

**Комитет образования администрации города Котовска
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №3 «Сказка» города Котовска Тамбовской области**

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
МБДОУ детского сада № 3 «Сказка»
от «29» августа 2025 г.
Протокол № 1



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
детским садом № 3 «Сказка»
Глушкова /А.В. Глушкова/
Приказ № 81 от 01 сентября 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«Ритмопластика»
(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: 4-5 лет
Срок реализации: 1 год



Автор-составитель:
Попова Марина Владимировна
музыкальный руководитель

Котовск, 2025

1.ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1.Учреждение	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №3 «Сказка» города Котовска Тамбовской области
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Ритмопластика»
3. Сведения об авторах: 3.1.Ф.И.О., должность, стаж	Попова Марина Владимировна, музыкальный руководитель I категории. Стаж работы в данном учреждении 14 лет
4. Сведения о программе 4.1.Нормативная база	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (далее – Методические рекомендации); Приказ Министерства Просвещения России от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями). Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4.2. Область применения	Дополнительное образование детей
4.3 Направленность	Художественная
4.4 Уровни освоения программы	«Стартовый» (ознакомительный)
4.5. Тип программы	Модифицированная
4.6. Вид программы	Общеразвивающая
4.7 Форма обучения	Очная
4.8. Возраст учащихся по программе	Средний дошкольный возраст 4-5 лет
4.9.Продолжительность обучения	1 учебный год (9 месяцев)

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмопластика».

1.1 Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Ритмопластика» (далее – Программа).

Программа имеет художественную направленность. Программа направлена на развитие личности воспитанников средствами физической культуры, сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации занятий физической культурой.

Уровень освоения программы: стартовый (ознакомительный).

Актуальность программы: В современном образовательном пространстве приоритетным направлением является обеспечение здоровья и его укрепление у детей.

Нормативно-правовые акты Министерства образования и науки Российской Федерации определяют ключевые принципы комплексной организации здоровьесберегающего образовательного процесса, ориентированного не только на сохранение, но и на активное формирование здорового образа жизни обучающихся.

В связи с этим особую актуальность приобретает разработка образовательных программ, направленных на повышение эффективности оздоровительной работы в образовательных учреждениях. Важно также создать оптимальные условия для всестороннего развития каждого ребенка.

Предлагаемая программа направлена на оптимизацию организации досуговой деятельности детей дошкольного возраста, способствуя повышению их двигательной активности.

В игровой форме дети знакомятся с миром музыки, движения и пластики. Танцевальная импровизация под любимые мелодии развивает у них способность к самостоятельному творческому самовыражению и формирует умение передавать услышанный музыкальный образ посредством рисунка и пластических движений.

Партерная гимнастика, являющаяся частью программы, способствует укреплению и развитию мускулатуры спины, пресса и стоп – факторов, необходимых для правильной осанки, постановки корпуса и головы, что в целом положительно сказывается на здоровье ребенка. Программа направлена на удовлетворение образовательных потребностей и интересов воспитанников, не противоречащих законодательству Российской

Федерации, осуществляемых за пределами федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования:

- формирование и развитие творческих способностей воспитанников;
- удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в художественно- эстетическом развитии, в занятиях физической культурой;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья воспитанников;

Реализация данной программы отвечает требованиям времени и обладает высокой социальной значимостью. Она удовлетворяет потребности и запросы современных детей и их родителей, направлена на эффективное решение актуальных задач и проблем современного детства, соответствует государственной политике в сфере дополнительного образования и социальному заказу общества.

Отличительные особенности/новизна Программы:

В процессе разработки Программы была интегрирована сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Все мероприятия с детьми организуются в формате сюжетно-ролевой игры, имитирующей сказочное путешествие. Сюжет игры продуман таким образом, чтобы обеспечить равномерное воздействие на все группы мышц ребенка. Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение.

Подбор музыки направлен на формирование ритма и темпа движений, создание эмоциональной атмосферы занятия, развитие эстетического вкуса и содействие общему позитивному восприятию занятия. Для поддержания детского интереса к физическим упражнениям важно использовать разнообразные варианты их выполнения. Изменение начальных положений тела и направлений движений способствует сохранению вовлеченности.

Существенно повысить интерес может удачная образность каждого движения. Например, имитация поз и движений животных делает занятия более увлекательными и запоминающимися для детей.

Программа обучения предусматривает два основных этапа освоения каждой темы: подготовительный и основной.

Подготовительный этап направлен на оценку потенциальных возможностей каждого ребенка, учитывая его физическое развитие, индивидуальные особенности поведения и темперамента. Педагог знакомит детей с комплексом упражнений (игр-путешествий) посредством наглядных материалов (рисунков, фотографий). В этот период уточняются требования к исполнению упражнений, прослушиваются записи аккомпанемента, обсуждаются важные моменты выполнения движений и организации занятий.

Основной этап предполагает апробацию и разучивание упражнений. Изучение каждого такта происходит последовательно, вначале в медленном темпе с остановками для уточнения положений и достижения точности движений. Важной задачей этапа является создание «мышечного образа»

движения у детей. Для этого используется идеальный показ упражнения, индивидуальный подход в обучении, а также создание позитивной эмоциональной атмосферы на занятии.

Индивидуальные особенности физического развития учитываются при выполнении упражнений: амплитуда исходного положения и темп выполнения носят индивидуальный характер.

Программа интегрирует образовательные области: физическое развитие, социально-коммуникативное развитие и художественно-эстетическое развитие. Мероприятия с детьми организуются в различных формах двигательной деятельности (упражнения для укрепления мышц спины, стопы, пресса, выработки правильной осанки и профилактики плоскостопия). Игры-путешествия включают ситуации общения о танцевальном искусстве (использование доступных детям терминов) или ситуации общения по детским литературным произведениям и из личного опыта детей.

Адресат программы. Программа адресована обучающимся в возрасте от 4 до 5 лет. Дети 4-5 лет проявляют большую самостоятельность и активную любознательность. Это период вопросов. Ребенок начинает осмысливать связь между явлениями, событиями, делать простейшие обобщения, в том числе и по отношению к музыке.

В этом возрасте дети уже имеют определенный опыт в различных видах музыкальной деятельности, проявляют индивидуальные предпочтения: одни любят петь, другие – танцевать. Характерной чертой данной возрастной группы является высокая степень активности, подвижности и эмоциональности.

Однако следует отметить, что внимание и память детей в этом возрасте еще не характеризуются произвольностью и требуют демонстрации и поддержки со стороны взрослых.

Особенности физического развития:

К 5 годам продолжается развитие двигательных навыков и качеств. С одной стороны, дети овладевают гибкостью и пластичностью, с легкостью выполняя некоторые акробатические упражнения. С другой стороны, координация движений еще не сформирована, что проявляется в походке и исполнении многих видов движений.

Условия набора обучающихся: для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний); по заявлению родителей (законных представителей).

Количество обучающихся: состав группы постоянный 12-15 человек. Численный состав учащихся в объединении может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов, инвалидов.

Объем и срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 год обучения, что составляет 9 календарных месяцев, 33 академических часа.

Форма обучения – очная.

Режим занятий: Программа реализуется 1 раз в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятий обусловлена требованиями СанПиН и составляет 1 академический час - 20 минут для детей 4-5 лет.

Форма занятий:

- по количеству детей - групповая, фронтальная.
 - по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей - беседа, практикум, конкурс, фестиваль, итоговый концерт.
- Занятия по программе состоят из теоретической и практической части.

Методы и приемы:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения упражнений, использование наглядных пособий и зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь педагога);
- объяснения, пояснения, указания;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесные указания.
- слушание музыкальных произведений;
- выполнение и повторение упражнений без изменений и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме; - выполнение упражнений в соревновательной форме.
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.
- показ исполнения композиций детьми (выбор ведущих вместо педагога - по очереди или по желанию);
- показ упражнения условными жестами, мимикой;
- «провокации», то есть специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей и побуждения к тому, чтобы они заметили и исправили ошибку.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы: Программа направлена на формирование гармонично развитой личности ребенка среднего дошкольного возраста посредством танцевального искусства и ритмопластики, способствуя развитию физических качеств и творческого самовыражения.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Формирование познавательного интереса к музыкальному танцевальному искусству.
2. Гармоничное развитие ребёнка, формирование средствами музыки, ритмических движений, художественного слова и игры разнообразных умений, способностей, качеств личности.
3. Обогащение двигательного опыта различными видами движений, развитие ловкости, точности и координации движений; гибкости и пластичности; умения ориентироваться в пространстве.

