

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Центр образования Акимо-Ильинский»
(дошкольная группа)

Согласовано	Рассмотрено	Утверждено
Советом Учреждения Васильева Е.В. Протокол № 1 от «30.08.2024»	На заседании Педагогического совета Директор Протокол № 1 от «30.08.2024»	Директор Приказ № 37-д От «30.08.2024»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА «РИТМОПЛАСТИКА» ПО
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ)
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (5-7 ЛЕТ)
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Программа разработана в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (утв. Приказом Минпросвещения РФ от 25.11.2022г. № 1028) в соответствии с требованиями ФГОС ДО и ФОП ДО, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ, с учётом Образовательной программы МКОУ «ЦО Акимо-Ильинский»

Составитель: старший воспитатель
Болдырева Оксана Валерьевна

Руководитель кружка: Болдырева Оксана Валерьевна

2024г.

Пояснительная записка.

Ритмика – это ритмические движения под музыку, и именно она является начальным этапом освоения искусства танца. Танец – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия его потенциальных возможностей и самореализации. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Занятия ритмикой и танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют такие физические недостатки как сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д. Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству, улучшает состояние здоровья.

При составлении программы использовались следующие программы и технологии:

Программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.

Программа «Ритмическая мозаика», А.И. Буренина;

«Танцевальная ритмика для детей» Т.И.Суворова;

Программа «Ритмопластика» ориентирована на детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет. В качестве основной формы реализации программы выступает организация танцевального кружка. Занятия проводятся в спортивном зале.

Цель программы: - обучение детей творческому исполнению танцевальных движений и передаче образов через движения, формирование социально значимых личностных качеств и развитие творческих способностей посредством ритмики и танца.

Задачи программы:

Развитие музыкальности:

- развитие способности чувствовать настроение и характер музыки;
- развитие чувства ритма;
- развитие музыкальной памяти.

Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- формирование правильной осанки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- привитие основных навыков в умении слушать музыку и передавать в движениях её образное содержание;
- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации;

Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- развитие восприятия, внимания, памяти;

Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание таких качеств, как внимание, целеустремлённость, собранность, работоспособность, коллективизм;
- воспитание умения сопереживать другому;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения;
- воспитание чувства такта.

Укрепление здоровья детей:

- укрепления иммунитета за счет физических упражнений и двигательной активности.

В работе с дошкольниками обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала с учетом возрастных особенностей детей их физических данных и возможностей.

Методика и содержание программы «Ритмопластика».

Методы обучения, используемые в программе.

Логоритмика.

Движения выполняются под стихи. Логоритмика используется в подготовительной части занятия, в партерной гимнастике, в разучивании танцевальных элементов, в образных танцах и в играх (*Приложение 2*).

Музыкальная разминка.

Движения выполняются под музыку. Используются различные виды ходьбы, бега и прыжки. Как правило, разминка выполняется по кругу с продвижением вперед. В этой части упражнения даются с применением образов – например, «идем как цапля», «летим как птички», «прыгаем как зайчики».

Ритмическая гимнастика.

Выполнение общеразвивающих упражнений на месте под музыку с различными предметами и без них.

Партерная гимнастика.

Это упражнения на растяжку, развитие гибкости и силы, которые выполняются на полу. Они необходимы для того, чтобы ребенок мог владеть своим телом, а его движения были более точные и пластичные. Многие упражнения имеют свои названия и выполняются с использованием логоритмики. (*Приложение 3*)

Танцевальные движения.

Данный раздел направлен на формирование танцевальных движений у детей, что способствует повышению общей культуры ребенка и обогащению двигательного опыта разнообразными видами движений. В этот раздел входят танцевальные шаги, позиции рук, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения и перестроения. Осваиваются виды движений различных танцев.

Сюжетно-образные танцы.

Сюжетно-образные танцы являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, в соответствии с текстом песни и особенностями музыки - характеру, ритму и темпу. Сюжетно-образные танцы направлены на развитие выразительности движений, чувства ритма, артистичности, развитие двигательной памяти в соответствии с музыкой и текстом песен. Использование сюжетно-образных танцев в работе с детьми способствует развитию умения воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание. Развивается музыкальная память, внимание, координация движений, пластичность, ориентация в пространстве. В этом разделе используются, как правило, изученные танцевальные движения.

Музыкальные игры.

Все дети любят играть, поэтому в программе используются музыкальные игры различного характера, а именно: сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма, ориентации в пространстве. (Приложение 4)

Примерный план организации занятия кружка.

Вводная часть:

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

Подготовительная часть занятия:

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

Основная часть занятия:

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

□ разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение пройденных.

Заключительная часть:

- музыкальная игра
- построение, поклон

Все части занятий выполняются с использованием музыки и песен.

Материально-техническое обеспечение.

Предметы, используемые для реализации программы.

На занятиях по ритмике и танцу используются различные предметы: платочки, бубны, ленточки на кольцах, ленточки на палочках, обручи, плоские кольца, флажки, султанчики, погремушки, цветы, воздушные шарики, мячи, колокольчики, шляпки. Для открытых уроков и отчетных концертов используются также костюмы и дополнительные атрибуты, для яркости представления приобретенных навыков по программе «Ритмопластика».

Технические средства: музыкальный центр, аудио материал.

Срок реализации: 1 год.

Продолжительность занятия: 25-30 минут.

Периодичность в неделю: 1 раз.

Количество учебных часов в неделю: 1 час, во второй половине дня.

Количество учебных часов в год: 32 часа.

Этапы реализации Программы.

1 этап – организационный. Накопление и изучение методической литературы. Изготовление и подбор пособий, атрибутов по музыкально – ритмической деятельности дошкольников.

2 этап – диагностический. Выявление начального уровня развития музыкальных способностей, степени заинтересованности дошкольников тем или иным видом музыкальной деятельности, роли музыкального воспитания в семье.

3 этап – практический. Перспективное планирование занятий с учетом результатов диагностики. Разработка цикла занятий с использованием различных технологий, сборников по музыкально – ритмической деятельности, пальчиковых, речевых, музыкальных, подвижных игр с музыкой и без, артикуляционной и дыхательной гимнастики, оздоровительных упражнений. Образовательная деятельность по плану.

4 этап – обобщающий. Исследование результатов практической деятельности.

Возрастные особенности детей 5-7 лет.

