

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»
А.В. Глушенкова
Приказ № 81 от 01 сентября 2025 г.

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

Возраст обучающихся: 5 – 6 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Полянская Галина Валерьевна,
музыкальный руководитель



Информационная карта программы

1.Образовательная организация	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №3 «Сказка» города Котовска Тамбовской области
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «РИТМОПЛАСТИКА»
3. Сведения об авторах:	
1.3. ФИО, должность	Полянская Галина Валерьевна, музыкальный руководитель
4.Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р). Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629). 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. N 28 «Об утверждении СП 2.4.4.3648-20. "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Положение о правилах оказания дополнительных платных образовательных услуг в МБДОУ детском саду №3 «Сказка» (Приказ от 10.01.2022 г. №4)
4.2. Область применения	Дополнительное образование детей

4.3 Направленность программы	Художественная
4.4. Вид программы	Модифицированная
4.5. Возраст учащихся по программе	Старший дошкольный возраст 5-6 лет
4.6. Продолжительность обучения	1 учебный год (9 месяцев)
5. Уровень освоения программы	стартовый уровень

І. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Возможно, самое лучшее,
самое совершенное и радостное, что есть в
жизни - это свободное движение под музыку,
И научиться этому можно у ребенка...
А.И. Буренина*

Программа «Ритмопластика» - модифицированная (адаптированная) образовательная программа дошкольного образования. Составлена на основе авторской программы А.И. Бурениной по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика».

Основная направленность программы - художественная. Служит развитию художественного вкуса, художественных способностей и склонностей детей к различным видам искусства, творческого подхода, эмоционального восприятия, подготовки личности к постижению великого мира искусства, формированию стремления к воссозданию чувственного образа восприятия мира, психологическому раскрепощению ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного (музыкального) инструмента.

Уровень освоения программы: стартовый (ознакомительный).

Актуальность программы определяется запросами родителей и потребностью детей в самореализации и проявлении индивидуальности в творчестве. В программе используются разнообразные средства и методы физического, эстетического и музыкального воспитания детей, которые позволяют насытить образовательный процесс положительными эмоциями, увеличить двигательную активность детей, которая является мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка. Здоровье ребенка – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, воли, дарований и природных способностей. Ритмика помогает творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувства ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка. Занятия по ритмике создают такие условия, при которых ребенок по мере своих возможностей выступает публично, преодолевает неуверенность, страх и учится управлять собой, своим поведением, голосом, телодвижениями.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что, чем раньше мы дадим детям гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, тем более гармоничным и успешным, в таком виде деятельности как движение под музыку, будет дальнейшее развитие ребенка, становление его личности.

Отличительные особенности данной программы.

1. Ориентация не только на развитие детей, но и на совершенствование профессионализма самого педагога в области ритмопластических движений, выявление индивидуального стиля деятельности и в связи с этим коррекция содержания работы «на себя во взаимодействии с детьми».

2. Использование в качестве музыкального сопровождения целостных произведений. Идея от простого к сложному, от детских песен к симфоническим произведениям композиторов-классиков. Ребенок постепенно приобщается к миру прекрасного, пропускает как бы «через себя» музыку, сложный мир чувств и образов, обыгрывая своим телом музыкальную ткань произведения, его настроение и содержание. И, постигает, на телесном, зрительном, эмоциональных уровнях, специфический язык средств музыкальной выразительности.

3. Акцентирование внимания педагога не столько на внешней стороне обучения детей музыкально-ритмическим движениям (т.е. формирование двигательных умений), сколько на анализе тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку, прежде всего сенсорные, мыслительные, эмоциональные процессы, а также их подвижность.

Другими словами, данная программа является музыкально-ритмическим психотренингом для детей и педагогов, развивающим внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленным на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку, что требует свободного и осознанного владения телом.

Адресат программы. В программе участвуют дети старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет. В этом возрасте, ребенок – дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений, из области хореографии и гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная музыка, детские песни, но и некоторые классические произведения. Приоритетные задачи: развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

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

Количество обучающихся: состав группы постоянный 9-15 человек.

Объём и срок освоения программы. Данная образовательная программа рассчитана на один учебный год, что составляет 9 календарных месяцев, 33 академических часов.

Формы и режим занятий.

Форма обучения - очная.

Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятия для возрастной группы составляет 1 академический час (для старшего дошкольного возраста 1 академический час равен 25 минутам).

Формы организации деятельности:

- ✓ 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. Практическая часть приоритетна, ей отводится большее количество времени.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы: Формирование физически развитой, способной к творческому самовыражению личности ребёнка старшего дошкольного возраста средствами танцевального искусства и ритмопластики.

Основными задачами являются:

1. Обучающие задачи

- Обучить двигательным качествам и умениям:
 - ✓ координации движений;
 - ✓ гибкости и пластичности;
 - ✓ умению ориентироваться в пространстве.
- Обучить различным видам движений.

2. Воспитательные задачи

- воспитывать самостоятельность и инициативу;
- воспитывать потребность двигаться под музыку;
- воспитывать желание ходить на занятия;
- воспитывать желание быть активными на занятиях;
- воспитывать умение понимать образно – игровые композиции;
- воспитывать доверительные отношения взрослых и детей.

3. Развивающие задачи

Развитие музыкальности:

- развивать способность воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развивать специальные музыкальные способности: музыкальный слух, чувство ритма;
- развивать музыкальную память.

Развитие двигательных качеств и умений:

- развивать ловкость, точность, координацию движений;
- развивать гибкость и пластичность;
- формировать правильную осанку, красивую походку;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.
- развивать творческие способности, потребность к самовыражению в движении под музыку;
- развивать творческое воображение и фантазию;
- развивать способность к импровизации в движении.

1. 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план (старшая группа 5-6 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	1	0,5	0,5	Беседа, диагностические игровые упражнения
2.	Ритмика и танцевальная разминка	3.5	0,5	3	Педагогическое Наблюдение, открытое занятие, отзывы родителей
3.	Гимнастика	5	1	4	Наблюдение с занесением в диагностическую карту открытое занятие, отзывы родителей
4.	Танцевальные композиции	13	2	11	Фото, видео материалы, открытое занятие, отзывы родителей
5.	Игровая деятельность	4.5	1,5	3	Педагогическое наблюдение
6.	Релаксация	2	0,5	1.5	Педагогическое наблюдение
7.	Открытое занятие для родителей, участие в концерте. (Итоговое занятие)	4	2	2	Промежуточная аттестация, итоговый контроль, отзывы родителей.
	Итого:	33 часа	8	25	

Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Педагог ставит перед детьми цель и задачи занятий в кружке, рассказывает о том, чему они научатся в учебном году, как будут проходить занятия, план работы. Нормы и правила. Инструктирует ребят по технике безопасности в музыкальном зале, показывает мультимедийную презентацию «Инструктаж по технике безопасности». Проводит диагностическую беседу. (См. 2.4. Оценочный материал).