Развивающие:

1. Развитие способности воспринимать музыку, т.е. чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание; развитие музыкального слуха, чувства ритма; музыкального кругозора и музыкальной памяти.
2. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении через музыку: творческого воображения и фантазии; способности к импровизации.
3. Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.
4. Развитие восприятия, внимания, памяти, мышления; тренировка эмоциональной лабильности нервных процессов.
5. Развитие способности совершенного управления своим телом, высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей организма ребёнка.

Воспитательные:

1. Воспитание доброжелательности, умения вести себя в группе, подчиняться этическим правилам.
2. Развитие эмпатии и умения сопереживать другим людям и животным.

Оздоровительные:

1. Формирование сознательного стремления к здоровью, культуры здоровья.
2. Формирование правильной осанки, красивой походки, укрепление позвоночника.
3. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
4. Содействие профилактике плоскостопия.

Организация образовательного процесса:

Структура занятия по ритмопластике – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); ритмика; музыкально-подвижные игры; танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы); танцевально-ритмическая гимнастика.

Основная часть занятия занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей.

Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и упражнения на укрепление осанки. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план (средняя группа 4-5 лет)

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	1	0,5	0,5	Предварительная диагностика, беседа.
2.	Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.	7	1	6	Педагогическое наблюдение за исполнением разминки и ритмической гимнастики.
3.	Партерная гимнастика.	6	1,5	4,5	Наблюдение с занесением в диагностическую карту; исполнение упражнений партерной гимнастики на открытом занятии, отзывы родителей.
4.	Танцевальные движения.	8	2	6	Фото, видео материалы, исполнение танцев на открытом занятии, отзывы родителей.
5.	Музыкальные игры	7	0,5	6,5	Педагогическое наблюдение за исполнением музыкальных игр на открытом занятии.

6.	Релаксация	6	0,5	5,5	Педагогическое наблюдение за исполнением упражнений на релаксацию.
7.	Итоговое занятие.	1	0	1	Фото, видео материалы. Отчетный концерт, отзывы родителей.
Итого:		36	6	30	

Содержание учебно-тематического плана

Вводное занятие:

Теория: Педагог знакомит детей с целями и задачами предстоящих занятий, подробно рассказывая о том, какими умениями и навыками ребята овладеют в течение учебного года. Рассказать о культуре поведения на занятии, правилах общения между мальчиками и девочками.

Практика: Проведение входной диагностики (диагностические игровые упражнения по показу и самостоятельно. (См 2.4. Оценочный материал).

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика:

Теория: Определение базовых понятий:

- Ритмопластика;
- Разминка;
- Темп;
- Динамика;
- Регистр;
- Чувство ритма.

Знакомство с упражнениями и перестроениями. Объяснение техники исполнения движений. Демонстрация педагогом.

Практика:

- Изображение различных животных в движении;
- упражнения для плеч, головы корпуса;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- упражнения с различными предметами.

Партерная гимнастика:

Теория: Ознакомление с упражнениями и правилами их выполнения. Освоение правильной техники движений осуществляется последовательно под руководством педагога.

Практика:

- упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики);
- упражнения для развития гибкости.

(Приложение 1)

Танцевальные движения:

Теория: Этой теме отводится наибольшее количество часов. Танцевальные композиции включают в себя образно-танцевальные композиции, «речевые танцы». В работе над этим разделом совершенствуются танцевальные движения детей, обогащается их двигательная лексика. Работа происходит в два этапа сначала идет знакомство с отдельными танцевальными движениями, из которых состоит танцевальная композиция, а затем над образом и техникой выполнения танцевальной композиции. Простота содержания отражена в созвучной стилю музыки и текста грации движений. Детям не трудно запомнить такое количество движений, так как они, схватывая сюжетную канву текста, легко настраиваются на каждый следующий поворот танца.

Практика: В начале работы, специалист может выполнять танцевальные движения вместе с детьми. Это увлекает детей и усиливает желание поскорее овладеть определенными двигательными навыками.

- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- танцевальные движения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки, платочки)
- построение в две и в три линии и обратно в одну колонну;
- движение в парах по кругу;
- равномерный бег с захлестом голени быстро и с замедлением;
- легкие, равномерные, высокие прыжки;
- перескоки с ноги на ногу;
- простой танцевальный шаг, приставной шаг;
- работа над движением рук – пластика кистей, «волна» руками
- танец польки по линии, по одному и в парах.

Танцевальные композиции (Приложение 2):

1-е полугодие

«Полька», музыка М. Живцова.

«Осенний вальс», музыка Г. Вихарева

«Белые кораблики», музыка В. Шаинского;

«Пляска с платочками» «Со вьюном я хожу» Русская народная песня.

2-е полугодие:

«Антошка», музыка Владимир Шаинского;

«Все мы делим пополам» музыка В. Шаинского;

«Кошка и девочка», литовская народная; Этюд.

«Доброе лето» музыка и слова В.Ударцева

Музыкальные игры:

Теория: Объясняем правила игры, цель и что развиваем играя.

Практика:

Проведение музыкальных игр. (Приложение 3)

Релаксация

Теория: Знакомство с упражнениями на релаксацию. Объяснение правил выполнения.

Практика:

Игры на основе нервно-мышечной релаксации. (Приложение 4)

Итоговое занятие.

- Промежуточный мониторинг и показ пройденного материала на открытом занятии в конце первого полугодия;
- Итоговая диагностика и отчетный концерт в конце года.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных занятий (часов)	Режим занятий в неделю	Продолжительность занятий
1 учебный год (9 месяцев)	9 сентября 2025	26 мая 2026	36	36	1 раз в неделю	1 час (20 минут)

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Техническое оснащение занятий

Используемый инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

- Флажки 3 – 4 -х цветов по числу детей в группе.
- Ленты разных цветов по 2 на ребенка.
- Платочки разных цветов (размер 20-25 см).
- Погремушки по числу детей в группе.
- Цветы небольшие нежных оттенков.
- Обручи легкие пластмассовые.
- Мячи среднего размера по числу детей в группе.
- Музыкальные инструменты (бубен, музыкальный треугольник).
- Гимнастические палки большие и маленькие.
- Куклы и мягкие игрушки.

- Скакалки.
- Ребристые доски
- Мячики «ежики»
- Коврики для занятий на полу
- Картотеки дыхательной и пальчиковой гимнастике
- Картотека физминуток
- Аудио материал

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

Информационное обеспечение:

- методическое пособие А. И. Бурениной «Ритмическая мозаика», разработанная на кафедре психологии и педагогики детства ЛОИРО А.И.Бурениной (2012г.)

-Мультимедийная презентация «Основные позы релаксации», видео «Как правильно дышать во время релаксации»

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, музыкальный руководитель.

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входной контроль - (предварительная аттестация)		
В начале учебного года	Оценка исходного уровня знаний учащихся перед началом образовательного Процесса.	-заявление от родителей о принятии дошкольника в кружок «Ритмопластика»; -отсутствие медицинских противопоказаний; -методические разработки (тестирование, беседа); -диагностические игровые упражнения; -анкетирование родителей.
Текущий контроль		
В течение всего учебного года, в конце каждого	Определение степени усвоения обучающимися	-тренировочные игровые упражнения; -журнал наблюдения

занятия.	программного материала. Определение их готовности к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление обучающихся, не усваивающих материал и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	педагога; -участие детей в конкурсах, мероприятиях учреждения и города; -отзывы родителей о работе творческого объединения; -фото и видео материалы.
Промежуточный контроль		
В середине учебного года	Изучение промежуточных результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дошкольного образования по всем направлениям курса.	-Педагогическое наблюдение, -опрос, беседа -диагностические упражнения, -игровые ситуации -творческие импровизации -открытое занятие для родителей.
Итоговая аттестация		
В конце курса обучения	Оценка качества полученных знаний, изменения уровня развития дошкольников в конце обучения по программе «Ритмопластика». Получение сведений для совершенствования содержания программы, методов обучения.	-фото и аудио материалы; -диагностические упражнения, творческие задания и импровизации, игровые ситуации; -итоговый концерт для родителей; -участие в конкурсах танцевального творчества на уровне ДООУ и города.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Система оценки достижений детей:

Важную роль в выполнении программных задач играет процесс мониторинга, который направлен на комплексное использование контрольных средств, систематическую и плановую деятельность воспитателя.