Дети становятся более артистичными и координированными. Дети шестого года жизни уже могут строить свое поведение, придерживаясь роли. Поэтому они с удовольствием изображают различные образы и импровизируют. Это - возраст активного развития физических и

познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, но теперь ребенок желает показать себя миру. Здесь очень важно выстраивать занятия так, чтобы дети могли проявить себя, обязательно хвалить их и отмечать, что ребенок старается, выполняет упражнение или движение правильно.

С шести лет дети уже больше осознают свое «Я», хорошо взаимодействуют со сверстниками, появляется стремление научиться делать движения лучше, красивее, точнее. Они уже способны самостоятельно исправлять свои ошибки и вносить коррекцию по ходу двигательной деятельности. Таким детям легче освоить сложнокоординированные танцевальные движения и гимнастические упражнения.

Мониторинг выявления развития ритмо - двигательных способностей ребенка.

Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для:

- выявления начального уровня развития ритмо-пластических способностей ребенка;
- проектирование индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

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

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

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

Диагностика проводится два раза в год: сентябрь, май. *(Приложение 1)*

Ожидаемые результаты:

- овладение техникой основных двигательных и танцевальных движений;
- овладение выразительностью и красотой движения;
- овладение чувством ритма;
- возросший интерес к занятиям танцевально-ритмической деятельностью;
- укрепление иммунной системы организма;
- укрепление мышц позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата;
- развитие правильной осанки.

Тематический план работы кружка «Ритмопластика» для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) на 2023-2024 учебный год

Месяц (неделя)	Тема занятия	Задача, ход занятия	Оборудование Репертуар
Сентябрь (1 неделя)	«В гостях у сказки»	Формирование правильной осанки (общеразвивающие упражнения, ходьба по ориентирам). Создать психологический настрой, вызвать эмоциональный отклик, активизировать и пополнять словарный запас.	Спортивные ориентиры, бубен, поэтический материал на тему «В гостях у сказки». Строевые приемы, логоритмика: «Путешествие в сказочный лес». Танец «Куклы» знакомство с сюжетом, движениями.
Сентябрь (2 неделя)	«В гостях у сказки»	Формирование правильной осанки (общеразвивающие упражнения, ходьба по ориентирам). Создать психологический настрой, вызвать эмоциональный отклик, активизировать и пополнять словарный запас.	Спортивные ориентиры, бубен, поэтический материал на тему «В гостях у сказки». Строевые приемы, игра «Машина». Танец «Куклы». Знакомство с сюжетом, движениями.
Сентябрь (3 неделя)	«В гостях у сказки»	Общеразвивающие упражнения, ходьба по ориентирам. Создать психологический настрой, вызвать эмоциональный отклик. Развивать умение выражать эмоции в мимике,	Спортивные ориентиры, бубен. Упражнение на ритмические рисунки. Игра «Поезд». Танец «Куклы».

		жестах, работа над четкостью движений танца.	
Сентябрь (4 неделя)	«В гостях у сказки»	Общеразвивающие упражнения, ходьба по ориентирам. Создать психологический настрой, вызвать эмоциональный отклик. Развивать умение выражать эмоции в мимике, жестах, работа над четкостью движений танца.	Спортивные ориентиры, бубен. Упражнение на ритмические рисунки. Игра «Птичий двор». Танец «Куклы».
Октябрь (1 неделя)	«В гостях у сказки»	Воспитывать творческую активность, взаимопонимание, развитие коммуникативности, зрительного внимания.	Общеразвивающие упражнения без предмета (прыжки на 2-х ногах, на 1 ноге, с ноги на ногу). Партерная гимнастика. Танец «Барбарики»- содержание, основные движения.
Октябрь (2 неделя)	«В гостях у сказки»	Воспитывать творческую активность, взаимопонимание, развитие коммуникативности, зрительного внимания.	Общеразвивающие упражнения, логоритмика «Зоопарк», упражнение – хлопушка. Танец «Барбарики»- содержание, основные движения.
Октябрь (3 неделя)	«В гостях у сказки»	Усвоить перестроения из колонны в шеренгу. Развитие речевого дыхания, ритмического слуха.	Листья, ленты. Логоритмика «Осенний лес», партерная гимнастика. Барбарики»- работа над основными движениями.

Октябрь (4 неделя)	«В гостях у сказки»	Закрепление перестроения из колонны в шеренгу. Развитие речевого дыхания, ритмического слуха.	Общеукрепляющие упражнения, загадки, музыкальная игра «Зеркало». Танец «Барбарики».
Ноябрь (1 неделя)	«В гостях у сказки»	Развивать гибкость в игровых двигательных действиях, внимание.	Зонтики, листья, кукла, медведь (элементы костюмов) П. Мориа. Упражнения для мышц спины на развитие пластичности, четкости в движениях. «Танец с зонтиками»- знакомство с музыкальным материалом.
Ноябрь (2 неделя)	«В гостях у сказки»	Развивать гибкость в игровых двигательных действиях, внимание, ориентировку в пространстве. Суметь передать свои впечатления о прослушанном произведении, выразить в танцевальной деятельности.	Флажок, ленты. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч). Игра «Поезд». «Осенний парк»- слушание музыки.
Ноябрь (3 неделя)	«В гостях у сказки»	Повторить пройденный материал. Создать благоприятную обстановку, эмоциональный настрой.	Логопластика «Веселое путешествие». Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, обруч). « Осенний парк»- придумать движения к музыке.
Ноябрь	«В гостях у сказки»	Итоговое занятие по пройденной теме.	Игра с мячом. Общеразвивающие упражнения

(4 неделя)		Продолжение развития коммуникативных навыков, эмоционального отклика.	(для мышц рук и плечевого пояса).
Декабрь (1 неделя)	«Народный артист»	Провести беседу на тему « Кто такой артист?» Развитие артистичности в выражении образов.	«Танец Богатырей» - разучивание движений. Игра с мячом. Общеразвивающие упражнения (для мышц рук и плечевого пояса).
Декабрь (2 неделя)	«Народный артист»	Развивать чувство ритма в ходьбе, маршировке под музыку, счет; пополнение словарного запаса, воспитание умения передать ритмичный рисунок движениями рук и ног.	Поэтический материал о богатырях, «Танец Богатырей» - разучивание движений. Упражнения на ритмические рисунки.
Декабрь (3 неделя)	«Народный артист»	Поощрять творческую инициативу, воспитывать чувство ответственности за выполнение задания, развивать образное мышление, ритмический слух.	Танцевальные шаги-поочередное пружинное движение ногами в стойке врозь. «Богатыри» - основные движения. Партерная гимнастика.
Декабрь (4 неделя)	«Народный артист»	Развивать чувство ритма в ходьбе, маршировке под музыку, счет. Укреплять осанку, мышцы рук, ног в общеразвивающих упражнениях, учить расслабляться.	Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки. Паркетная гимнастика. Игра «Птичий двор».
Январь	«Народный артист»	Обогащать накопленный опыт в двигательной деятельности,	Общеукрепляющие упражнения. «Танец