Практика: Диагностические игровые упражнения по показу и самостоятельно. (См 2.4. Оценочный материал).

Тема 2: Ритмика и танцевальная разминка.

Теория: Определение основных понятий: ритмика, разминка, темп, динамика, регистр, чувство ритма. (См. Приложение 1.) Знакомство с упражнениями и перестроениями. Объяснение правил выполнения движений. Показ педагога.

Практика:

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Виды упражнений на год.

- ✓ Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом.
- ✓ Увеличение и уменьшение круга.
- ✓ Построение в два круга.
- ✓ Построение в шахматном порядке, передвижение врассыпную.
- Самостоятельно находить свободное место в зале.
- ✓ Построение в шеренгу и в колонну.
- ✓ Передвижение в сцеплении за руки.
- ✓ Передвижение по схемам (круг, змейка).
- ✓ Построение в две шеренги, две колонны
- Повороты переступанием по команде.

Упражнения на согласование движений с музыкой, развитие координации и чувства ритма.

Виды упражнений на год.

- ✓ Хлопки и притопы на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.
- ✓ Акцентированная ходьба.
- ✓ Выполнение движений руками в различном темпе.
- ✓ Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт и наоборот.

- ✓ Выполнение упражнений (ходьба, бег, танцевальные шаги) в различном темпе, включая одновременные движения рук и ног, с хлопками.
- ✓ Выполнение упражнений на различие разнообразных динамических оттенков музыки (тихо, громко) с различной силой, амплитудой.
- ✓ Выполнение упражнений на различие регистра (высоко – низко).
- ✓ Выполнение разнообразных ритмических рисунков на хлопках и шагах.

Виды ходьбы и бега, прыжков.

- ✓ Ходьба – бодрая, спокойная, на носках, топающим шагом. Вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена, ходьба на четвереньках, мягкий шаг.
- ✓ Бег – легкий, ритмический, широкий, острый.
- ✓ Прыжки – на двух ногах, на месте, с продвижением вперед, прямой галоп, легкие поскоки, галоп прямой и боковой.

Тема 3: Гимнастика

Теория: Основные понятия (См. Приложение 1). Знакомство с упражнениями. Правила выполнения. Просмотр мультимедийных презентаций «Основные гимнастические упражнения», «Учись делать правильно». Формирование движений должно производиться в определенной последовательности по показу педагога.

Практика:

Последовательность выполнения упражнений стоя:

1. Повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи).
2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей.
3. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника.
4. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
5. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Основная часть гимнастики выполняется лежа на спине, животе, сидя, стоя на коленях. Упражнения, исполняемые лежа на полу, освобождают позвоночник от дополнительной нагрузки, которую ребенок испытывает, когда находится в вертикальном положении.

Сюда входят акробатические упражнения, упражнения игрового стретчинга.

Виды упражнений системы игрового стретчинга:

- ✓ Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад («змея», «кораблик», «кошечка», «рыбка» и другие).
- ✓ Укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперёд («книжка», «птица», «веточка», «горка» и другие).
- ✓ Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону («морская звезда», «лисичка», «месяц», и другие).

- ✓ Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног («бабочка», «лягушка», «велосипед», «морская волна» и другие).
- ✓ Укрепление и развитие стоп («ходьба», «лошадка», «гусеница» и другие).
- ✓ Укрепление мышц плечевого пояса («замочек», «пловцы», «пчелка» и другие).
- ✓ Упражнения для тренировки равновесия («аист», «петушок», «цапля», «орел» и другие).

Упражнения чередуются так, чтобы была равномерная нагрузка на все тело ребенка, выполняется по одному – два упражнения из каждого вида. Все движения должны выполняться в медленном темпе с большой амплитудой. (См. Приложение 2).

Тема 4: Танцевальные композиции

Этой теме отводится наибольшее количество часов. Научить ребенка передавать характер музыкального произведения, его образное содержание через пластику движений под музыку – именно на это направлена работа над танцем. 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.

Теория: Знакомство с основными понятиями. (См. Приложение 1). Знакомство с названиями и техникой исполнения танцевальных движений, знакомство с названием и сюжетом танцевальных композиций, просмотр мультимедийных презентаций: «Учитесь танцевать », «Элементарные танцевальные движения»,

Для того чтобы дети лучше поняли смысл танцевальной композиции, и в дальнейшем передали её музыкальный образ в движении проводится предварительная работа. Предлагается прослушивание музыки, сказок, отгадывание музыкальных загадок, просмотр видеосюжетов.

Дети должны запомнить, что все движения танца имеют характер, свою манеру исполнения. Если в танце используются атрибуты, то детей заранее надо с ними познакомить, дать им возможность рассмотреть пособия, игрушки, попробовать действовать с ними, приподнять, поиграть, с тем, чтобы при выполнении упражнений или во время игры дети не отвлекались от их главной цели.

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

Элементарные танцевальные движения.

- ✓ Шаг с носка.
- ✓ Поочередное выставление ноги на пятку вперед.
- ✓ Притопывание одной ногой.

- ✓ «Выбрасывание» ног.
- ✓ Пружинные полуприседы.
- ✓ Полуприсядка для мальчиков.
- ✓ Поворот на 360 градусов на шагах, прыжках.
- ✓ Приставной шаг в сторону.
- ✓ Комбинации из танцевальных шагов.
- ✓ Русский поклон, поклон с приставным шагом для девочек, поклон с приставным шагом для мальчиков
- ✓ Шаг хороводный, танцевальный.
- ✓ Упражнения, включающие одновременные движения рук и ног (однонаправленные и симметричные).

Танцевальные композиции

1-е полугодие:

- «Волшебный цветок» муз. Ю. Чичкова;
- «Танец с зонтиками» муз. М. Леграна
- «Танец колокольчиков» муз. П. Чайковского
- «Калинка» аранжировка Ф. Гойи
- «Танец стрелок часов» муз. Р. Планкета

2-е полугодие

- «Красная шапочка» муз. А. Рыбникова
- «Пластический этюд с обручами» муз. П. Мориа
- «Рыбачок» муз. М. Старокодомского
- «Чунга-Чанга» муз. В. Шаинского
- «Кукляндия» муз. П. Овсянникова

Танцы и их описание можно найти в хрестоматии по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А. И. Бурениной.

Импровизация.

При обучении танцам следует постепенно подводить детей к свободному, непринужденному движению, такому, как подсказывает музыка. Дети должны попытаться сами найти нужные движения. Самостоятельно сочинять танцевальные элементы в статичном положении или в продвижении. Придумывать музыкальные образы, танцевальные этюды.

Тема5: Музыкальные игры.

Теория: Знакомство с игрой педагог проводит по схеме:

- ✓ *Название игры.*
- ✓ *Роли играющих и их расположение в музыкальном зале.* Для объяснения неизвестных персонажей целесообразно использовать картинки, игрушки, сказки. Это поможет быстрее освоить игровые действия.