Цели мониторинга:

- Выявления начального уровня развития танцевально - ритмических способностей ребёнка.
- Проектирование индивидуальной работы.
- Оценки эффекта педагогического воздействия.

Мониторинг проводится в три этапа:

- в начале учебного года (сентябрь) с использованием таких методов как беседа, анкетирование родителей, диагностические игровые упражнения;
- в конце первого полугодия (декабрь) в виде открытого урока;
- в конце учебного года (май) проводится отчетный концерт.

Мониторинг танцевально-ритмической деятельности

Исследование развития детей в танцевально-ритмической деятельности проводится в начале и в конце каждого учебного года.

Беседа с детьми проводится с целью выявить степень заинтересованности детей танцевально-ритмической деятельностью.

1. Нравится ли тебе слушать музыку?
2. Есть ли у тебя дома аудиозаписи детских песен и музыкальных сказок?
3. Ты любишь петь или танцевать? (Что тебе ближе?)
4. У тебя есть любимая песня или танец?
5. Часто ли ты поёшь вместе с родителями?
6. Танцуешь ли ты иногда с мамой или папой?
7. Когда ты последний раз ходил в театр или на представление? Что именно видел?
8. Почему, по-твоему, людям важна музыка и танцы?

Анкетирование родителей проводится с целью уточнить заинтересованность ребенка к танцевально-ритмической деятельности и выявить отношение семьи к этому роду деятельности.

Вопросы:

1. Нравится ли ребенку слушать музыку? Какие жанры или исполнители привлекают его внимание?
2. Какая композиция является самой любимой у вашего ребёнка? Есть ли у вас любимые произведения, которыми вы могли бы дополнить его предпочтения?
3. Хочет ли ребёнок выражать эмоции движениями под свою любимую музыку? Пробовал ли он танцевать?
4. Способен ли ребёнок воспринимать смысл текста песен?
5. Может ли он передать настроение мелодии через движения тела,

почувствовать

её

ритм?

6. Проявляет ли ребёнок яркие эмоциональные реакции на прослушиваемую музыку?

7. В чём конкретно проявляются его эмоции при слушании музыки?

8. Желает ли малыш рассказать вам о своих впечатлениях от услышанной музыки? Выражаете ли вы интерес к таким рассказам?

9. Активно ли участвуете вы сами в формировании музыкального вкуса ребёнка? Например, имеется ли дома коллекция детской музыкальной литературы?

10. Просматриваете ли вы совместно с ребёнком музыкальные передачи по телевидению? Обсуждаете ли их потом друг с другом?

Ответы фиксируются в таблице, используя баллы, отражающие уровень вовлеченности ребенка в ритмико-танцевальные занятия, основываясь на наблюдениях и отзывах детей и их родителей.

«1» - Низкий уровень. Проявляется незначительный интерес к музыке, танцам и ритмическим упражнениям. Ребёнок редко пытается отразить музыкальный образ посредством движений. Его высказывания относительно музыкально-ритмических занятий поверхностны, лишены содержания, объективности и мотивации. Самостоятельно не стремится применять двигательные элементы под сопровождение музыки вне специально организованных занятий.

«2» - Средний уровень. Ребенок проявляет стабильный интерес к музыкально-ритмической активности, однако периодически отвлекается и теряет концентрацию. Предпринимаются усилия для выражения музыкальных образов через движение, хотя это получается не всегда точно и последовательно. Оценки и мнения о занятиях часто остаются недостаточно аргументированными. Наблюдается эпизодическое самостоятельное использование элементов танца в повседневной игровой деятельности.

«3» - Высокий уровень. Ребенок демонстрирует высокий и постоянный интерес к музыкально-ритмической деятельности. Занятия танцем, ритмические упражнения и музыкальные подвижные игры становятся приоритетными видами досуга. Оценки и рассуждения о музыкально-ритмическом творчестве осмысленные, убедительные и наполненные содержанием. Музыкальная активность проявляется регулярно и целенаправленно даже вне специальных уроков и мероприятий.

Диагностика специальных двигательных умений ребенка в контексте музыкально-ритмической деятельности осуществляется в соответствии с уровнями.

Диагностические игровые и ритмические упражнения для предварительной аттестации

Выявление качества музыкально-ритмических движений:

Выполнение элементов танца:

Выполнить небольшой группой движения танца (выразительно,

ритмично) – шаг польки, кружение на месте на поскоках.

Создание музыкально-игрового образа:

Исполнить музыкально-игровой образ в развитии. Игра “Кот и мыши” (действовать выразительно и согласованно с музыкой).

Выявление уровня ритмического слуха:

Послушать мелодию (четырёхтактное построение) и отхлопать ритмический рисунок из четвертных и восьмых длительностей.

Игровые диагностические задания для выявления особенностей воспроизведения детьми музыкальных образов в движении:

Вариант 1 Несюжетные этюды

Детям предлагается послушать музыку, определить, сколько частей в произведении, их характер. Затем, после повторного прослушивания каждой части, дети определяют, какие движения можно исполнить под эту музыку, и самостоятельно выполняют их.

Пример: «Тема с вариациями», музыка Т. Ломовой (задание на различение характера музыки и формы музыкального произведения). Двигательная основа этюда: плавный шаг, подскоки, бег, ходьба.

Вариант 2 Сюжетные этюды

Вначале следует образный рассказ, раскрывающий сюжет этюда. Затем исполняется музыка. Дети сами должны найти соответствующие движения, помогающие эмоционально передать игровой образ сюжета. Такие этюды могут быть выполнены небольшой группой детей или индивидуально.

Пример: «Подружки», музыка Т. Ломовой. Сюжет: пошли подружки в поле погулять, а там цветов красивых видимо-невидимо. Как зеленый ковер, трава расстилается, под теплым ветерком цветы головками кивают. Стали девочки цветы собирать — красный мак, белую ромашку, синие васильки, лиловые колокольчики, розовую кашку. Нарвали большие букеты и начали плести венки. Надели венки на голову — собой любуются. Притопнули каблучком и заплясали. Довольные прогулкой, пошли девочки обратно домой. Музыка представляет собой 3-х частную форму, предполагающую действия: 1 часть — прогулка, сбор цветов, плетение венков, 2 часть — веселый перепляс и 3 часть — ходьба.

В процессе анализа результатов особое внимание обращается на следующие моменты:

- интерес ребенка к заданию;
- готовность свободно включиться в танцевальную импровизацию;
- понимание и переживание музыкального образа в исполняемом этюде, адекватность его передачи в движении;
- владение танцевальными умениями;
- нестандартность танцевальной импровизации.

Уровни развития танцевально-ритмических навыков.

«1» - Низкий уровень. Не умеют технически точно, легко и выразительно выполнить гимнастические и имитационные движения.

«2» - Средний уровень. Движения выполняются довольно точно и выразительно, но нет

творческой активности в создании музыкально-двигательных образов.

«3» - Высокий уровень. Прочно владеют всеми техническими навыками и приемами.

Проявляют творческое отношение к исполнению танцев, хороводов, игр и упражнений.

Соответствие движений характеру музыки с контрастными частями.

«1» - Низкий уровень – смену движений производит с запаздыванием, движения не

«2» - Средний уровень – производит смену движений с запаздыванием (по показу других

детей), движения соответствуют характеру музыки;

«3» - Высокий уровень – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений,

движения соответствуют характеру музыки;

Уровень ритмического слуха.