(2 неделя)		активизировать словарный запас в выражении своих мыслей.	Богатырей», повтор, отработка движений. Упражнение «Хлопушка».
Январь (3 неделя)	«Народный артист»	Поощрять творческую инициативу, создать благоприятную обстановку. Развитие коммуникативных навыков.	«Светит месяц»- слушание песни, беседа, последовательность движений. Паркетная гимнастика.
Январь (4 неделя)	«Народный артист»	Продолжать обогащать накопленный опыт в двигательной деятельности, изучение хороводного шага, развивать тембровый, ритмический слух. Активизация словаря по теме «Зима».	Снежинки, поэтический материал, султанчики. «Светит месяц»- движение по кругу. Игра «Поезд»
Февраль (1 неделя)	«Народный артист»	Воспитание умения передать ритмический рисунок движениями рук и ног, разучить движения вперед приставным шагом по одному. Слушание народной музыки. Совместная беседа о полученных впечатлениях.	Общеукрепляющие движения. «Полька»- основной шаг с продвижением вперед. «Красный сарафан» - слушание
Февраль (2 неделя)	«Народный артист»	Отработка приставного шага по отдельности, развивать умение ритмично играть данный ритм педагогом.	Бубен, металлофон, ритмические загадки «Испорченный телефон» «Полька»- последовательность движений.
Февраль	«Народный артист»	Отработка приставного шага по отдельности и в паре, развивать	Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки.

(3 неделя)		умение ритмично играть данный ритм педагогом.	« Польшка»- последовательность движений. Партерная гимнастика, пальчиковая гимнастика.
Февраль (4 неделя)	«Народный артист»	Итоговые занятия по пройденной теме (по разделам).	Музыкальные инструменты, ритмические карточки, элементы костюмов. 1 раздел: ритмическая гимнастика, ритмические игры. 2 раздел: танцевальное творчество, музицирование.
Март (1 неделя)	« Музыка и время»	Развивать ритмичность и согласованность движений, содействовать развитию внимания, координации речи с движением.	Маленькие мячики (по 2 на ребенка) « Веселый мяч» - танец (на муз. Ермолова «Веселая песенка») - слушание песни. Упражнение «Дождь».
Март (2 неделя)	« Музыка и время»	Продолжать развивать ритмичность и согласованность движений, содействовать развитию внимания, чувства ритма. Продолжение знакомства с народной песней, музыкой.	Маленькие мячики (по 2 на ребенка) « Веселый мяч» - танец (на муз. Ермолова «Веселая песенка») - слушание песни, основные движения.
Март (3 неделя)	« Музыка и время»	Развивать мышечную силу в образных и игровых двигательных действиях и	Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки. « Веселый мяч» разучивание

		<p>заданиях. Уметь реагировать на звуковой сигнал в ходьбе и беге.</p>	<p>движений. Строевые упражнения. «Калинка» - слушание, обсуждение.</p>
<p>Март (4 неделя)</p>	<p>«Музыка и время»</p>	<p>Продолжать развивать мышечную силу в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Развитие пластичности, гибкости в упражнениях с предметами, разучить хороводный шаг.</p>	<p>Обручи. Игропластические упражнения «ежик», «кошка», «лодочка». «Калинка». Шуман «Мелодия» - (релакс)</p>
<p>Апрель (1 неделя)</p>	<p>«Музыка и время»</p>	<p>Продолжать развивать чувство ритма, координацию, воспитывать сплоченность, организованность. Содействовать развитию быстроты движений и ловкости.</p>	<p>Ритм. карточки (по выбору детей) Игропластические упражнения «ежик», «кошка», «лодочка». Игра «Мы едем, едем, едем».</p>
<p>Апрель (2 неделя)</p>	<p>«Музыка и время»</p>	<p>Продолжать развивать чувство ритма, координацию, воспитывать сплоченность, организованность. Содействовать развитию быстроты движений и ловкости.</p>	<p>Ритм. карточки (по выбору детей) Игропластические упражнения «ежик», «кошка», «лодочка». Гимнастические палки, обручи. Тухманов «Аэробика для Бобика»- слушание, общеразвивающие упражнения.</p>
<p>Апрель (3 неделя)</p>	<p>«Музыка и время»</p>	<p>Разучить последовательность движений танца в парах и по отдельности. Развивать слуховое</p>	<p>Обручи. «Этюд с обручами» «Парный танец»</p>

		внимание, восприятие.	
Апрель (4 неделя)	« Музыка и время»	Познакомить с музыкальным термином «кадриль». Продолжать воспитывать культуру слушания музыки, уметь выразить свои чувства о прослушанном произведении.	Ритм. карточки (по выбору детей). Пальчиковая гимнастика. Игропластические упражнения « ежик», « кошка», « лодочка»-повтор. Игра «Завивайся ниточка в клубок».
Май (1 неделя)	« Музыка и время»	Развитие речевых навыков, координации речи, слухового внимания, чувства ритма.	Пластический этюд с лентами – самостоятельная деятельность. « Круговая кадриль»- движения по кругу в парах. Стихотворение « Раз – два».
Май (2 неделя)	« Музыка и время»	Продолжать развивать чувство ритма. Движения по заданному темпу кадрили, правильное положение корпуса, головы при исполнении в паре.	«Танцкласс»- ритмичные упражнения в стиле « Диско» Игроритмика – сочетание различных ритмических рисунков. « Круговая кадриль».
Май (3 неделя)	« Музыка и время»	Повторить пройденный материал. Создать благоприятную обстановку, эмоциональный настрой.	«Танцкласс»- ритмичные упражнения в стиле « Диско» Игроритмика – сочетание различных ритмических рисунков.
Май (4 неделя)	« Музыка и время»	Итоговое занятие по пройденному блоку.	Игры, танцы, упражнения по выбору детей.

Карта диагностики уровня развития ритмо - двигательных способностей ребенка.