✓ *Содержание.* Для лучшего понимания игрового сюжета педагог **проводит предварительную работу.** Читает детям художественные произведения. Организует наблюдения за природой, за животными, деятельностью людей различных профессий (водителями, спортсменами и т. д., просмотр видеофильмов, кино- и диафильмов. Проводит беседы.

✓ *Объяснение правил игры.*

✓ *Знакомство с движениями игры, словами и попевками.*

При проведении подвижной игры необходимо помнить о выполнении основных воспитательно-образовательных задач. Одной из таких задач является развитие и совершенствование движений детей. Дети должны соблюдать, хотя бы в общих чертах, обусловленный сюжетом и правилами способ выполнения движений. По мере приобретения детьми двигательного опыта требования к выполнению движений должны увеличиваться.

Вторая задача – приучать детей действовать в коллективе в соответствии с правилами игры. При этом большое внимание уделяется воспитанию у детей организованности, дисциплины, умению сдерживать себя, выполнять двигательные задания по сигналу.

Практика:

В программе используются музыкальные игры различного характера:

✓ Музыкальные игры на ориентировку в пространстве и развитие координации («ветерок», «снежинки-ручейки», «Васька кот и мыши», «обезьянки», «зеркало», «хвостики»);

✓ Игры на развитие пластики воображения и творческой активности («тропинка», «птички и ворона», «магазин игрушек», «Прекрасные цветы», «космические обитатели», «карнавал животных»);

✓ Игры на развитие музыкального слуха и чувства ритма («завивайся ниточка в клубок», «чудо-юдо», «шёл король по лесу», «самолёт» «весёлая карусель», «снеговик»).

Описание игр (См. Приложение 3).

Тема 6: Релаксация

Теория: Основные понятия (См. Приложение 1). Знакомство с упражнениями на релаксацию. Объяснение правил выполнения. Просмотр мультимедийных презентаций «Основные позы релаксации», видео «Как правильно дышать во время релаксации».

Рекомендации по применению техники релаксации

✓ Упражнения на релаксацию выполняются в тихой, спокойной обстановке либо в сопровождении приятной, спокойной музыки.

✓ Перед проведением релаксации пояснить, как правильно расслабиться. Объяснить, какую позу или исходное положение нужно принять, а в ходе релаксационных упражнений проконтролировать степень расслабления детей.

- ✓ Объяснить детям основные позы:
поза отдыха: дети ложатся на ковёр, устраиваются по удобнее, руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены, ноги прямые, не скрещенные.
поза алмаза: дети должны сесть на пятки, ладони на коленях, спина прямая.
- ✓ Когда основные упражнения дети будут знать хорошо, расслабление проводить с закрытыми глазами.
- ✓ Во время выполнения упражнений на релаксацию учить детей распознавать ощущение напряженности и расслабленности.
- ✓ Учить детей правильно дышать. Дыхание должно быть медленным и ровным. Вдох через нос, выдох через рот. Стараться, чтобы дыхание было глубокое, чтобы воздух наполнял не только грудную клетку, но и живот.
- ✓ Не спешить заканчивать релаксацию. Дети могут полежать, если им хочется.
- ✓ Выходить из этого состояния нужно медленно, спокойно: сначала потянуться, словно после пробуждения ото сна, затем открыть глаза и потихоньку сесть.
- ✓ Объяснить детям, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление – более длительным. Обратить внимание детей на то, как приятно состояние расслабленности, спокойствия.
- ✓ Повторяйте каждое упражнения не более 2 - 3 раз.

Практика:

Комплекс упражнений на релаксацию:

- ✓ Дыхательные упражнения («задууй свечу», «ленивая кошечка»).
 - ✓ Упражнения на расслабление мышц лица («озорные щечки», «рот на замочке», «злюка успокоилась»).
 - ✓ Упражнения на расслабление мышц шеи («любопытная Варвара»).
 - ✓ Упражнения на расслабление мышц рук («лимон», «пара»).
 - ✓ Упражнения на расслабление мышц ног («палуба», «лошадки», «слон»).
 - ✓ Упражнения на расслабление всего организма («Снежная баба», «Птички», «Бубенчик», «Летний денек», «Замедленное движение», «Тишина»).
- Комплекс упражнений (См. Приложение 4).

Тема 7: Итоговое занятие.

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

Теория: Подведение итогов обучения, обобщение полученных знаний, умений и навыков. На последнем занятии проводится беседа, входе которой, дети самостоятельно без подсказки педагога должны дать определения основным

понятиям по всем темам программы. Описывать словами музыкальные образы и содержания танцевальных композиций, которым они обучались в течение года.

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

Упражнения и творческие задания для итоговой диагностики

Выявление качества музыкально-ритмических движений:

- ✓ Выполнение элементарных танцевальных движений пройденных в течение года;
- ✓ Создание музыкально-игрового образа.

Выявление уровня ритмического слуха:

- ✓ Задания направлены на формирование музыкально-ритмических движений под музыку различного характера;
- ✓ Задания направлены на выявление равномерности метрической пульсации;
- ✓ Задания направлены на выявление ритмичности.

Задание определяющие уровень артистичности и творчества в танце:

- ✓ Задание на импровизацию;
- ✓ Задание на передачу игрового образа;
- ✓ Задание «Почувствуй себя учителем».

Одной из «экспертных оценок» являются выступления на концертах, мероприятиях, открытых занятиях.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

В результате изучения курса дошкольник:

Знает:

- ✓ Основные понятия по всем темам программы, название упражнений и танцевальных композиций;
- ✓ как вести себя в музыкальном зале на занятиях по ритмопластике;
- ✓ как пригласить девочку на танец и проводить ее на место (мальчикам);
- ✓ как исполнять танцевальные движения самостоятельно и в коллективе;
- ✓ как исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях;
- ✓ что такое правильная осанка, красивая походка.

Умеет:

- ✓ самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, двигаться по кругу в различных направлениях;
- ✓ становиться в пары и друг за другом, в колонну, в несколько кругов, в шеренги, самостоятельно выполнять перестроение «змейка»;
- ✓ передвигаться врассыпную, в сцеплении за руки;
- ✓ ходить – бодро, спокойно, на полупальцах, на носках, на пятках;
- ✓ топающим шагом, с высоким подниманием колена (высокий шаг), вперед и назад (спиной) в разном темпе и ритме;
- ✓ бегать – легко, ритмично, передавая различный образ («бабочки», «птички», «ручейки» и т.д.); широко («волк»), остро («бежим по горячему песку»);
- ✓ прыгать – на одной, на двух ногах на месте, двигаться прямым и боковым галопом, легкими поскаками;
- ✓ выполнять плясовые движения – элементы народных плясок (шаг с носка, поочередное выставление ноги на пятку; притопывание одной ногой; «выбрасывание» ног, полуприседания «пружинка» и т.д.);
- ✓ передавать основные средства музыкальной выразительности: темп, динамику, ритм;
- ✓ умеет выражать эмоции в мимике и движении (например, «девочка обиделась», «собачка радуется» и т.д.);
- ✓ быть ритмичным и выражать музыкальные впечатления в пластических движениях;
- ✓ сочинять несложные плясовые движения, исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, на другую музыку.
- ✓ описывать словами музыкальный образ и содержание музыкального произведения;
- ✓ обучать музыкальным движениям детей младшего возраста;
- ✓ импровизировать в коллективе.