«1» - Низкий уровень – Неверно передает ритмический рисунок.

«2» - Средний уровень – допускает 2-3 ошибки;

«3» - Высокий уровень – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

Уровень качества танцевально-ритмических движений, координации.

«1» - Низкий уровень – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке.

«2» - Средний уровень – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки;

«3» - Высокий уровень - Ребёнок хорошо воспринимает характер музыки и её ритм, чётко отражает их в движениях. Использует освоенные ранее движения либо сам придумывает новые оригинальные варианты. Движения выразительные, эмоционально насыщенные.

Уровень артистичности и творчества в танце.

«1» - Низкий уровень – не справляется с заданием.

«2» - Средний уровень – использует стандартные ритмические рисунки;

«3» - Высокий уровень – ребёнок сам сочиняет и оригинальные ритмически рисунки;

Уровень артистичности и творчества в танце.

«1» - Низкий уровень – Движения ребёнка никак не связаны с характером и ритмом звучащей музыки, отсутствует эмоциональная реакция и выразительность в исполнении.

«2» - Средний уровень: Ребёнок правильно подбирает движения, соответствующие характеру музыки, однако выполнение недостаточно эмоционально и выразительно.

«3» - Высокий уровень – Ребёнок свободно и уверенно исполняет движения, идеально согласуя их с характером музыки, проявляя яркую эмоциональность и выразительность исполнения..

Уровни развития танцевально-ритмических навыков.

«1» - Низкий уровень. Дети испытывают трудности с техническим исполнением гимнастических упражнений и подражательных движений, не демонстрируют лёгкость и выразительность действий.

«2» - Средний уровень. Выполняют движения достаточно точно и выразительно, но отсутствуют проявления инициативы и творчества в создании собственных музыкально-двигательных композиций.

«3» - Высокий уровень. Прочно усвоили необходимые технические навыки и приёмы. Творчески подходят к выполнению танцев, хороводов, игр и упражнений, демонстрируя индивидуальность и инициативу.

Таблица мониторинга танцевально-ритмической деятельности

Ф.И. ребенка	Степень заинтересованности ребенка в танцевально-ритмической деятельности		Уровень ритмического слуха		Уровень артистичности и творчества в танце		Соответствие движений характеру музыки с контрастными частями		Уровень развития танцевально-ритмических навыков		Уровень качества танцевально-ритмических движений, координации движений	
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.

Н. г – начало года

К.г – конец года.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Особенности организации образовательного процесса и формы организации учебного занятия.

Обучение в кружке «Ритмопластика» организовано в очном формате и включает в себя проведение регулярных занятий, открытых уроков и концертных выступлений. Помимо основной учебной деятельности, дети принимают активное участие в городских мероприятиях: фестивалях, праздничных акциях и соревнованиях по хореографии.

Методическое обеспечение программы.

Для достижения поставленной цели и реализации задач используются следующие методы обучения:

Игровой метод проведения занятий является основным, он облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка;

Наглядный

- наглядно-слуховой приём.
- наглядно-зрительный приём.

Исполнение танцевальных движений должно сопровождаться показом. Показ движения нужно заранее хорошо продумать- сравнительно легко продемонстрировать действия отдельных персонажей-образов и намного сложнее развернуть сюжет игры или различные композиционные построения;

Словесный - беседа о характере музыки, средствах её выразительности, объяснение. Рассказ, инструктаж, напоминание и т.д. Этот метод широко применяется в процессе обучения ритмопластике как самостоятельный, так и в сочетании с наглядными и практическими методами;

Практический. При использовании практического метода (многократное выполнение конкретного музыкально-ритмического движения) особенно важно предварительно «отрабатывать» в подводящих, подготовительных упражнениях, а затем уже включать их в игры, танцы;

Соревновательный метод (с установкой на лучшее исполнение);

Запоминания танцевальных движений с помощью представления;

Метод разучивания в целом (игровой и соревновательный);

Метод поэтапного обучения;

Расчленённый метод (изучить сначала движения только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнения

Расчленённый метод (изучить сначала движения только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнений);

Целостный метод обучения (приёмы - слуховой, наглядно - зрительный, тактильный и т.д.).

Алгоритм учебного занятия:

Вводная часть:

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

Подготовительная часть занятия:

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

Основная часть занятия:

- партерная гимнастика;

- разучивание новых танцевальных движений и композиций, повторение пройденных;
- разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение пройденных;

Заключительная часть:

- музыкальная игра;
- релаксация;
- построение, поклон.

Все части занятий выполняются с использованием музыки и песен.

Методические рекомендации

При работе с данной программой необходимо учитывать следующие рекомендации:

- учитывать возрастные и психофизические особенности детей.
- обязательно должен быть индивидуальный подход к каждому ребенку;
- не акцентировать внимание на промахах и ошибках.
- развивающие и дидактические игры желательно включать в каждое занятие.
- обязательно проводить перед занятием инструктаж по технике безопасности.

2.6 ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ (ПЛАНИРУЕМЫЕ) РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу года дети среднего дошкольного возраста (4-5 лет):

- дети имеют музыкально-двигательные представления;
- умеют различать характер музыки и движений, развитие игрового образа или сюжета игры, танца;
- могут воспринимать, выделять, сравнивать средства музыкальной выразительности;
- умеют воспринимать, различать способы выполнения музыкально-ритмических движений: основных, сюжетно-образных, танцевальных;
- могут выразительно передавать в движениях характер музыки и развитие игрового образа;
- умеют ориентироваться в пространстве; самостоятельно участвуют в играх, исполняют танцы;
- могут выражать свои впечатления и отношение к исполненному танцу, упражнению в эстетических суждениях, рисунках;
- умеют моделировать форму танца, композицию игры, характер и содержание музыки.

Оформление методического обеспечения

№ п/п	Название раздела, темы	Формы занятий	Материально-техническое оснащение занятий, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	Теоретические, практические занятия.	Музыкальный центр, проекционный экран, ноутбук, музыкальный фон Мультимедийная презентация «Инструктаж по технике безопасности».	Методы: словесный метод, наглядный, игровой метод, творческий метод. Приёмы: рассказ, беседа, инструктаж; демонстрация презентации. Технологии: Здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, игровые.	Беседа, диагностические игровые упражнения.
2.	Ритмика и танцевальная разминка	Теоретические, практические занятия.	Музыкальный центр, проекционный экран, ноутбук, музыкальный фонд Видео «Танцевальные разминки для детей 5 лет». Словарь терминов. Коврики, мячи, скакалки, хопы, флажки	Методы: словесный, практический, наглядный; упражнение, мотивация, стимулирование. Приёмы: объяснение методики исполнения движений; педагогическая оценка. Технологии: разноуровневого, развивающего, группового обучения, здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные технологии, игровые технологии.	Педагогическое наблюдение и анализ педагога по результатам практической деятельности; Открытое занятие, отзывы родителей.
3.	Партерная гимнастика	Теоретические, практические занятия.	Музыкальный центр, проекционный экран, ноутбук, музыкальный фонд Словарь терминов. Мультимедийные презентации «Основные упражнения партерной гимнастики». Коврики гимнастические.	Методы: словесный, практический, наглядный, метод аналогий. Приёмы: объяснение методики исполнения движений; педагогическая оценка, упражнение, повторение, соревнование; Образный показ педагогом эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем;	Наблюдение с занесением в диагностическую карту открытое занятие, отзывы родителей.