Таблица мониторинга танцевально-ритмической деятельности

Фамилия Имя ребенка	Музыкальность		Творческие проявления		Координация движений		Пластичность, гибкость	
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								

Н.г. – начало года

К.г. – конец года

Высокий уровень – 3

Средний уровень – 2

Низкий уровень – 1

График обследования уровня развития ритмо-двигательных способностей детей.

Итого:

Начало года

Обследованочел.

Высокий уровень..... чел.%

Высокий уровень..... чел.%

Низкий уровень..... чел.%

Конец года

Обследованочел.

Высокий уровень..... чел.%

Высокий уровень..... чел.%

Низкий уровень..... чел.%

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

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

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

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

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

ЛОГОРИТМИКА. Упражнения и стихи.

«Путешествие в сказочный лес»

Педагог: Я Вам рада, в лес сегодня заглянуть нам надо
Посмотреть на елочки, на стройные иголки
Мишку, зайчика, лисичку по-проведать, не забыть
И лягушку, и квакушку стороной не обходить.
Всем приветы передать, в гости их к себе позвать
Крепко за руки взялись, в путь дорожку собрались.

(Дети встают в пары)

Вместе дружно мы идем

Вместе песенку поем

Вместе весело живем

Вместе в лес гулять пойдём.

(Дети в парах идут друг за другом, вытягивая и держа спинку, у мальчиков рука на поясе, у девочек на юбочке)

На полянку мы пришли

Вы ребята, молодцы!!

Выберем себе пенечки

Соберем здесь все грибочки.

(Упражнение на приседание «сели, встали»)

Сели, встали

Сели, встали

Потянулись, позевали

Другу ручкой помахали

Улыбнулись, побежали!

Мы бежали, мы бежали

Ножки лихо поднимали

Ручки за спину сложив,

И соседа удивив.

(Дети встают в круг, руки на поясе, и проделывают все по тексту, а затем начинают бег по кругу)

Долго с вами мы бежали

Медвежонка увидели!

(Из числа детей выбираем одного ребенка и укладываем его на спинку, как мишку, все остальные дети вокруг него)

Мишка, Мишка

Спи, малышка

Мы тихонечко бежим

Сон твой сладкий сторожим.

(Дети вокруг медведя, бег на полу-пальцах)

Спать медведя положи, продолжаем мы гулять

В чащу леса забрели и комариков нашли!

(Играет музыка, дети хлопают в ладоши, ловят комариков, упражнение на громко-тихо, динамические оттенки)

Комарики, комарики, летаете весь день
Сейчас надуем шарик мы, для всех своих друзей!
(Дети взяли за руки. Игра «Надуем шар»)

Надувайся, шар, надувайся большой
Оставайся такой и не лопайся!
(Постепенно усложняем задачу и добавляем притопы и хлопки)

В шар садимся мы с друзьями
Пролетаем над горами
Над лесами и полями.
(Дети встают в тесную кучку и машут руками, приветствуя всех вокруг, далее импровизационно дети разлетаются по залу)

Что за птицы в небе синем, высоко-высоко
Это мчатся самолеты, далеко-далеко
Звезды ясные сияют, под крылом-под крылом
Наши славные пилоты, за рулем-за рулем.

Самолет летит, самолет гудит
Уууууууууууууу, я лечу в Москву
Командир-пилот, самолет ревет
Уууууууууууууу, я лечу в тайгу.

-Полетали? *(дети: да!)*

-Приземлились? *(дети: да!)*

А теперь нам всем пора
Лягушата в гости ждут
На большом лесном болоте
Песнь с квакушкой поют
(Педагог в центре, дети вокруг)

К маме все вы повернулись
Квакнули - ква, переглянулись

К маме прыгаем сейчас-

Веселая семья у нас!

К маме спинкой повернулись
Квакнули - ква, переглянулись

На прогулку все сейчас-

Дружная семья у нас!!!!

(Сначала все по тексту, затем дети прыгают в полном приседе в центр и из центра. Игра может иметь развитие - вокруг болота «с кочки на кочку».

Ориентация в пространстве, двигательные навыки)

-Интересно Вам в лесу?

-Да!!!!

-Наверное, еще погуляем по нему?

-Да!!!!

-Кто еще же здесь живет?

Лисичка, зайчик, волк, енот
Много бабочек, кукушек
Львят, мышат и саранчи!
А сейчас устроим танцы
Все зверята, молодцы!!!

(Импровизация по заданию: ползаем, как мышки, рычим, как львята, летаем, как бабочки, танцуем, как лисички)

- Танцевали и летали
Песни пели и рычали
Притомились мы немного
Сядем, выдохнем немного!
- Ветер сильно вдруг подул, деревца качаются
Потемнело уж в лесу, дождик начинается!
- Прыгаем по лужам: прыг-прыг-прыг
И садимся в поезд: чух-чух-чух
Проверим мы колесики: тук-тук-тук
Отправляемся домой, по дороженьке ночной!

«На деревне у бабушки»

Педагог: Соберем мы всех ребят

Ведь они уже не спят
Поиграем мы чуть-чуть
Соберемся вместе в путь.
Чтоб никто не заблудился
Крепко за руки взялись
В путь дорожку собрались.

(Встаем в круг и беремся за руки, двигаемся по кругу, вытягивая стопы, и держим спинки, макушкой тянемся наверх)

Самолет построим сами
Пролетим над городами
Пронесемся над полями
Над макушками деревьев
Над опушками лесов
И в любимую деревню
Прямо к бабушке за стол

(Летим по залу, как самолеты, музыка внезапно останавливается, и дети смотрят по сторонам, педагог подзывает детей к себе и все вместе очень тихо передвигаются по залу, разглядывая, куда они приехали)

Мы приехали к бабуле, в ее славный, теплый дом
Выйдем с другом в огород фруктов, овощей нарвем.
Взялись дружно мы за дело
Посадили репку смело
Лук, огурчики, картошку
И зеленого горошка!

(Дети встают на свои места)

Куры-куры: ко-ко-ко
Мы снесли яички
Ку-ку-кушайте, ко-ко,
Детки-невелички.

(Смена мест)

Помидор на грядке, делает зарядку
Как здоровье помидор? - Хорошо, в порядке
Весь вспотел, но не устал, от зарядки красным стал.

(Смена мест)

В огороде шум-шум-шум
Зайка, зайка: хрум-хрум-хрум
Прыг-прыг-прыг по пням, по пням
Съел морковку-ням, ням, ням

*(плие, хлопают по коленкам, плие, плечики, прыжки, два приседания, хлопочки
голова направо, налево)*

Раз малинка, два малинка - прямо у окошка
Раз малинка, два малинка - целое лукошко
Только надо рано встать, чтоб лукошко то собрать.