Овладеет:

- ✓ потребностью ходить на занятия и двигаться под музыку;
- ✓ самостоятельностью и инициативностью, желанием быть активным на занятиях;
- ✓ умением понимать образно – игровые композиции;
- ✓ умением строить доверительные отношения со взрослыми и детьми.

II. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

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)	8 сентября 2025	25 мая 2026	33	33	1 раз в неделю	1 час (25минут)

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Занятия проходят в музыкальном зале ДОУ.

- ✓ Мячи
- ✓ Скакалки
- ✓ Хопы
- ✓ Обручи
- ✓ Коврики (индивидуальные)
- ✓ Ленточки
- ✓ Султанчики
- ✓ Мягкие игрушки для сюжетных занятий
- ✓ Раздаточный материал «времена года» (листки, цветочки, снежки, дождик)
- ✓ Гимнастические коврики
- ✓ Флажки
- ✓ Картотека подвижных игр
- ✓ Мультимедийные презентации по основным разделам программы
- ✓ Для открытых уроков и отчетных концертов используются также костюмы и дополнительные атрибуты, для яркости представления приобретенных навыков по программе «Ритмопластика»;
- ✓ Музыкальный центр, проекционный экран, ноутбук (совместно просматривать выступления детей) Музыкальный фонд.

Информационное обеспечение

1. Книгопечатная продукция А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей. Санкт Петербург ЛОИРО 2000г.

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 занятия.	Определение степени усвоения обучающимися 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.	✓ тренировочные игровые упражнения; ✓ журнал наблюдения 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	✓ Педагогическое наблюдение,

	результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дошкольного образования по всем направлениям курса.	✓ 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

Мониторинг танцевально-ритмической деятельности

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

Беседа с детьми

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

Вопросы:

1. Любишь ли ты слушать музыку?
2. Есть ли у тебя дома магнитофонные записи с детскими песнями, музыкальными сказками?
3. Любишь ли ты петь, танцевать? (Что ты любишь больше?)
4. Какая самая любимая твоя песня? Танец?
5. Поете ли вы вместе с мамой, папой?
6. Танцуете ли вы с мамой, папой?
7. Когда ты был последний раз в театре, на представлении? Что смотрел?
8. Как ты думаешь, для чего людям нужны музыка и танец?

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

Вопросы:

1. Любит ли ребенок слушать музыку? Какую музыку предпочитает?
2. Какое самое любимое музыкальное произведение вашего ребенка? А ваше?
3. Любит ли он под эту музыку двигаться, танцевать?
4. Понимает ли он содержание песен?
5. Передает ли в движении характер музыки, ритм?
6. Насколько эмоционально реагирует ваш ребенок на музыку?
7. В чем это выражается?
8. Стремится ли ребенок поделиться своими впечатлениями и переживаниями с вами? Как вы на это реагируете?
9. Каково ваше участие в музыкальном развитии ребенка: есть ли дома фонотека детской музыки?
10. Смотрите ли по телевизору музыкальные программы вместе с ребенком? Обсуждаете ли их?

Ответы заносятся в таблицу, опираясь на ответы детей и родителей в виде баллов, оценивающих степень заинтересованности ребенка в танцевально-ритмической деятельности:

«1» - Низкий уровень. Поверхностный интерес к музыке, танцу, ритмике. Не предпринимает попытки выразить музыкальные образы в движении. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности неглубокие, несодержательные, необъективные и немотивированные. Не использует движения под музыку в свободной деятельности.

«2» - Средний уровень. Интерес к музыкально-ритмической деятельности достаточно устойчив, но характеризуется частым переключением внимания. Предпринимает попытки выразить в движении музыкальные образы. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности не всегда обоснованы. Самостоятельное, фрагментарное внесение танцевальных движений в свою деятельность.

«3» - Высокий уровень. Интерес к музыкально-ритмической деятельности глубокий и стойкий. Ритмика, танец, музыкальные двигательные игры — предпочитаемые виды деятельности. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности мотивированы, объективны, содержательны. Самостоятельная музыкально-ритмическая деятельность систематическая и устойчивая.

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:

1. Выполнение элементов танца:

✓ выполнить движения небольшой группой (поскоки, шаг с притопом, кружение парами);

2. Создание музыкально-игрового образа:

✓ передать в движении образ кошки (“вся мохнатенька”).

Выявление уровня ритмического слуха:

Прослушать и воспроизвести хлопками ритмический рисунок (четырёхтактное построение):

✓ из четвертных длительностей;

✓ из 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;
- ✓ нестереотипность танцевальной импровизации.

Упражнения и творческие задания для промежуточной и итоговой диагностики

Выявление качества музыкально-ритмических движений:

1. Выполнение элементов танца:

- ✓ выполнить движения небольшой группой и отдельно (любые элементарные танцевальные движения, пройденные в течение года);

2. Создание музыкально-игрового образа:

- ✓ передать в движении образы животных: цыплят «маленькие, неуклюжие» и кошки «хитрая»; воробьев «шустрые» и лебедя «плавный, грациозный».

- ✓ Образы сказочных персонажей: кукол «деревянные», бабы Яги «злая и старая» можно по выбору детей.
- ✓ Цветов «нежные, красивые».

Выявление уровня ритмического слуха:

1. Задания направлены на формирование музыкально-ритмических движений под музыку различного характера:

Включается три варианта танцевальных мелодий: полька, вальс и марш. Дети в самопроизвольных движениях должны передать характер, образ каждого отрывка темп и метроритм.

2. Задания направлены на выявление равномерности метрической пульсации:

Включается три варианта танцевальных мелодий: полька, вальс и марш. Детям предлагается выделить хлопками сильные доли такта, а затем слабые.

3. Задания направлены на выявление ритмичности:

Включается три варианта танцевальных мелодий: полька, вальс и марш. Детям предлагается самостоятельно воспроизвести ритмический рисунок каждого произведения.

Задание определяющие уровень артистичности и творчества в танце

1 Задание на импровизацию

Цель: выявить способность детей импровизировать в свободном танце. Педагог предлагает ребенку придумать танец под не знакомую музыку. Сначала ребенок слушает произведение, затем выбирает характер движений соответствующих звучащей музыке и исполняет произвольную пляску.

Репертуар: р.н.м. «Перепляс», «Танец с листьями» (вальс), «Кошачий танец» (рок-н-ролл).