				Демонстрация наглядных пособий, приём тактильно-мышечной наглядности; Технологии: разноуровневого обучения, развивающего, личностно-ориентированного, группового обучения; здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные.	
4.	Танцевальные движения	Теоретические, практические занятия.	Музыкальный центр, проекционный экран, ноутбук, музыкальный фонд Словарь терминов. Атрибуты для сюжетных танцев: мягкие игрушки, раздаточный материал «времена года»: листики, цветочки, снежинки, дождик; зонтики, обручи. Иллюстрации и фотографии по сюжету танца, сказки; мультимедийная презентация «Учитесь танцевать », «Элементарные танцевальные движения», методическое пособие А. И. Бурениной «Ритмическая мозаика», «Правила поведения на сцене», фото и видео танцевальных композиций.	Методы: словесный, практический, наглядный, метод аналогий, игровой метод, метод творческих заданий и проблемно-поисковых ситуаций; упражнение, мотивация, стимулирование. Приёмы: рассказ; объяснение методики исполнения движений; беседа о характере музыки, средствах её выразительности; пед. оценка; Упражнение, повторение, детское «сотворчество»; Образный показ педагогом, эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем; демонстрация наглядных пособий; приём тактильно-мышечной наглядности; наглядно-слуховой приём; виде: с ролями, игровыми действиями, соответствующим игровым оборудованием; хореографическая импровизация; приём художественного перевоплощения. Сочинение танцевальных этюдов. Технологии: разноуровневого	Фото, видео материалы, открытое занятие, отзывы родителей.

				обучения, развивающего, личностно-ориентированного, группового обучения коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, игровые, технологии ТРИЗ.	
5.	Игровая деятельность	Теоретические, практические занятия.	Музыкальный центр, проекционный экран, ноутбук, музыкальный фонд Обручи, игрушка Ворона, султанчики, ленточки. Картотека подвижных игр для детей 4-5 лет	Методы: словесный, практический, наглядный, игровой, метод аналогий, метод творческих заданий и проблемно-поисковых ситуаций; Приёмы: объяснение правил, игровая ситуация; соревнование; детское «сотворчество»; образный показ педагогом; дидактическая игра; воображаемая ситуация в развернутом виде: с ролями, игровыми действиями, соответствующим игровым оборудованием; игровые проблемные ситуации; подражание образам окружающей действительности; мотивация, стимулирование. Технологии: развивающего, личностно-ориентированного, группового обучения, коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие, игровые.	Педагогическое наблюдение и анализ педагога по результатам практической деятельности.
5.	Музыкальные игры	Теоретические, практические	Музыкальный центр, проекционный экран, ноутбук, музыкальный фонд	Методы: словесный, практический, наглядный, <i>игровой, метод аналогий, метод творческих</i>	Педагогическое наблюдение и анализ педагога по результатам практической деятельности.

		ие занятия.	Картотека музыкальных игр для детей 4-5 лет	заданий и проблемно-поисковых ситуаций; Приёмы: объяснение правил, игровая ситуация; соревнование; детское «сотворчество»; образный показ педагогом; дидактическая игра; воображаемая ситуация в развернутом виде: с ролями, игровыми действиями, соответствующим игровым оборудованием; игровые проблемные ситуации; подражание образам окружающей действительности; мотивация, стимулирование. Технологии: развивающего, личностно-ориентированного, группового обучения, коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие, игровые.	
6.	Релаксация	Теоретические, практические занятия.	Музыкальный центр, проекционный экран, ноутбук, музыкальный фонд. Словарь терминов. Коврики, мультимедийная презентация «Основные позы релаксации», видео «Как правильно дышать во время релаксации»	Методы: словесный, практический, наглядный, игровой, метод аналогий. Приёмы: рассказ, объяснение, педагогическая оценка; Упражнение, повторение, демонстрация презентации, образный показ педагогом; подражание образам окружающей действительности; мотивация, стимулирование. Технологии: развивающего, группового обучения, здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, игровые.	Педагогическое наблюдение и анализ педагога по результатам практической деятельности

7.	Итоговое занятие. Открытое занятие для родителей, участие в концерте.	Теоретические, практические занятия. Открытый урок, концерт	Музыкальный центр, проекционный экран, ноутбук, музыкальный фонд. Мультимедийные презентации для открытого занятия и концерта, костюмы, атрибуты для танцев	Методы: словесный, практический, метод аналогий, игровой метод, метод творческих заданий и проблемно-поисковых ситуаций; Приёмы: инструктаж, педагогическая оценка; Игровая ситуация, соревнование, детское «сотворчество»; хореографическая импровизация; приём художественного перевоплощения, сочинение танцевальных этюдов. Технологии: коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные технологии, игровые.	Промежуточная аттестация, итоговый контроль, отзывы родителей.

2.7. Список литературы

Список литературы для педагогов:

1. Ку-ко-ша (танцевально-игровое пособие для музыкальных руководителей), Е.Кутузова, С.Коваленко, И.Шарифуллина, Санкт-Петербург, 2009
2. Логоритмика в детском саду (методическое пособие), М.Ю. Гоголева, Ярославль, Академия развития, 2006
3. Логоритмические занятия в детском саду (методическое пособие), М.Ю.Картушина, Творческий центр «Сфера», Москва, 2005
4. Речевые ритмические и релаксационные игры для дошкольников (практическое – методическое пособие), Л.И.Зайцева, Санкт-Петербург, Детство – пресс, 2013
5. Ритмическая мозаика (Программа по ритмической пластике для детей), А.И.Буренина Санкт-Петербург, 2000
6. Са-фи-дансе, танцевально-игровая гимнастика для детей, (учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений), Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина, Санкт-Петербург, Детство-пресс, 2003
7. Танцевальная ритмика для детей (учебное пособие), Т.И. Суворова, Санкт-Петербург, 2014

Список литературы для родителей:

- 1 Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1993
- 2 Бурмистрова И., Силаева К. Школа танца для юных.
- М. :
Издательство Эксмо, 2003 - 240 с, илл. (серия «Энциклопедия для юных»)
- Зими́на А. Н. Народные игры с пением. М. 2000
- 4 Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль, 2000
- 5 Нищева Н. В. Разноцветные сказки. СПб., 1999
- 6 Синицына Е. И. Умные пальчики. М., 1999
- 7 Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». СПб., 2000

Приложение 1

Партерная гимнастика

- 1. Работа стоп** — формирование правильного положения ног. Важно контролировать шестую позицию стоп, прижатые к полу колени, натянутые стопы. Отдельное внимание следует уделить спине: её необходимо удерживать в ровном положении на протяжении всего упражнения.
- 2. «Чемоданчик»** — растяжка подколенных структур. Важно удерживать спину прямой, ноги — натянутыми. Животом необходимо коснуться бёдер.
- 3. Упражнение на раскрытие ног в сторону** — работа над выворотностью и подвижностью тазобедренных суставов. Важно следить за тем, чтобы стопы у детей были сокращёнными, что позволит удерживать колени в вытянутом положении. Мизинцы должны быть направлены к полу.
- 4. «Бабочка»** — работа над выворотностью. Важный момент — ноги надо держать за щиколотки, а не за стопы во избежание косолапия.
- 5. «Домик»** — упражнение на растяжку. Пятки и копчик нужно удерживать на одной линии, не отводить таз назад или вперёд. Постепенно таз необходимо опускать ниже к полу, чтобы сесть в поперечный шпагат.
- 6. «Лягушка»** — упражнение на развитие выворотности. Нужно стремиться к тому, чтобы живот коснулся пола.
- 7. «Змейка»** — упражнение на развитие силы спины и гибкости. Важно подняться на прямых руках как можно выше и следить за тем, чтобы колени и стопы удерживались вместе.
- 8. «Улитка»** — упражнение на гибкость. В идеале нужно научиться доставать пальцами стоп до носа.
- 9. «Корзиночка»** — упражнение на гибкость. Лежа на животе, нужно ухватиться руками за стопы и, максимально прогибаясь в спине, поднять корпус вверх.
- 10. «Упражнение на пресс».** Выполняется в паре: дети передают мяч друг другу.
- 11. «Колобок»** — упражнение на расслабление мышц спины. Важно следить за тем, чтобы дети опускались назад с круглой спиной, касаясь пола сначала поясницей. Подбородок должен прижиматься к груди.

12. «Панда» — упражнение на расслабление. Перекаты важно выполнять с круглой спиной. Ноги в положении «бабочка» удерживать за щиколотки.

13. «Прикоснись к моим рукам». На натянутость ног, для убирания торчащих колен. Стоя, ручки тянем вперед, наклон вперед, колени не сгибать.