(3 притопа - 2раза, вокруг себя - 2раза)

Высоко кричит синичка, ой, как выросла клубничка
Нужно быстренько срывать, полетела деток звать!

(Полу-пальцы, наклоны вперед)

Что за грохот - бум-бум-бум - яблочко упало!
В травке яблочко найдем, чтобы не пропало.

(Притопы, руки к полу)

Мы черничку соберем в папин день рождения
Сварим папе поскорей вкусное варенье
Скажет папа: «Молодцы!», всем подарки-леденцы!

*(Собираем пальчиками ягодки, мешаем поварешкой в кастрюле, прыгаем и
хлопаем в ладоши)*

Мы висели под дождем, капал дождик ночью, днем
Чтоб краснели мы и спели, чтоб скорей нас детки съели
Всех помыл нас дождь сейчас, мы чернички - ешьте нас!

*(Тянемся ручками наверх, затем показываем, какие мы красивые, и как нас
съели)*

Чесночок наш, чесночок, ой, как горько-горько!
Чесночок наш, чесночок, ест теленок Борька
Нам скажи-ка почему? Чтобы сильным быть му-му!!!

(Упражнение на мимику все по тексту)

Ходит по полю бычок, вкусно пахнет, как лучок!
В носике щекочется, скушаю, раз хочется!

(Ходим вокруг себя на месте, как бычки, за вторым разом расходимся по залу)

-К бабушке вернемся в дом, пирожки мы испечем
Надо теста взять в ладошки, помесить его немножко
В печке нужно подержать и немножко подождать!

(Дети ложатся на пол, на животики, а ножки в «бабочку» и слушают рассказ про гнома, отвечают на вопросы)

Кто живет под потолком? - Гном
У него есть борода? – Да
А манишка и жилет? – нет
С кем он утром кофе пьет? – Кот
С кем он бегаёт по крыше? – Мыши
И давно он там живет? – Год
Он капризничает, да? – Никогда
Но, а как его зовут? – Спрут.

(Повторяем несколько раз)

«Кисти»: Есть у нас капуста,
Большая капуста
Мы капусту режем, режем
Мы капусту солим, солим
Мы капусту трем, трем
Мы капусту мнем, мнем
Полежали, погуляли
В огороде побывали
Всех цыпляток покормили
И бабуле угодили!!!

«Зоопарк»

Построение в рисунок (шахматный порядок). При включении музыки дети мягким бегом движутся по залу, когда музыка затихает, прибегают на свои места.

Педагог: Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуйте.

(поклон с плие и кивком головы, шаг приставной)

Нам пора, друзья мои!

Впереди каникулы.

В зоопарк шагаем дружно,

Нам зверят увидеть нужно!

(ходьба по кругу с вытягиванием стоп, с высоким подниманием колена, на полупальцах, на пятках, мелкий бег на полу-пальцах, бег взмахом, прыжки)

Мы бежали, мы бежали,

Наши ноженьки устали,

Мы немножко посидим,

На зверяток поглядим.

Загадки

Полоска белая, полоска черная
Я вся умелая, я вся проворная,
Скачу во весь опор, быстрее ветра –
Лошадка в Африке, я ваша – *(зебра)*.

Эй, не стой слишком близко,
Не шучу я, я не киска.
Не устраивай здесь игр,
Я в полоску, хищный – *(тигр)*.

Я запасливый всегда,
На спине ведь два горба,
Когда мне еду дают,
Я в них складываю, я – *(верблюд)*.

В болоте славно я живу,
И жвачку жвачную жую,
Большой живот, огромный рот,
Я настоящий *(бегемот)*.

Я длинная, холодная,
Хоть сыта, хоть голодная.
Когда сержусь, могу ужалить Я,
Ох, я опасная – *(змея)*.

Я большой, хоть старый, хоть молодой,
Обливаюсь водой,
Я из носа как из лейки.
Ты воды мне не желей-ка.
Это явь, совсем не сон,
А зовусь я, братцы, - *(слон)*.

Очень стройный и красивый,
С челкой и пушистой гривой.
Плавать может и скакать,
Ест овес, умеет ржать,
Прыгнет в воду и огонь,
Верный человеку – *(конь)*.

Черный фрак, белая манишка.
Не страшны ему злые холода.
В Антарктиде бродит торопыжка.
Не летает, но это не беда.
Крылья – весла,

Чтоб догнать любую рыбу.
В лапах яйца, чтобы вывелся птенец.
Так не смог бы жить ни я, ни ты бы.
Вот как птица?
(Пингвин)
Ты молодец!

«Осенний лес»

Вот полянка, а вокруг
(широким жестом руки в стороны)
Липы выстроились в круг
(округленные руки сцепить над головой)
Липы кронами шумят
(руки вверху, качаем из стороны в сторону)
Ветры в их листве гудят
(наклон вперед)
Вниз верхушки прогибают
(наклон вперед, покачать туловищем)
И качают их, качают.
После дождика и гроз
(выпрямиться, руки поднять)
Липы льют потоки слез
(плавно опустить руки, перебирая пальцами)
Каждый листик по слезинке
(руки вниз, энергично потрясти кистями)
Должен сбросить на тропинки.
Кап и кап, кап и кап
(хлопать в ладоши)
Капли, капли, капли – кап!
До чего же листик слаб
(уронить руки).
Он умоется дождем
(погладить сначала одну руку, затем другую),
Будет крепнуть с каждым днем
(сжать кулачки)
Собираемся друзья,
Медлить нам совсем нельзя!
В путешествие пойдем
И друзей себе найдем.
Дружно за руки берись, друг за другом становись!
Тихо шагом мы идем, руки поднимаем.
Дружно песенку поем, вместе приседаем.
В пары встанут малыши,
Наши ручки хороши!
Стенка, стенка,

Потолок,
Два окна, один звонок!
Пииии
(нажимаем на носик, как на звоночек, дети в парах друг с другом)
А теперь, мои друзья,
Мы найдем свои места
*Звучит музыка, дети бегают, ищут свои места. Музыка выключается, дети
встают на свои места.*

Упражнение для рук.