2 Задание на передачу игрового образа

Цель: выявить у детей творческие способности при передаче игрового образа. Ребенку предлагается изобразить маленькую миниатюру из жизни персонажа. Например,

✓ передать образ Лисы. Лиса любит свой хвост, идёт в деревню, пытается поймать курочку, убегает от собак.

✓ образ Зайца: заяц испугался волка, спрятался за пенёк, ушки дрожат, хвостик дрожит. Волк ушёл, заяц поскакал в огород за морковкой, нашёл морковку и съел. Заяц умывается.

Репертуар: р.н.п. «Плетень» музыка В.Калинникова, К.Сен-Санс «Карнавал животных. Ушастые персонажи»

3. Задание «Почувствуй себя учителем»

Ребёнку предлагается разучить сочинённый им танец с другими детьми.

Одной из «экспертных оценок» являются выступления на концертах, мероприятиях, открытых занятиях.

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.

Таблица мониторинга танцевально-ритмической деятельности

Фамилия Имя 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» проходит в очной форме в виде занятий, открытых занятий и концертов. Кроме этого, воспитанники кружка участвуют в городских фестивалях, праздниках и танцевальных конкурсах.

При реализации программы используются следующие методы обучения:

Словесный метод обучения включает:

- ✓ Рассказ;
- ✓ объяснение методики исполнения движений;
- ✓ беседа о характере музыки, средствах её выразительности;
- ✓ инструктаж;
- ✓ педагогическая оценка.

Практический (репродуктивный) метод

Заключается в многократном повторении конкретного музыкально-ритмического движения. Этот метод обеспечивает проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях.

- ✓ упражнение;
- ✓ повторение;
- ✓ игровая ситуация;
- ✓ соревнование;
- ✓ детское «сотворчество»;

Наглядный метод обучения включает:

- ✓ Образный показ педагогом
- ✓ эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем;
- ✓ Демонстрация наглядных пособий (предметов, репродукций, презентаций, видеозаписей выступлений танцевальных коллективов).
- ✓ приём тактильно-мышечной наглядности;
- ✓ наглядно-слуховой приём;

Игровой метод является основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста, включает:

- ✓ дидактическая игра;
- ✓ воображаемая ситуация в развернутом виде: с ролями, игровыми действиями, соответствующим игровым оборудованием;
- ✓ введение элементов соревнования.

Метод аналогий активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания, включает:

- ✓ подражание образам окружающей действительности (животным, растениям, их образ, поза, двигательная имитация)

Метод творческих заданий и проблемно-поисковых ситуаций

- ✓ хореографическая импровизация;
- ✓ приём художественного перевоплощения.
- ✓ Сочинение танцевальных этюдов
- ✓ игровые проблемные ситуации

При реализации программы используется следующие методы воспитания:

- ✓ упражнение (отработка и закрепление полученных компетенций);
- ✓ мотивация (создание желания заниматься определённым видом деятельности);
- ✓ стимулирование (создание ситуации успеха).

Формы организации образовательного процесса: Основными формами образовательного процесса являются теоретические, практические занятия и игры. На всех этапах освоения программы используется фронтальная, парная и групповая формы организации процесса обучения.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются педагогические технологии:

- ✓ разноуровневого обучения;
- ✓ развивающего, личностно-ориентированного, группового обучения;
- ✓ коллективной творческой деятельности;
- ✓ здоровьесберегающие технологии;
- ✓ информационно-коммуникационные технологии;
- ✓ игровая технология.

Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого дошкольника, уровень стартовых образовательных компетенций.

Алгоритм учебного занятия

Вводная часть:

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

Подготовительная часть занятия:

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

Основная часть занятия:

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

Заключительная часть:

- ✓ музыкальная игра
- ✓ Релаксация
- ✓ построение, поклон.

Дидактический материал, используемый в процессе организации занятий:

- ✓ мультимедийные презентации по технике безопасности, гимнастики, танцевальным композициям, релаксации, открытому занятию и итоговому концерту;
- ✓ видео сюжеты, иллюстрации, фотографии;
- ✓ раздаточный материал, атрибуты для сюжетных танцев, гимнастики, ритмики, игр;
- ✓ картотека подвижных игр;
- ✓ словарь терминов
- ✓ методическое пособие «правил поведения на сцене».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

№ п/п	Название раздела, темы	Формы занятий	Приёмы, методы и педагогические технологии	Дидактический материал, раздаточный материал и инструментарий	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	Теоретические, практические занятия.	<i>Методы:</i> словесный метод, наглядный, игровой метод, творческий метод. <i>Приёмы:</i> рассказ, беседа, инструктаж; демонстрация презентации. <i>Технологии:</i> Здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, игровые.	Мультимедийная презентация «Инструктаж по технике безопасности».	Музыкальный центр, проекционный экран, ноутбук, музыкальный фонд.	Беседа, диагностические игровые упражнения.
2.	Ритмика и танцевальная разминка	Теоретические, практические занятия.	<i>Методы:</i> словесный, практический, наглядный; упражнение, мотивация, стимулирование. <i>Приёмы:</i> объяснение методики исполнения движений; педагогическая оценка. <i>Технологии:</i> разноуровневого, развивающего, группового обучения, здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные технологии, игровые технологии.	Видео «Танцевальные разминки для детей 5 лет». Словарь терминов. Коврики, мячи, скакалки, хопы, флажки.	Музыкальный центр, проекционный экран, ноутбук, музыкальный фонд.	Педагогическое наблюдение и анализ педагога по результатам практической деятельности; Открытое занятие, отзывы родителей.
3.	Гимнастика	Теоретические, практические занятия.	<i>Методы:</i> словесный, практический, наглядный, метод аналогий. <i>Приёмы:</i> объяснение методики исполнения движений; педагогическая	Словарь терминов. Мультимедийные презентации «Основные	Музыкальный центр, проекционный экран,	Наблюдение с занесением в диагностическую карту

			оценка, упражнение, повторение, соревнование; Образный показ педагогом эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем; Демонстрация наглядных пособий, приём тактильно-мышечной наглядности; <u>Технологии:</u> разноуровневого обучения, развивающего, личностно-ориентированного, группового обучения; здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные.	гимнастические упражнения», «Учись делать правильно». Коврики гимнастические, мячи, ленточки, флажки, обручи, султанчики, скакалки.	ноутбук, музыкальный фонд	открытое занятие, отзывы родителей.
4.	Танцевальные композиции	Теоретические, практические занятия.	<u>Методы:</u> словесный, практический, наглядный, метод аналогий, игровой метод, метод творческих заданий и проблемно-поисковых ситуаций; упражнение, мотивация, стимулирование. <u>Приёмы:</u> 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; подражание образам окружающей действительности; воображаемая ситуация в развернутом	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»,	Музыкальный центр, проекционный экран, ноутбук, музыкальный фонд	Фото, видео материалы, открытое занятие, отзывы родителей

			виде: с ролями, игровыми действиями, соответствующим игровым оборудованием; хореографическая импровизация; приём художественного перевоплощения. Сочинение танцевальных этюдов. <u>Технологии:</u> разноуровневого обучения, развивающего, личностно-ориентированного, группового обучения коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, игровые.	методическое пособие А. И. Бурениной «Ритмическая мозаика», «Правила поведения на сцене», фото и видео танцевальных композиций.		
5.	Игровая деятельность	Теоретические, практические занятия.	<u>Методы:</u> словесный, практический, наглядный, игровой, метод аналогий, метод творческих заданий и проблемно-поисковых ситуаций; <u>Приёмы:</u> 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. <u>Технологии:</u> развивающего, личностно-ориентированного, группового	Обручи, игрушка Ворона, султанчики, ленточки. Картотека подвижных игр для детей 5-6 лет	Музыкальный центр, проекционный экран, ноутбук, музыкальный фонд	Педагогическое наблюдение и анализ педагога по результатам практической деятельности.

