись, Улыбнулись, встрепенулись: «Чик – чирик, всем привет! Мы летаем выше всех!»	Легкий бег врассыпную; птички чистят крылышки; машут хвостиком (руки сзади, ладошками друг к другу), легко прыгают.
«Сказочные герои»	
Иван-царевич скачет на Сивке-Бурке	Руки вытянуты вперед, словно держат уздечку коня, подскоки в полуприседе, при убыстрении темпа можно перейти на шаг с подскоками
Летит Жар-птица.	Легкий бег на полупальцах. При этом руки вытянуты вверх, делают плавные взмахи и «перекруты» кистями над головой



Идет на цыпочках Василиса Прекрасная.	Движение легкими маленькими шагами на полупальцах. Корпус максимально вытянут, подбородок головы приподнят, глаза опущены, руки на поясе. В щепотку пальцев правой руки можно взять платочек – настоящий или воображаемый.
Шагает в кукольный театр Буратино.	Руки согнуты в локтях, пальцы растопырены, глаза округлены, ходьба утрированная, с высоким подниманием колена и зафиксированной стопой.
Идет по лесу Мишка косолапый	Голова опущена, руки округлены, ступни ног повернуты вовнутрь, ходьба вразвалочку.
Летят гуси – лебеди.	Легкий бег на полупальцах, руки вытянуты в стороны, делают плавные взмахи, шея вперед.
Шагают великаны.	Ходьба на цыпочках большими шагами с большим размахом рук. Темп небыстрый.
Идут мелкими шажками гномы.	Корпус согнут, голова и руки прижаты к корпусу, мелкий шаг.
Скачет лягушка-квакушка	Пальцы рук растопырены, глаза округлены, прыжки вперед одновременно двумя ногами или ходьба с поочередным поворотом корпуса вправо, затем влево
Шагает оловянный солдатик.	Четкий военный шаг с резкими отмахами рук.
Ползают крабы.	Ходьба в приседе приставным шагом.
«Веселый зоосад»	
Это – лев. Он – царь зверей. В мире нет его сильней. Он шагает очень важно, Он красивый и отважный	Дети идут неторопливо с гордо поднятой головой. Шаг выполняют грациозно, с легким подъемом ноги на носок и небольшим разворотом туловища. Руки находятся на поясе.
А смешные обезьяны Раскачали так лианы,	Стоя на месте, поставив ноги на ширине плеч и согнув в локтях руки с растопыренными пальцами, дети

<p>Что пружинят вниз и вверх И взлетают выше всех!</p>	<p>выполняют полуприседания. На последнюю строчку делают прыжок с хлопком над головой</p>
<p>Лапку к лапке приставляя, Друг за другом поспевая, Шли пингвины дружно в ряд, Словно маленький отряд.</p>	<p>Дети двигаются мелким «семенящим» шагом на прямых, ненапряженных ногах. При этом пятка приставляется к пятке, руки прижаты к туловищу</p>
<p>Кенгуру так быстро скачет, Словно мой любимый мячик. Вправо-влево, поворот, Прыжок назад, потом вперед.</p>	<p>Стоя на месте, дети выполняют прыжковые движения по тексту.</p>
<p>Вот змея, она пугает И к себе не подпускает. По земле ползет она, Извивается слегка.</p>	<p>Дети сидят на коленях, затем медленно проскальзывают на пол. Лежа на животе, выполняют легкое покачивание корпусом.</p>
<p>Вот олень - красавец стройный, Благородный и спокойный. У него рога ветвисты, Ноги тонки, ноги быстры</p>	<p>Шагают высоко, поднимая ноги. Руки поднимаются над головой, кисти с раскрытыми пальцами красиво разворачиваются ладонками в стороны.</p>
<p>Пони бежит по кругу, Улыбнется мне, как другу. Если очень захочу – Вместе с пони поскачу.</p>	<p>Выполняется движение прямого галопа или бега с высоким подъемом ног. В руках воображаемые вожжи.</p>
<p>Вот шагает добрый слон, Всем на свете шлет поклон.</p>	<p>Дети двигаются не спеша, размеренно, слегка увеличив длину шага. Руки находятся за спиной.</p>