14. «Ковбои» Эмоциональное сопровождение словом «привет».
Развивает танцевальность, вытянутость рук и ног. Ноги на ширине плеч, в руках "возжи"- вытянуты вперед, скачем "на лошадке", из 4 плие выпрыгиваем вверх, левой рукой поднимаем "шляпу" вверх, рука сильно вытянута, кричим«привет».

Приложение 2

Танец «Полька» Музыка М. Живцова.

Музыка А. Дети стоят парами по кругу, держа руки крест-накрест.

Такт 1. На счёт «раз» выставляют вперёд ногу, ставят её на пятку (девочки — правую, а мальчики — левую), на счёт «два» — ставят ногу на носок.

Такт 2. Тремя притопами, не разнимая рук, поворачиваются в другую сторону.

Такты 3 — 4. Идут против линии танца (шаг равен одной четверти).

Такты 5 — 8. Повторяют движения тактов 1-4.

На повторение музыки А повторяют движения тактов 5-8.

Музыка Б. Такт 1. Стоя лицом друг к другу, выполняют два скользящих хлопка.

Такт 2. Стоя на месте, делают три притопа.

Такты 3 — 4. Подав друг другу левые руки, меняются местами.

Такты 5 — 8. Повторяют движения тактов 1-4.

Музыка В. Такты 1 — 8. Двигаются по линии танца шагом польки. Мальчик левой рукой держит левую руку девочки. Девочка через плечо подаёт правую руку мальчику, который сзади поддерживает руку девочки своей правой рукой.

Музыка Г. Повторяют движения тактов 1 — 8 музыки Б.

Танец «Осенний вальс» Музыка Г. Вихарева

1-я фигура

Музыка А - дети с листьями в руках (чередуются красные и желтые) бегут по кругу; на повторение меняют направление.

Музыка Б

1-я фраза — останавливаются; взмахи листьями над головой;

2-я фраза — кружатся, руки слегка опущены (при повторе движения те же).

2-я фигура

Музыка А» — дети с красными листьями бегут по внутреннему кругу, с желтыми листьями — по внешнему кругу. На повторение меняют направление.

Музыка Б — повторить движения на музыку Б.

3-я фигура Музыка А — бег врассыпную по залу. Музыка Б — повторить движения на музыку Б.

«Белые кораблики» Музыка В. Шаинского

И.П. — стоя, ноги в 1-й позиции, руки внизу.

Вступление:

1 фраза — руки плавно через стороны вверх;

2 фраза — руки через стороны вниз;

3-4 фразы — движения повторяются;

5 фраза — шаг вперед, закрыть голову руками (спрятаться за облачко)

6 фраза — шаг назад в И.П.;

7 и 8 фразы — движения повторяются.

1 фигура

1 куплет

Запев:

1 фраза — правую руку плавно через сторону вверх (оставить

2 фраза — то же левой рукой;

3-4 фразы- руки скрестить над головой и плавно через стороны вниз.

Движения повторить 3 раза.

2 фигура

2 куплет

Запев:

1 фраза — присесть, руками коснуться пола;

2 фраза — встать;

3-4 фразы — движения повторить;

5 фраза — присесть, руки соединить над головой «домиком»;

6 фраза — выпрямиться;

7-8 фраза — движения повторяются.

Проигрыш: руки плавно через стороны вверх и вниз в соответствии с музыкой.

3 фигура

3 куплет

вариант 1

1-2 фразы — имитация "плавания брассом" — 4 раза;

3-4 фразы — повторения движений 1-4 фраз 1 фигуры — 2 раза.

Вариант 2: дети свободно "плывут" по залу, то есть ходьба на носках врассыпную,

движения рук также свободные (импровизация движений "облаков").

Танец «ПЛЯСКА С ПЛАТОЧКАМИ» «Со вьюном я хожу»

Русская народная песня.

Дети сидят на стульях, расставленных так, чтобы было видно танцующих солистов, и все легко могли включиться в общую пляску.

Первый куплет. Солист стоит в центре, в каждой руке у него по яркому платочку.

Взрослые поют: А у Вовы-дружка (Мальчик то разводит руки в стороны, то соединяет их перед собой.) Два красивых платка. Вова к Олечке с платочком подбежит. (Идет к Оле, передает ей платочек.) Даст платочек и плясать пригласит.

Второй куплет Теперь в центре стоят Оля и Вова, у них в руках по платочку. Взрослые поют: Пляшут, пляшут вдвоем, (Мальчик и девочка стоят, помахивая платочками, вторая рука — на поясе.) Машут, машут платком. Покружились так легко, легко. (Кружатся на месте. Останавливаются и поднимают платки вверх А платочки — высоко, высоко! (на последнюю четверть, фиксированным движением).)

Третий куплет Вова и Оля садятся на стульчики. Затем может поплясать еще одна пара, а потом все дети.

Ля-ля-ля, ля-ля-ля, (Дети свободно стоят и, подняв невысоко одну руку, Ля-ля-ля, ля-ля-ля. размахивают платочками направо-налево; вторая лежит на поясе.)

Покружились так легко, легко, (Все кружатся на месте. Останавливаются,)

А платочки — высоко, высоко! (поднимают платки вверх (на последнюю четверть)).

Танец «Антошка» В. Шаинский

Вступление.

Дети маршем выходят в зал и становятся в «шахматном» порядке, руки на пояс.

1 куплет.

На слово «*Антошка*» - наклон вперед, руки вперед.

На повторение слова «*Антошка*» - выпрямиться.

Руки согнуты в локтях, кулаки на уровне плеч.

На слова «*Пойдем копать*» - наклон вниз, руки вниз,

На слово «*Картошка*» - выпрямиться.

Повторение.

Припев.

Выставить правую ногу на пятку, прямые руки направо, ладони раскрыты, плечи поднять (жест вопроса, затем встать прямо).

Публикация «Танец „Антошка“ на музыку В. Шаинского» размещена в разделах

Выставить левую ногу на пятку, прямые руки налево, ладони раскрыты, плечи поднять (жест вопроса, затем встать прямо).

На слова «*Это мы не проходили*» - мотание головой из стороны в сторону, руки перед собой «*полочкой*».

«*Па-рам-пам-пам*» - руки на пояс, правую ногу на пятку, 3 раза ударить носком о пол, не отрывая пятки. Встать прямо.

Затем то же самое левой ногой.

2 куплет.

На слово «*Антошка*» - наклон вперед, руки вперед.

На повторение слова «*Антошка*» - выпрямиться.

На слова «*Сыграй нам*» - имитация игры на гармошке. (*повторить движения*)

На проигрыш – продолжение «*игры на гармошке*».

Затем «*неправильная*» игра на гармошке – руки не параллельно полу, а с наклоном в сторону. До конца проигрыша раскачивать расслабленными руками.

Припев: повторение.

3 куплет.

На слово «*Антошка*» - наклон вперед, руки вперед.

На повторение слова «*Антошка*» - выпрямиться.

На слова «*Готовь к обеду*» - имитация еды ложкой.

Повторение только левой рукой.

Припев.

Выставить правую ногу на пятку, прямые руки направо, ладони раскрыты, плечи поднять (жест вопроса, затем встать прямо).

Выставить левую ногу на пятку, прямые руки налево, ладони раскрыты, плечи поднять (жест вопроса, затем встать прямо).

На слова «*Это, братцы,*» - энергичная ходьба на месте.

«*Тили- тили*» - прыжки на двух ногах, руки на поясе,

На слова «*Па-рам-пам*» - прыжки: ноги в стороны, руки в стороны, ноги вместе, руки вниз.

Поклон.

Танец «Все мы делим пополам» В. Шаинский

Дети встают парами друг против друга, мальчик - девочка, но можно и мальчик- мальчик, девочка -девочка. На усмотрение педагога.

Как положено друзьям, -встали друг против друга, взяли за руки и Все мы делим пополам, качаем влево вправо (качели).

И дождинки, и снежинки,- правая ладошка девочки, левая ладошка мальчика (зеркало)

Пополам, пополам, пополам-лам-лам, соединили перед собой и на носочках оббегаем по кругу на свое место.