			обучения, коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие, игровые.			
6.	Релаксация	Теоретические, практические занятия.	<u>Методы:</u> словесный, практический, наглядный, игровой, метод аналогий. <u>Приёмы:</u> рассказ, объяснение, педагогическая оценка; Упражнение, повторение, демонстрация презентации, образный показ педагогом; подражание образам окружающей действительности; мотивация, стимулирование. <u>Технологии:</u> развивающего, группового обучения, здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, игровые.	Словарь терминов. Коврики, мультимедийная презентация «Основные позы релаксации», видео «Как правильно дышать во время релаксации»	Музыкальный центр, проекционный экран, ноутбук, музыкальный фонд	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	Методы: словесный, практический, метод аналогий, игровой метод, метод творческих заданий и проблемно-поисковых ситуаций; <u>Приёмы:</u> инструктаж, педагогическая оценка; Игровая ситуация, соревнование, детское «сотворчество»; хореографическая импровизация; приём художественного перевоплощения, сочинение танцевальных этюдов. <u>Технологии:</u> коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные	Мультимедийные презентации для открытого занятия и концерта, костюмы, атрибуты для танцев	Музыкальный центр, проекционный экран, ноутбук, музыкальный фонд	Промежуточная аттестация, итоговый контроль, отзывы родителей.

			технологии, игровые.			
--	--	--	----------------------	--	--	--

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буренина, А. И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - 2-е изд., испр. и дон./ А. И. Буренина. - СПб.: ЛОИРО, 2000.-205с.
2. Буренина, А.И. Коммуникативные танцы - игры для детей: Учебное пособие. – СПб.: И.: «Музыкальная палитра», 2004.
3. Барышникова, Т.В. Азбука хореографии / Т. В. Барышникова. - М.: Рольф, 2001. - 272 с.
4. Коренева, Т. Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: в 2 ч. / Т. Ф. Коренева. - Москва : ВЛАДОС, 2001. - (Библиотека музыкального руководителя и педагога музыки). Ч. 2. - 2001. - 104 с. : ноты. - Б. ц.
5. Колодницкий, Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей [Текст]: практическое пособие / Г. А. Колодницкий. - М. : Гном -Пресс, 2001. - 64 с.
6. Слуцкая, С.Л. Танцевальная мозаика: Хореография в детском саду/ С. Л. Слуцкая.-М.: Линка-пресс, 2006.-272с.
7. Суворова, Т.И. Танцуй, малыш! Вып.1 / Т.И.Суворова. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
8. Суворова, Т.И. Танцуй, малыш! Вып.2. / Т.И.Суворова. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 42с.
9. Суворова, Т.И. Танцевальная ритмика. Новогодний репертуар/ Т.И.Суворова. – СПб.: Музыкальная палитра, 2009 .
10. Суворова, Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учебное пособие. Вып.2./ Т.И.Суворова – СПб.: Музыкальная палитра, 2005.
11. Чирсова, Г. И. Ритмика и хореография в детском саду учебно-методическое пособие / Г. И. Чиркова. - г. Белово, 2001. - 94с.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка/В. Г. Алямовская. – М.: Линка-пресс, 1993.
2. Буренина, А. И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - 2-е изд., испр. и дон./ А. И. Буренина. - СПб.: ЛОИРО, 2000.-205с.
3. Буренина, А.И. Коммуникативные танцы - игры для детей: Учебное пособие. – СПб.: Музыкальная палитра, 2004.
4. Бодраченко, И. В. Музыкальные игры в детском саду для детей 3-лет/ И. В.Бодраченко. - М.: Айрис – пресс, 2009. – 144с.
5. Бриске, И.Э. Мир танца для детей. Методическое пособие / И.Э.Бриске, Челябинск, 2005 -63с.
7. Каплунова, И.В. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей / И. В. Каплунова, И. С. Новосельцева–СПб.: Композитор, 2005 - 76 с.
8. Михайлова, М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М. А. Михайлова, Н.В. Воронина. -Ярославль.: Академия Холдинг 2000 – 98с.
9. Федорова, Г. П, Играем, танцуем, поем. Методическое пособие/ Г. П. Федорова – СПб.: «Детство - пресс», 1999 – 67 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

На теоретической части занятия детям объясняются следующие понятия и термины:

Ритмика и танцевальная разминка:

Ритмика – особый вид музыкальной деятельности, передающий содержание музыки, настроение, характеры образов с помощью движений;

Ритмопластика - это оздоровительная гимнастика, которая состоит из комплекса разнообразных гимнастических упражнений, которые выполняются под ритмическую музыку, и оформляются танцевальными движениями;

Счет - немаловажное понятие, без которого трудно разобрать танец на составные части. Чтобы просчитать музыку, нужно услышать ритм. Легче всего это сделать, слушая ударные инструменты;

Ритм – это чередование различных длительностей звуков в музыке;

Чувство ритма – это способность активно (*двигательно*) переживать музыку, **чувствовать** эмоциональную выразительность музыкального ритма и точно его воспроизводить;

Темп - скорость движения музыки;

Динамика – сила звука;

Регистр – звуковысотность.

Гимнастика

Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений, направленных на физическое развитие укрепление здоровья.

Физические упражнения — элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы для **физического** развития.

Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булав, лента).

Акробатика - греческого происхождения (переводится примерно как "лезу вверх" или "хожу на цыпочках"). Это - комплекс самых разных гимнастических упражнений. Акробат, согласно толковому словарю, это не только тот, кто занимается данным видом спорта, но в более общем смысле - очень быстрый и ловкий человек.

Шеренга – строй, в котором участники размещены один возле другого на одной линии.

Ходьба - это вид двигательной активности человека и животных, обеспечивающий активное передвижение в пространстве по твердой поверхности.