Беленькое облако
(округлые руки перед собой, пальцы в замок)
Поднялось над крышей
(не расцепляя рук, поднять их над головой)
Устремилось облако
(выпрямить руки)
Выше, выше, выше
(руки вверх).
Ветер это облако
(плавные покачивания руками над головой)
Зацепил за кручу
(сцепить руки кончиками пальцев над головой)
Превратилось облако
(руками описать через стороны вниз большой круг)
В дождевую тучу!
(присесть)
Маленькие тучки
По небу плывут,
Хлопают в ладоши,
Радостно живут
(Дети бегают по залу, как маленькие тучки и хлопают в ладоши)

Две веселые овечки
Разрезвились возле речки,
Прыг-скок, прыг-скок
(весело прыгаем)
Скачут белые овечки
Рано утром возле речки
Прыг-скок, прыг-скок.
Вверх до неба, вниз до травки,
Вверх до неба, вниз до травки.
(встаем на ножки, тянемся вверх, приседаем, руки вниз).
А потом кружились
(кружимся)
И в речку свалились *(падаем).*

(Упражнение выполняем по тексту).

Просидели вечер мы,
Побежим на свет луны,
Будем прыгать, веселиться,
И на мельнице крутиться
(ритм постепенно ускоряется)
Мельница, мельница мелет муку
(крутим руками «мельницу»).
Дует-дует ветер сильный
(плавно машем руками над головой из стороны в сторону)
Быстрее мельница мелет муку,
Дует-дует ветер сильней,
Намололи мы муки
(стучим кулаком об кулак)
Огромные мешки
(изображаем большие мешки)
Из муки, из муки
(хлопаем ладошками с переворотом, изображая пирожки),
Напекли мы пирожки,
Ладушки-ладушки
(хлопаем)
Наши оладушки
(по группам: 1-е ветер, 2-е мельницы, потом все вместе)

«Веселое путешествие»

(Дети строятся в паровоз, кладут руки на плечи впереди стоящему и «едут»)

Паровоз, паровоз
Новенький блестящий,
Он вагоны повез
Будто настоящий.
Кто едет в поезде?
Плюшевые мишки,
Зайцы пушистые,
Кошки да мартышки.
Вот какой паровоз
К празднику купили,
Вот какой паровоз
Детям подарили.
Дальняя, дальняя,
Дальняя дорога,
Вдоль нашей комнаты
Прямо до порога.
Чух-чух-чух-чух.
Встанем, деточки, в кружок,

И получится лужок.
По нему пойдем гулять,
Разны травки собирать.
(музыка)

Сели-встали, сели-встали
Ножками потопали,
Каблучками постучали,
А потом потопали.

Ручки-ручки танцевали
Покружились
Покружились,
И головкой поклонились

По диагонали:

Большие ноги шли по дороге,
(большой, широкий шаг)

Маленькие ножки бежали по дорожке,
(короткий шаг)

По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке,
(шаги « утюжки »)

Шагают наши ножки
Раз-два, раз-два
(шаги « марш »)

По камешкам, по камешкам,
По камешкам, по камешкам.
(на полу-пальцах)

Раз-два.

Упражнение для плеч.

Тита-тита-тита-та
Вышла кошка за кота,
За Кота Котовича,
За Петра Петровича.
За котом не худо жить,
Ему портков не надо шить,
Для Кота Котовича,
Для Петра Петровича.
Все захлопали в ладошки
Дружно, веселее.
Застучали наши ножки
Громче и быстрее
По коленочкам ударили
Тише, тише, тише.
Ручки, ручки поднимаем

Выше, выше, выше.
Завертелись наши ручки,
Снова опустились,
Покружились, покружились,
И остановились.
(Дети выполняют все движения согласно тексту)
Самолеты загудели
(руки в стороны, наклоны влево и вправо)
Самолеты полетели
(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)
На полянку тихо сели
(присесть, руки к коленям)
Да и снова полетели
(летим по кругу вокруг себя)
У-у-у-у-у-у-у-у-у-у-у-у-у-у-у-у
(Летим по залу под музыку)
Раз, два, три
Место ты свое займи.

Закружились, завертелись
(покружиться на месте)
Белые снежинки,
Вверх взлетели белой стаей
(поднять руки)
Мягкие пушинки
(покружиться на носках).
Чуть затихла злая вьюга
(опустить руки, встать прямо)
Улеглись повсюду
(присесть, руки к полу)
Заблестали, словно жемчуг
(встать, руки вперед).
Все дивятся чуду
(развести руки в стороны)
Заискрились, засверкали
(руками «ножницы»)
Белые подружки,
Заспешили на прогулку
(шаги на месте)
Дети и старушки.
(сначала со стихотворением, а затем движение под музыку)

Танцевальные движения №1

Мы на карусели сели,
Завертелись карусели.
Пересели на качели,
Вверх летели
(встали, потянулись вверх)
Вниз летели
(присели на корточки)
Вверх летели,
Вниз летели.
А теперь с тобой вдвоем
(изображаем, как на лодке плывем)
Мы на лодочке плывем.
Ветер по морю гуляет
(машем вытянутыми вверх руками),
Нашу лодочку качает
(руки на пояс, покачать всем телом)

Танцевальные движения №2

Чок-чок каблучок, (потопать ножками)
В танце кружится сверчок, (покружиться)
А кузнечик без ошибки (играем на скрипке)
Исполняет вальс на скрипке,
Крылья бабочки мелькают. (машем руками как крыльями)
С муравьем она порхает, (кружимся на подскоках)
Приседает в реверансе, (поклон)
И опять кружится в танце. (покружиться)
Под веселый гопачок
Лихо пляшет паучок.
Звонко хлопают ладошки. (хлопаем в ладоши)
Всё! Устали наши ножки (сесть или наклониться вперед, руки свесить вниз).

Упражнение на ритмические рисунки: «Дождь»

(вместе стучим кулачками по полу и ходим топаем)
Тихий-тихий дождик кап-кап-кап,
Сильный-сильный дождик кап-кап-кап,
Сильный-сильный ливень кап-кап-кап.
Гром! Гром! (хлопаем)
В небе молния блестит! (руки вверх)
(на динамические оттенки – громко-тихо, быстро-медленно)
Вы ребята не устали? (НЕТ)
Дружно тучку мы прогнали? (ДА)
На полянке сядем мы,
Переждем до темноты

Упражнение - хлопущка.

Комар баню топил,
Блоха парилась,
В бане блоха парилась
Об потолок ударилась.
Ой-ой-ой, не могу
Потяните за ногу,
Запрягайте два кота,
Да я поеду до попа.
Я попу все расскажу
Да белу ручку покажу.