И дождинки, и снежинки, -правая ладошка девочки левая ладошка мальчика

Пополам, пополам, пополам-лам-лам. соединили перед собой и на носочках оббегаем по кругу на свое место.

Как положено друзьям, -ладошки соединили перед собой. (зеркало)

Все мы делим пополам, правая рука и нога вперед, затем левая рука и нога. и делаем велосипед (рука-нога)[/i]

И смешинки, и слезинки, -показываем буратино, трем кулачками глазки.

Пополам, пополам, пополам-лам-лам, -мальчик подает руки девочке ладошкой вверх,девочка кладет свои руки в ладошкой вниз берутся за руки и на носочках оббегают по кругу на свое место.

И смешинки, и слезинки, -показываем буратино, трем кулачками глазки.

Пополам, пополам, пополам-лам-лам. мальчик подает руки девочке ладошкой вверх,девочка кладет свои руки в ладошкой вниз берутся за руки и на носочках оббегают по кругу на свое место.

Как положено друзьям, -играем в ладушки

Все мы делим пополам,- играем в ладушки

Приключения, огорченья,- мальчик подает руки девочке ладошкой вверх,девочка ложит свои руки в ладошкой вниз.

Пополам, пополам, пополам-лам-лам, -берутся за руки и на носочках оббегают по кругу на свое место.

Приключения, огорченья, -мальчик подает руки девочке ладошкой вверх,девочка кладет свои руки в ладошкой вниз .

Пополам, пополам, пополам-лам-лам. - берутся за руки и на носочках оббегают по кругу на свое место.

Как положено друзьям- мальчик берет девочку за руку свободная рука на поясе

Все мы делим пополам,-на носочках делаем большой круг по залу и встаем на свои места

Даже песню делим честно -мальчик подает руки девочке ладошкой вверх,девочка кладет свои руки ладошкой вниз на руки мальчика.

Пополам, пополам, пополам-лам-лам,-ножки –пружинка, соединенные руки - качели

Даже песню делим честно -мальчик подает руки девочке ладошкой вверх,девочка кладет свои руки ладошкой вниз на руки мальчика.

Пополам, пополам, пополам-лам-лам. -ножки –пружинка, соединенные руки –качели.

Танец «Кошка и девочка»

Песня "Расплата", литовская народная мелодия. Этюд

И.П. — дети стоят парами по кругу или свободно, заранее определив, кто исполняет роль Кошки, а кто — Девочки.

1 куплет: 1-4 такты: держась за руки, меняются местами — на шагах.

Далее по тексту:

Девочки на слова «Что ж ты под столом играла!...» - наклон вперед, руки вперед, затем выпрямиться.

«Ты лизнула мою кашку...» — имитация движений «кошка умывается» — поочередно правой и левой рукой, ноги слегка пружинят.

«И разбила мою чашку...» — наклон вниз, руки свободно раскачиваются внизу.

«Я тебя ведь проучу...» — Девочка грозит пальчиком поочередно то правой, то левой руки.

«Тем же самым заплачу...» — притопы с полуоборотом направо и налево, руки на поясе.

Ребенок, исполняющий роль Кошки, показывает, как его персонаж реагирует в данной ситуации — в зависимости от задуманного характера Кошки (ласковая, агрессивная, стеснительная и т.д.).

При повторении куплетов на 1-ю фразу дети меняются (на шагах) местами, затем Кошка исполняет все движения по тексту (повторяет то, что выполняла Девочка), а Девочка соответственно играет свою роль — импровизирует позу, мимику и движения в соответствии с игровой ситуацией и задуманным характером.

Все эти движения повторяются 4 раза — 2 раза Девочка «ругает» Кошку и 2 раза Кошка «ругает» Девочку. На 5-й раз Девочка берет Кошку за «воротничок» и, грозя пальчиком, отводит на место.

Танец «Доброе лето» муз. и сл. В.Ударцева

Вступление Дети встают на цветочки. Ходьба на месте не отрывая пятки, руки сгибаем в локтях. Замереть на паузу.

«Ножницы» руками перед грудью, хлопки перед собой.

1 куплет:

Что такое, что такое лето? - *Руки на поясе, 2 приставных шага в сторону, вытянуть руки вперед.*

Это солнце ! Это море света ! - *2 приставных шага в обратную сторону, вытянуть руки вперед.*

Это поле ! Это лес!- *Одна рука вверх, другая.*

Это тысяча чудес !- *Покружиться руки вверх.*

Припев:

Доброе лето, тёплое лето - *хлопки с 1 и с другой стороны (2р)*

Сколько в нём красок и сколько в нем света!- *Обеими руками рисуем большие круги над головой (2р).*

Солнце стучится в окна с утра -, *стучимся; Руки домиком над головой.*

Вставай детвора! - *Руки вверх помахать ладошками.*

2 куплет:

Лето – это в синем небе облака. – *качаем руками вверх.*

Лето - это пляж и быстрая река – *«плавём».*

Это травы и цветы – *качаем руками вниз.*

Это – я а это – ты ! *Показать на себя, и вперед.*

Припев: движения повторить;

Проигрыш: движения, как во вступлении;

Припев: движения те же.

Приложение 3

Музыкальные игры.

Музыкальные игры на развитие ориентировки в пространстве.

«НОЖКАМИ ЗАТОПАЛИ»

Цель. Развивать ориентировку в пространстве

Развивать длительность внимания, быстроту реакции на речевой сигнал.

Ход игры. Под песню "Ножками затопали" (сл. А. Барто, муз. М. Раухвергера) дети шагают по кругу лицом друг к другу с флажками в руках. Ребенок, чье имя пропевается в песне, на окончание музыки поднимает флажок. Игра повторяется с другими детьми. «Ножками затопали, зашагали по полу, не зевай, руки поднимай!».

«ЗА ПОДСНЕЖНИКАМИ»

Цель. Развивать ориентировку в пространстве.

Развивать сосредоточенность внимания, быстроту реакции на речевой сигнал.

Ход игры. Перед игрой дети повторяют слова и запоминают установку на выполнение действий. "За подснежниками в лес мы сейчас пойдем. Как кукушечку услышим - подснежник мы сорвем". Под спокойную музыку напевного характера русской народной песни "Я пойду ли, молоденька" дети гуляют свободно по залу. Услышав сигнал "Ку-ку!" - наклоняются, чтоб сорвать подснежник. Сигнал может быть неожиданным для активизации слухового восприятия и ритмичным для развития ощущения фразировки, метроритма. В дальнейшей работе речевой сигнал может заменяться звуковым - ударом в бубен, треугольник.

«НЕБО, ВОЗДУХ, ЗЕМЛЯ»

Цель. Развивать ориентировку в пространстве.

Научить переключать слуховое внимание и быстроту двигательной реакции.

Ход игры. Дети двигаются под марш по кругу. На слово "Земля" дети приседают, касаясь руками пола; на слово "Небо" - поднимают руки вверх; "Воздух" - руки в стороны. Движения выполняются без остановок. Шаг равен доле четкого марша. После усвоения задания в ритме размеренной ходьбы лучше проводить его в чередовании с легким бегом.

«ВЕТЕРОК»

Цель. Развивать ориентировку в пространстве.

Развивать сосредоточенность слухового внимания, активизировать слуховые, зрительные, тактильные ощущения.

Ход игры. Дети, стоя в кругу, проговаривают текст. "Ветерок к нам прилетел, поиграть здесь захотел. До кого он долетит, тот быстрее побежит". Под музыку Ф. Шуберта "Контраданс" ребенок-ветерок бежит по внешнему кругу. На окончание музыки он останавливается и гладит по плечу близко

стоящего к нему ребенка. Одновременно остальные дети должны назвать его имя. Этот ребенок становится ветерком и продолжает игру. Музыка повторяется неоднократно, чтобы все дети участвовали в игре.

«ПОЙМАЙ СНЕЖИНКУ»

Вариант первый.

Цель. Развивать ориентировку в пространстве.

Развивать длительность внимания, ладовый слух, умение выделять музыкальное предложение.

Ход игры. Под музыку Г. Пахульского "Мечты" дети легко двигаются по залу и на окончании музыкальных предложений "ловят снежинки ладошками".