Стретчинг – это комплекс статических растяжек, проводимых в игровой форме;

Выпад - это быстро выполняемый шаг с переносом большей части веса тела на шагающую ногу;

Вырастание - поднимаемся на полупалец, мы вытягиваемся, вырастаем;

Группировка - одно из понятий, помогающих описать принципы, лежащие в основе построения танцевальных движений. Синоним слова сгруппироваться - собраться. При группировке руки и ноги подтягиваются и поджимаются;

Полная группировка - это поза зародыша: сидя на корточках, ноги вместе, колени согнуты полностью, голова наклонена к коленям, руки согнуты, кисти рук охватывают шею;

Мах - этот термин используется для описания движений руками и ногами. Мах отличается от броска тем, что это проходящее движение: во время выполнения маха не делаются какие-либо акценты в воздухе, в махе нет фиксированной точки в середине движения, мах выходит из начальной точки и приходит в конечную.

Подшаг - маленький шаг. Если мы движемся в каком-то направлении несколько счетов, употребляется термин по ходу движения, или просто по ходу.

Полный присед - положение сидя на корточках, но с ровной спиной. Полу присед - промежуточное положение между полным приседом и положением стоя. Полу присед может быть разной глубины.

Танцевальные композиции

Танец - вид искусства, в котором средством создания художественного образа являются движения, жесты танцовщика и положения его тела;

Танцевальная композиция - это полностью поставленный танец, он может быть как «длинной в песню», так и короче. Обычно танцевальная композиция длится от 1,5 до 5 минут;

Музыкальный образ — это живое обобщенное представление о действительности, выраженное в музыкальных интонациях;

Пантомимика - выразительные движения человеческого тела. Пантомимика является средством выражения психических состояний человека, его чувств;

Вступление — (музыкальное) раздел, предшествующий главной теме произведения или одной из его частей и подготовляющий её появление

Импровизация - это действие не подготовленное заранее.

Релаксация

Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее в результате снятия напряжения, после;

Состояние покоя - отсутствие движения и шума; состояние отдыха; отсутствие волнений.

Вдох – поступление воздуха в организм;

Выдох - выход воздуха из организма;

Лёгкие - органы, благодаря которым мы дышим.

Приложение 2

Гимнастика

Упражнение Бабочка

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

Змея

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

Лягушка

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

Складочка

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

Книжечка

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

Кузнечик

Дети опускаются на спину через локти и растягивают переднюю поверхность бедра. Поочередно выпрямляя правую ногу и притягивая руками к себе, затем левую ногу. Упражнение «кузнечик по первой позиции»: работаем над выворотностью стопы. Опускаемся на спину, и после растяжки делаем махи, поочередно меняя ноги.

Кобра

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

Колечко

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

Корзиночка

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

Коробочка

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

Кошка – собачка

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

Мостик

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

Неваляшка

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

Фасолинки

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

Лодочка

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

Дождик

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

Большие и маленькие дома

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

Серия упражнений для мышц спины

Рыбка

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

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

2 - принять исходное положение.

Морская звезда

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

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

2 - развести руки в стороны, ноги врозь.

3 - руки вперед, ноги вместе.

4 - принять исходное положение.

Кораблик

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

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

2-7 - держать. 8 - принять исходное положение.

Плавание брассом

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

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки.

2-7 - движения руками, имитирующие плавание брассом.

8 - принять исходное положение.

Ныряльщики за жемчугом

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

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

2-7 - попеременные движения ногами вверх-вниз.

8 - принять исходное положение.

Серия упражнений для укрепления мышц брюшного пресса

Русалочка

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

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

3-4 - принять исходное положение.

5-8 -то же в другую сторону.

Катамаран

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

1-16- имитировать нажимания" ногами на педали.

Медуза

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

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

2-3 - держать.

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

Кальмар

И.п. - сидя, руки в упоре сзади.

1 - согнуть ноги, притягивая колени к груди.

2 - разогнуть ноги в стороны - вверх.

3 - ноги вместе.

4 - принять исходное положение.

Кит

И.п. - лежа на спине, руки к плечам.

1-2 - сесть, руки вверх.

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

7-8 - принять исходное положение.

Приложение 3

Музыкальные игры.

Музыкальные игры на ориентировку в пространстве и развитие координации движений:

"Ветерок"

Цель: Развивать ориентировку в пространстве. Развивать сосредоточенность слухового внимания, активизировать слуховые, зрительные, тактильные ощущения.

Музыкальное сопровождение: Ф. Шуберт "Контраданс"

Ход: Дети, стоя в кругу, проговаривают текст. "Ветерок к нам прилетел, поиграть здесь захотел. До кого он долетит, тот быстрее побежит", 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.

«Снежинки-ручейки»

Цель: Игра развивает ориентировку в пространстве, пластику движений. Все действия выполняются по словесному указанию взрослого.

Музыкальное сопровождение: Сопровождается нежным звучанием колокольчиков или металлофона.

Оборудование: колокольчики, металлофон, музыкальный центр

Ход:

Дети - «снежинки» плавно кружатся по илу. Руки разведены в стороны — это лучики снежинок, их нельзя «сломать», снежинки очень хрупкие. Замирают звуки металлофона — дети застывают в красивой позе или опускаются на одно колено. Выглянуло солнышко и растопило снежинки (глиссандо). Снежинки тают и превращаются в капельки. Дети опускают руки вниз, округляют их, изображая капельку. Капельки стекаются в ручеек. Ручейков может быть несколько. Дети встают друг за другом паровозиком и двигаются под музыку в разных направлениях. Ручейки стекаются в лужицы. Дети из «паровозиков» перестраиваются в кружочки и двигаются по кругу, держась за руки. Эти лужицы стекаются в озеро. Кружочки объединяются в один большой круг, дети приседают с окончанием музыки. По желанию педагога капельки испаряются, поднимаются в Облачко, там превращаются в снежинок и, снова кружась, падают на землю. Игра повторяется сначала.

«Хвостики»

Цель: Развитие координации движений. Повысить положительный настрой и укрепить психоэмоциональное здоровье. Развивать быстроту реакции.

Музыкальное сопровождение: В. А. Моцарт «Рондо в турецком стиле»

Оборудование: ленточки для хвостиков

Ход:

Выбирается водящий. Всем остальным детям прикрепляют хвостики. Под музыку дети бегают, а ведущий должен снять как можно больше хвостиков, при этом нельзя хватать за одежду. У кого хвостик снимают, тот выбывает из игры.

Подвижная игра «Васька кот и мыши»

Вариант 1

Цель: упражнять в беге врассыпную, развивать координацию, умение ориентироваться в пространстве и соблюдать правила.

Музыкальное сопровождение: по выбору педагога

Ход: дети стоят в кругу или на одной стороне площадки около линии – мышки. Один ребенок изображает кота, он прогуливается перед мышками, имитируя движения кота – идет на носочках, оглядывается то вправо, то влево, мяукает. В это время произносятся слова:

Ходит Васька беленький,
Хвост у Васьки серенький,
А бежит стрелой,
А бежит стрелой!