«Партерная гимнастика»

Упражнение на стопы

1. Стопы наши не копытца,
Нужно им пошевелиться.
Раз, два, три, четыре, пять
Натяни стопу опять

(натянутые с удержанием, сокращенные с удержанием)

2. Наши ножки - два птенца
Вылупились из яйца
Вместе весело живут
Дружно песенки поют.

3. Наши ножки хороши,
Поросячьи хвостики,
Веселятся по утрам,
Дарят радость вам и нам.

Упражнение на сгиб и разгиб коленей:

Колени мы сгибаем дружно,
Нам ужа увидеть нужно

Упражнение «складочка»:

В складку ляжем как пантеры,
Руки вытянем и шеи.
Спинка длинная, прямая,
И к коленям прижимая,
Потянись и позевай
И животик прижимай.

«Сундучок (складочка)»:

Сундучок, сундучок

Охраняет паучок
В складочку ложился,
Сундучок закрылся
Раз, два, три
Раз, два, три
Дружно хвостик подними,
И ладошками своими
Путь себе ты проложи.

Упражнение «на кисти»:
Киска когти выпускает,
Мяу-мяу говорит,
Тихо хвостиком виляет
И ушами шевелит.

Упражнение «на руки»:
Крокодил плывет, плывет,
Лапками гребет, гребет,
Растопырил свои лапки,
Потянулся очень сладко,
Позевал, открыл свой рот,
Может рыбка заплывет.

Упражнение «бабочка»:
Бабочка летит по небу,
Крылышками хлопая,
Пять, четыре, три, два, раз,
Прижимай коленочки и таз.

«Бабочка»:
Бабочка красавица
В небо полетела
Крылышки расправила
На капусту села

Упражнение «поднятие ног на 90°, лежа на спине»:
Вот упала черепаха,
И не может она встать,
Мы ребята ей поможем,
Будем ножки поднимать

Упражнение «велосипед»:
Крутим мы педали дружно,
Тигра нам увидеть нужно.

Упражнение «березка»:
Вот жирафы-великаны
Шеи вытянули ввысь,
И держа себя за спину,
К облакам ты потянись.

Упражнение «наклоны, сидя в разножке»:
Семь лунатиков сидели на луне,
Семь лунатиков свалились во сне.
Как? Вот так!
Один, два, ..., семь!

Упражнение «саранча»:
Спинку выше поднимаем,
Саранча она такая,
Вправо, влево поглядит.
Ляжет мягко – тихо спит.

Упражнение «полу-мостик»:
Вдоль реки от берега
Мост висит из дерева.
Гнет его качает ветер,
По мосту шагают дети!

Упражнение «коробочка»:
Коробочка волшебная
Полна она чудес,
В ней камни драгоценные,
Улыбки, счастье, смех.

«Коробочка»:
Мы в коробку забрались,
Ручки к ножкам потянись,
Спину сильно выгибай,
И головку поднимай.

Упражнение «лодочка» (плюс с удержанием):
По реке, качаясь, лодочка плывет.
Гонит ее ветер все вперед, вперед, вперед.

«Лодочка»:
Лодочка плыла по речке
В ней сидели человечки,
Лодку на волнах качало,
Человечков забавляло.

«Зернышко»:

В поле зернышко лежало,
Прорастало, прорастало,
Появился колосок,
К солнцу тянется росток.

«Ванька-встанька»:

Ванька парень хоть куда
Золотиста голова
Ну-ка, Ванька удиви
Ваньку-встаньку покажи.

«Лягушка»:

Вот лягушка прискакала
Ква-ква-ква она сказала.
Стопы к носу притяни
И лягушку удиви.

«Тараканы (жуки)»:

Паучки как светлячки
Загорелися в ночи,
Лапки весело подняли,
Танцевали, танцевали

«Кошка поднимает лапки»:

Кошка лапку подняла,
Потянулась у окна.
Хвостиком она махнула,
Мышку серую спугнула,
И сказала: Мяу, Мур.
Ты мне больше не балуй!

«Кошка под забором»:

Киска спинку распрямила,
Коготочки распустила,
Пролезая под забор,
Распугала птичий двор!

«Курочка»

Курица-красавица
У меня жила.
Ах, какая умная
Курица была.
Шила мне кафтаны,

Шила сапоги,
Сладкие, румяные пекла мне пироги.
А когда управится,
Сядет у ворот,
Сказочку расскажет, песенку споет.

ИГРЫ

Игра: «Птичий двор!!!»

- Вышла курочка гулять, свежей травки пощипать
А за ней ребятки, желтые цыплятки
Ко-ко-ко не ходите далеко
Лапками гребите, зернышки ищите
Съели толстого жука, дождевого червяка
Выпили водицы, полное корытце.

(Сначала дети выполняют движения с текстом, а затем оставляем только движения и выполняем их с музыкой)

Игра «Поезд»:

Вот поезд наш мчится, колеса стучат
А в поезде нашем ребята сидят
Чу-чу-чу-чу-чу бежит паровоз
Далеко, далеко ребят он повез.
Но вот остановка, кто хочет? - Слезай
Пойдемте ребята, пойдем погулять.

(Играет музыка, музыка заканчивается - все снова строятся в поезд)

Игра «Машина»

(Дети встают по 4 человека, один из которых шофер)

Машина, машина
Идет, гудит
В машине, в машине
Шофер сидит
Вот поле, вот речка
Вот лес густой
Приехали дети
Машина, стой!!!!

(И еще несколько раз по залу)

Партерная гимнастика

Партерная гимнастика – это комплекс специально подобранных физических упражнений, основной особенностью которых является то, что они выполняются на полу. То есть партерная гимнастика включает в себя различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, что обеспечивает отсутствие компрессионной нагрузки на суставы. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п.

Бабочка

Способствует усилению внутриполостного давления, 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 коврик, 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 долки.

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.

«Нырятьщики 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.

Музыкальные игры.

«Зеркало»

Дети стоят в парах лицом друг к другу. Один из них. Показывает движения, другой их повторяет как отражение в зеркале.

Игра с тем же содержанием может называться «Обезьянки».

«Чудо-юдо»

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

«Насос»

Играющие располагаются по кругу. Дети приседают и превращаются в ненадутые резиновые игрушки, каждый задумывает про себя свой будущий образ. В центре взрослый или ребенок. Он начинает «надувать» игрушки, изображая «насос» и произнося звук «Ш». Дети постепенно поднимаются и изображают задуманную игрушку.