Вариант второй.

Цель. Научить точно выполнять движения то правой, то левой рукой.

Ход игры. Свободно двигаясь, дети ловят снежинки, поднимая руку вверх, перед собой.

Вариант третий.

Цель. Формировать долгий плавный выдох.

Ход игры. Дети изображают, как поймали снежинку, а затем на окончании музыкального предложения, сдувают ее с ладошек.

«СОРВИ ЯБЛОКО»

Цель. Развивать ориентировку в пространстве.

Развивать слуховое внимание, различать плавное и отрывистое звучание музыки.

Ход игры. Детям предлагается пойти в сад за яблоками. «В сад фруктовый мы пойдем и корзиночки возьмем, будем яблоки срывать и в корзинку убирать». Звучит русская народная мелодия, которая в первой части исполняется плавно, во второй - отрывисто. На плавное звучание дети с воображаемыми корзинками гуляют по саду. На отрывистое звучание - ставят корзинку на землю и ритмично срывают яблоки, кладут в корзинку. Движения руки выполняются на сильную долю такта, наклоны вниз - на слабую долю.

Игры на развитие пластики, воображения и творческой активности

«КАРУСЕЛЬ»

Цель: развивать чувство ритма у детей, умение передвигаться в соответствии с темпом мелодии, воспитывать эмоциональный отклик на музыку.

Оборудование: круг диаметром 50-60 см с небольшими отверстиями по краю, хорошо установленный шест высотой около 1,5 м, 2 ленточек разного цвета длиной около 1 м, прикрепленных к кругу, который в свою очередь свободно вращается на шесте. Композиция должна напоминать карусели, которые будут приводить в движение сами дети. Музыкальное сопровождение.

Ход игры: воспитатель собирает детей вместе и говорит, что сегодня они будут кататься на каруселях, но сначала их нужно сделать из небольшого круга и разноцветных ленточек.

Сначала дети привязывают разноцветные ленточки за отверстия в круге. Потом круг необходимо закрепить на шесте, чтобы он мог вращаться.

Затем руководитель объясняет правила игры, которые заключаются в том, что необходимо «кататься» на каруселях (ходит по кругу, держась за разноцветные ленточки) то быстро, то медленно в зависимости от музыки. Если в данный момент звучит медленная мелодия, то ребята медленно идут друг за другом, если заиграла музыка веселая, то все начинают передвигаться вприпрыжку, но если мелодия прекратилась, то все участники должны остановиться.

Музыкальный руководитель в процессе игры помогает ребятам сориентироваться и подсказывает, в каком темпе нужно двигаться. Такая игра развивает у детей не только чувство ритма, но и внимательность.

«МИШКА КОСОЛАПЫЙ»

Цель: развитие чувства ритма, создать пластический образ, соответствующий характеру музыки.

Оборудование: шапочка на голову «мишка» или маска на каждого ребёнка, музыкальное сопровождение.

Ход игры: Под музыку «Мишка с куклой» (М. Качурбина) слушая текст и музыку, подобрать движения, необходимые для создания пластического образа Мишки косолапого.

«ЗАЙКИ»

Цель: развитие чувства ритма, умения первым и правильно выполнить движения.

Оборудование: шапочка или ободок на голову «зайка» на каждого ребёнка.

Ход игры

Под музыку песни-марша «Большие и маленькие ноги» музыка В. Агафонникова зайки приглашают ребят на свою лесную лужайку, и просят поиграть с ними в их любимую игру. Зайки предлагает детям послушать, что они делают, а затем повторить. На первый куплет дети должны пошагать большими шагами, на второй куплет побегать на носочках. Дети согласно тексту на громкое пение педагога хлопают в ладоши идут, высоко поднимая колени, под тихое пение выполняют мелкий бег. Ходить, высоко поднимая колени. Легкий бег.

«ДЯТЕЛ»

Цель: развитие чувства ритма (воспроизведение заданного ритма).

Ход игры: Музыкальный руководитель проговаривает текст с ритмическим выстукиванием:

Тук, тук, тук-тук-тук,

Мы в лесу слышали стук.

Тук, тук, тук-тук-тук,

Это дятел сел на сук.

Музыкальный руководитель задает ритмический рисунок, дети повторяют.

«К НАМ ГОСТИ ПРИШЛИ»

Цель: развитие чувства ритма (подбор соответствующего ритма для персонажа).

Ход игры: К детям приходят в гости разные игрушки:

Медведь просит любого ребенка сыграть на бубне, а он станцует (ребенок должен играть медленно),

Зайчик (прыгает под быстрые удары молоточком на металлофоне),

Лошадка (скачет под четкие, ритмичные удары молоточка или ложек),

Птичка (летит под звон колокольчика).

«РИТМИЧЕСКИЙ КУБИК»

Цель: развитие звукового внимания, ритмичности.

Ход игры: Используется кубик на гранях которого изображено разное количество предметов:

1 – 1 бабочка

2 – 2 цветка

3 – 3 клубнички

4 – 4 листика

5 – 5 шишек

6 – 6 елочек

Дети в кругу под веселую ритмичную музыку передают кубик по кругу, проговаривая:

Ты возьми веселый кубик,

Передай его друзьям,

Что покажет этот кубик –

Повтори за ним ты сам!

Ребенок бросает кубик в круг. Педагог предлагает ему или всем играющим сосчитать, сколько, например, цветочков изображено на выпавшей грани кубика. Затем дети столько же раз хлопают в ладоши и т.д. Сопровождать «звучащие» жесты нужно счетом вслух.

Приложение 4

Релаксация

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании

«Ленивая кошечка».

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка.

Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”.

«Задуй свечу».

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

Упражнения на расслабление мышц лица:

«Озорные щечки».

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

«Рот на замочке».

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставляю.

«Злюка успокоилась».

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил.

Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

Упражнения на расслабление мышц шеи:

«Любопытная Варвара».

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох.

Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

Упражнения на расслабление мышц рук:

«Кулачки»

Руки на коленях, Кулачки сжаты, Крепко, с напряжением Пальчики прижаты, (сжать пальцы) Пальчики сильней сжимаем Отпускаем разжимаем...» (разжать) (2 раза). Обратить внимание на неприятные ощущения во время напряжения мышц рук и наоборот, в момент расслабления!

«Шишки»

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах (напряжение). Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам.

Упражнения на расслабление мышц ног:

«Спортсмены» .

На первую часть стихотворения, дети стоят на одной ноге, раскинув руки в стороны (напрягаются все мышцы). На вторую часть – мышечное расслабление. «Спортом надо заниматься, каждый день тренироваться, Руки в сторону, не падай, очень трудно так стоять, Ногу на пол не спускать! Мы все мышцы напрягаем, А теперь их расслабляем, опускаем руки вниз. Ну – ка, быстро улыбнись!».

«Загораем».

Дети лежат на полу на спине. «Мы прекрасно загораем, выше ноги поднимаем. Держим, держим, напрягаем, Загорели, опускаем, ноги не напряжены и расслаблены».

«Муравей».

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой потяните носки на себя, ноги напряжены,

прямые. Почувствуйте, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросьте муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз — в стороны, расслабьте ноги: ноги отдыхают (повторить 2—3 раза).

Упражнения на расслабление всего организма:

«Снежная баба».

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

«Спящий котёнок»

Дети представляют, что они весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком (напряжение). Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (расслабление).

«Сердечки»

Звуковое сопровождение упражнения: «Стук сердца».

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Послушайте ребята, что вы слышите? Тук-тук, тук-тук... Это тихонько бьются наши сердечки. Положите руку на грудь и почувствуйте... Тук-тук, туктук... Наши сердца полны добра и любви. Тук-тук, тук-тук... Мы слушаем как стучат наши сердца, и нам становится хорошо и спокойно. Радость наполняет наши сердца с каждым ударом. Дышим легко и спокойно. Откройте глазки и улыбнитесь друг другу

«Летний денек».

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан.

«Замедленное движение».

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно – расслабление приятно!

«Тишина».

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать

И тихонько будем спать.