Кот бежит в указанное место (обруч) становится в него – засыпает. В это время воспитатель произносит: глазки закрываются, спит или притворяется? Зубы у кота – острая игла. Воспитатель говорит, что она пойдет, посмотрит, спит ли котик. Посмотрев, она машет руками, приглашая других мышек. Мышки подбегают к ней, скребут по полу около кота. Воспитатель говорит: только мышки заскребут серый Васька тут как тут. Всех поймают он! Кот догоняет мышек. Мышки бегут в дом или врассыпную.

Правила: мышки убегают после слов «Всех поймают он!»

Вариант 2

Ход: с помощью лестницы, поставленной на ребро, шнура или дуг огораживается место для мышек. Выбирается кот, он стоит на кубе или в обруче и засыпает. Мышки сидят в норках. По сигналу «Кот спит!»

мышки вылезают из норок и разбегаются по площадке. По сигналу «Кот проснулся!» мышки убегают в норки. Игра повторяется.

Подвижная игра «Обезьянки»

Цель: упражнять в лазанье по гимнастической стенке; развивать координацию, согласованность движений рук и ног, умение быстро и непринужденно подниматься и спускаться.

Оборудование: в игре используется гимнастическая стенка.

Ход: Воспитатель говорит, что сегодня дети будут обезьянками – будет лазать по дереву и доставать банан. Воспитатель предлагает 2-3 детям встать лицом к лестнице и забраться и достать банан. Когда дети поднимутся на 5-6 ступенек и заденут привязанную погремушку, воспитатель говорит «Вот как высоко влезли обезьянки на дерево! или Кто достал банан? А теперь слезайте обратно!»

Правила: держаться правильно – большой палец внизу, четыре вверх; рейки не пропускать.

«Зеркало»

Цель: развивать умение ориентироваться в пространстве, развивать двигательную память, умение быстро реагировать на движения ведущего.

Ход: На первом этапе игра выполняется в положении сидя на коленях и на пятках. Сначала педагог совершает медленные движения одной рукой, затем другой, затем двумя. Дети зеркально повторяют движения педагога.

Когда упражнение освоено, можно переходить в положение стоя, и подключать движения всего тела. Когда игра освоена из детей выбирается ведущий и заменяет педагога.

Игры на развитие пластики, воображения и творческой активности

«Тропинка»

Цель: развивать выразительность интонации в движении, пластическую импровизацию для выражения музыкального образа

Оборудование: не требуется

Музыкальное сопровождение: муз. Моцарта «Аллегро» или муз. Моцарта «Менуэт»

Ход:

Педагог задает детям вопросы следующую эмоционально-образную ситуацию: «Мы заблудились в сказочном лесу, в котором живут добрые и злые сказки. Мы будем выходить из этого леса по извилистой тропинке («змейкой»), двигаясь очень тихо, чтобы не разбудить злые сказки. А помогать нам будет звучащая музыка. Тот, кто оказывается в голове «змейки», будет ведущим. Ведущий будет подбирать характер шагов и делать движения руками, показывающие, что он слышит музыку – помощницу, а остальные будут копировать его движения. Когда ведущему надоест его роль, он может перебежать в хвост «змейки» и таким образом передать роль ведущего следующему за ним». Таким образом, в задачи игры входят: движение в спокойном, умеренном темпе и импровизация несложных движений, соответствующих мягким, плавным, закругленным линиям – интонациям мелодии; соблюдение тишины и внимательное вслушивание в музыку, которая также звучит негромко; движение «змейкой», т.е. свободное определение в пространстве себя и идущих следом.

"Птички и Ворона"

Цель: развитие музыкальности, выразительности движений, способность к импровизации, развитию воображения и фантазии.

Оборудование: обручи по количеству детей, игрушка ворона.

Музыкальное сопровождение: Музыка А. Кравцович

Описание движений:

Музыка А

Выбегают Птички — импровизация под музыку (летают, клюют, прыгают на "полянке" и т.д.).

Музыка В

Появляется Ворона, все Птички прячутся в "домики" — находят свободное гнездышко (метки или обручи) и сидят в нем на корточках. Ворона ходит по "полянке", тоже ищет зернышки и всматривается в "домики", где притаились Птички. Для более старшего возраста возможно усложнение - ведущий забирает 2-3 гнездышка.

Музыка С

Ворона уходит, а Птички бегают вокруг своих гнезд.

С повторением музыки движения повторяются. На музыку В Птички снова прячутся в "домики", если игра с усложнением, то не всем хватит места, поэтому только самые быстрые занимают свободные "домики", а остальные садятся на стульчики (выходят из игры).

Так повторяется два раза.

«Магазин игрушек»

Цель: развитие воображения, образного мышления, изобразительных навыков, художественного вкуса

Музыкальное сопровождение: «Итальянская полька» С. Рахманинов, П. Чайковский «Марш деревянных солдатиков», Шаинский В.В. «Чунга-чанга»

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

«Прекрасные цветы»

Цель: развитие воображения, образного мышления, изобразительных навыков, художественного вкуса

Музыкальное сопровождение: по выбору педагога

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

«Космические обитатели»

Цель: развитие воображения, образного мышления, изобразительных навыков, художественного вкуса

Музыкальное сопровождение: космическая музыка по выбору педагога

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

«Карнавал животных»

Цель. Развивать воображение, выразительность жестов.

Музыкальное сопровождение: К. Сен-Санс «Карнавал животных»

Ход: дети должны изобразить характерные движения тех персонажей, о которых рассказывает произведение. Можно использовать наиболее

образные фрагменты сюиты: «Куры и петухи», «Слоны», «Кенгуру», «Аквариум», «Королевский марш львов», «Лебедь».

Игры на развитие музыкального слуха и чувства ритма

«Завивайся ниточка, в клубок»

Цель: развитие музыкального слуха и чувства ритма.

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

Завивайся, ниточка, в клубок,

Завивайся, тонкая, в клубок,

Свяжет бабушка хорошенький чулок.

Свяжет бабушка красивенький носок.

Развивайся, ниточка, скорей,

Развивайся, тонкая, скорей,

Свяжет бабушка чулочки подлинней,

Свяжет бабушка носочки попрочней.

«Веселая карусель»

Цель: развитие музыкального слуха и чувства ритма.

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

Чюдо-юдо, Шёл король по лесу, Самолёт, Снеговик – игры ускорялки. Их смысл заключается в исполнении движений с каждым разом быстрее и быстрее. Они походят в аудио сопровождении.

Приложение 4

Релаксация

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:

Задуй свечу.

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

Ленивая кошечка.

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”.

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 рычанием 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:

Лимон.

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

Пара.

(попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

Упражнения на расслабление мышц ног:

Палуба.

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло

вдругую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

Лошадки.

Замелькали наши ножки,
Мы поскачем по дорожке.
Но внимательнее будьте,
Что вам делать, не забудьте!

Слон.

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

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.

Птички.

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

Бубенчик.

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.

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.