Вариант. Можно играть в парах, меняясь ролями. Сначала один придумывает фигуру, потом другой.

«Мокрые котята»

Дети изображают промокших под дождем котят, которые лежат на ковре, «свернувшись клубочком». После дождя котята вытягивают лапки, стряхивают капельки, выгибают спинку, умываются, греются, веселятся.

«Снеговик»

Дети стоят в рассыпную: ноги широко расставлены, руки на поясе, тело напряжено, спина прямая, осанка горделивая. Играющие изображают «толстых» снеговиков. Под словесные указания взрослого: *«Выглянуло солнце, стало пригревать, снежок стал таять»* — «снеговики» постепенно расслабляют мышцы, начинают «оседать», «таять», опуская голову, плечи, руки по очереди. В конце опускаются на пол, превращаясь в «лужицу».

«Снегопад»

Дети-«снежинки» плавно кружатся по залу. 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 стекают 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.

«Прекрасные цветы»

Дети располагаются врассыпную 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 дождиком снова оживают, поднимаются. Действия сопровождаются соответствующей мимикой. Роли Солнышка и Дождика могут исполнять дети.

«Зернышко»

Дети изображают зернышко, которое, прорастая, превращается в растение или дерево. Каждый ребенок придумывает, во что он будет превращаться. Характерные особенности этого растения или дерева должны отразиться в жесте, позе, движении, мимике. Например: ель — ветки вниз, тополь — вверх, ива — руки расслаблены, кактус — пальцы растопырены.

«Карнавал животных»

Под музыку Сен-Санса «Карнавал животных» 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».

«Цыплята»

Для танцевальной миниатюры используется музыка из сюиты М. П. Мусоргского «Картинки с выставки» — «Балет невылупившихся птенцов». Дети изображают птенчиков, которые постепенно появляются из скорлупок, отряхиваются, чистят перышки, учатся ходить, радуются, знакомятся, танцуют.

«Магазин игрушек»

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.

«Марионетки»

Дети изображают кукол-марионеток и по сигналу должны принять любую позу. Необходимо обратить внимание детей на то, что в движении участвуют все части тела.

«Передай настроение»

По просьбе взрослого дети изображают: походку бабушки, движения веселого клоуна, задумчивого или рассеянного человека, радостно бегущего к маме ребенка, походку малыша, который учится ходить, походку осторожного охотника.

Вариант. Чтобы детям было интересней, можно приготовить карточки, на которых изображены сказочные герои: Буратино, Мальвина, Винни-Пух и так далее. Дети изображают данного персонажа.

«Ниточка с иголочкой»

Дети становятся по кругу. Считалкой выбирают из играющих «иголочку», «ниточку» и «узелок», которые выходят из круга. В это время остальные берутся за руки и поднимают их вверх воротиками. По сигналу «иголочка», «ниточка» и «узелок» начинают бегать между детьми. При этом «иголочка» старается запутать «ниточку» с «узелком».

Когда дети освоятся, «ниточку» можно «удлинить», выбрав трех и более детей.

Игру можно проводить, сопровождая движения текстом:

Игла-барыня, княгиня.
Весь мир нарядила.
Нарядила, обшила,
Сама раздетая ходила.
Она тонка, да длинна,
Одноуха, да остра,
Одноуха, да остра,
Всему миру красна.
Хвостик нитяной
Тянет, тянет за собой.
Сквозь холст он проходит,
Узелок себе находит.

«Мы едем, едем, едем»

Дети строятся в колонну «паровозиком», кладут руки друг другу на плечи. Под текст (замедляя и ускоряя его произношение) двигаются дробным топающим шагом. С окончанием текста «выходят из вагончиков» и собирают цветы или осенние листочки.

По сигналу снова занимают места в вагончиках.
Чух, чух, пыхчу.
Пыхчу, ворчу.
Стоять на месте
Не хочу.

Колесами стучу, верчу —
Садись скорее,
Прокачу! Чух! Чух!

Танец-игра «Лавата»

В припеве дети ходят по кругу взявшись за руки и напевают:
Дружно танцуем мы - тра-та-та, тра-та-та –
Танец веселый наш, это Лавата.

Своеобразным запевом являются слова ведущего, например: «У меня ушки хороши, а у соседа лучше!» В этом случае дети ходят хороводом, держа друг друга за уши. Каждый раз ведущий дает новое задание, и дети берут друг друга за локти, колени, плечи, голову и т. д. Чтобы игра состоялась, прикосновения не должны быть грубыми или болезненными для партнеров.

В такт музыке дети вслед за взрослым похлопывают себя, а затем и соседей по плечам, бокам, ногам и т. д. Затем похлопывания упорядочиваются. Направление движения идет по четырем точкам: голова - плечи - бедра - лодыжки. Сначала количество прикосновений к каждой точке равно восьми, в следующем повторении четырем, затем двум и, наконец, одному разу. Это веселое упражнение направлено не только на тактильное взаимодействие, но и на развитие координации движений.

«Завивайся, ниточка, в клубок»

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»

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!

«Воронила борона»

Играющие встают двумя шеренгами, образуя угол. Пространство перед каждой шеренгой — это «поле», которое нужно вспахать и проборонить. Одна шеренга движется дробным шагом мимо другой, сопровождая движение скороговоркой: «Воронила борона по боронованному полю». Дойдя до противоположного края, дети останавливаются и разворачиваются. Образуется новый угол. И теперь дробным шагом начинает движение другая шеренга.

«Самолеты»

Педагог называет имена 3-4 детей и предлагает им приготовиться к полету, показав предварительно, как заводить мотор и как летать. Названные дети выходят и становятся произвольно на одной стороне площадки или комнаты. Педагог говорит: «К полету приготовиться. Завести моторы!» Дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук «р-р-р». После сигнала педагога «Полетели!» дети разводят руки в стороны (как крылья у самолета) и летят - разбегаются в разные стороны. По сигналу педагога «На посадку!» они направляются к своим стульчикам и садятся на них. Затем играет другая группа детей.

Список используемой литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ. – М.:УЦ «Перспектива», 2016.
3. Корнева Т.Ф. Парциальная программа «В мире музыкальной драматургии»: музыкально-ритмическая деятельность с детьми дошкольного возраста / Т.Ф. Корнева.- М.:ООО «Русское слово – учебник», 2019.
4. С.Ф. Копылова Физкультурные занятия с элементами логоритмики / авт. – сост. С.Ф. Копылова. – Ф 50 Волгоград : Учитель.
5. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
6. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004.