

Управление образования администрации Ленинск-Кузнецкого городского округа
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №62»

СОГЛАСОВАНО:
Советом педагогов
Протокол №2
от 28.05.2021

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ №62
Чечулина Я.О.
28.05.2021



«Звонкий каблучок»

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
Возраст учащихся: 6-7 лет
Срок реализации: 12 часов**

Разработчик:
Сармаева Ирина Николаевна,
музыкальный руководитель

г.Ленинск-Кузнецкий, 2021 г.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

Пояснительная записка

Хореография – это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры-упражнения, одновременно влияя на ребенка, формируя его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Танцевальное творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут одарённому ребенку развить свои творческие способности, заложенные природой.

Существующие программы музыкально-ритмического воспитания не имеют прямого отношения к хореографии, т.е. раздел ритмические движения является лишь частью программы музыкального воспитания. Поэтому и возникла потребность создать программу по хореографии, где танцевальное искусство охватывается в широком диапазоне.

Актуальность программы предполагает целенаправленную работу по обеспечению воспитанников дополнительной возможностью удовлетворения творческих потребностей для духовного, интеллектуального развития, посредством приобщения их к миру танца, народной, эстрадной и классической музыки.

В этой связи актуальной становится проблема разработки программы с использованием нетрадиционных разнообразных форм, средств, методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей

Настоящая программа разработана для развития танцевального творчества детей дошкольного возраста 6-7 лет на основе обязательного минимума содержания по музыкально-ритмическому развитию для ДОУ с учетом обновления содержания по программе «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Звонкий каблучок» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

— Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

— Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

— Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

— Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Постановление об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 от 28.09.2020 № 28);

— Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБДОУ «Детский сад № 62».

Цель программы: развитие артистичности, эмоциональной отзывчивости и творческого воображения, посредством хореографии у дошкольников.

Задачи:

— учить детей владеть своим телом, культуре движения, согласовывать свои движения с музыкой;

— формировать хореографические навыки детей через разучивание новых движений, танцев, игр;

— развивать чувств ритма, музыкальную и двигательную память, воображение, умение самостоятельно находить свои оригинальные движения через выполнение творческих игр, хореографических этюдов; побуждать детей к импровизации;

— создавать атмосферу радости детского творчества в коллективе;

— воспитывать у детей трудолюбие, терпение;

— способствовать повышению самооценки у детей.

Новизна программы основана на использовании нетрадиционных видов упражнений: игропластики, упражнений на снятие напряжения и усталости дыхательных упражнений, игрового самомассажа, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Все упражнения даются в игровой форме. Программа направлена на развитие координации движений, артистичности, слуховой, зрительной, мышечной памяти,

на формирование эмоциональной сферы. Программа совершенствует самые разнообразные танцевальные навыки и умения.

Срок реализации программы: 3 месяца, 12 часов.

Наполняемость группы: в соответствии с СанПин. Состав группы – постоянный.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 30 минут, в соответствии с расписанием, утвержденным приказом по учреждению.

Возраст учащихся: 6-7 лет.

Основные принципы программы:

— Принцип доступности изучаемого материала. Предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей детей и в связи с этим – определение посильных для них заданий. Оптимальная мера доступности определяется соответствием возрастных возможностей ребенка, степени сложности заданий.

— Принцип «от простого – к сложному». Заключается в постепенном усложнении изучаемого материала, в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема интенсивности нагрузок. Обязательным условием успешного обучения также является чередование физических нагрузок с музыкально-ритмическими играми.

— Принцип систематичности. Заключается в непрерывности и регулярности занятий. В противном случае наблюдается снижение уже достигнутого уровня знаний и умений.

— Принцип повторяемости материала. Хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях вырабатывается мышечная память и тогда ребенок может больше внимания уделять эмоциям во время исполнения танца.

— Принцип сотворчества педагога и воспитанника: взаимодействие педагога и родителей, родителей и детей-воспитанников дошкольного учреждения.

Форма обучения: очная, групповая

Предполагаемый результат.

В результате образовательной деятельности учащиеся будут

знать:

- правила постановки корпуса;

- основы дыхания;

- основные танцевальные движения и спортивные упражнения;

уметь:

- выполнять простейшие построения и перестроения;
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- передавать хлопками и притопами ритмический рисунок.
- чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями.

Воспитанники должны приобрести не только танцевальные знания и навыки, но и научиться творчески сотрудничать в коллективе во время исполнения разминок, подвижных игр и хореографических композиций.

Качество приобретенных знаний проверяется по окончании программы, для этой цели дважды проводится мониторинг достижения ребенком планируемых результатов освоения программы.

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество ООД			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Диагностика. Техника безопасности в зале Игры, танцы, упражнения для веселого настроения	1	0,5	0,5	Опрос
2	Игры-упражнения, танцы, упражнения для веселого настроения	1	0,5	0,5	Практическое задание
3	Котята отправляются в путешествие	1	0,5	0,5	Практическое задание
4	Мы – веселые ребята	1	0,5	0,5	Практическое задание
5	На бал к Снежной королеве	1	0,5	0,5	Практическое задание
6	Всем советуем дружить	1	0,5	0,5	Практическое задание
7	Танец – это маленькая жизнь	1	0,5	0,5	Практическое задание
8	Танцуйте с нами	1	0,5	0,5	Практическое задание
9	Кругосветное путешествие	1	0,5	0,5	Практическое задание
10	У наших ворот всегда хоровод	1	0,5	0,5	Практическое задание
11	Итоговый концерт	1	0,5	0,5	Практическое задание
12	Диагностика	1	0,5	0,5	Опрос, практическое задание
	Итого	12	6	6	

Структура занятия

	Теория	Практика	Всего
1. Танцевально-ритмическая гимнастика, разминка.	1 мин	5 мин	6 мин
2. Танец	3 мин	12 мин	15 мин
3. Музыкально-подвижная игра, игры-импровизации, игры-упражнения.	1 мин	4 мин	5 мин
4. Игровой самомассаж, дыхательные упражнения.	1 мин	3 мин	4 мин
Итого:	6 мин	24 мин	30 мин

Содержание программы

Тема 1. Диагностика. Техника безопасности в зале (1 час).

Игры-упражнения, танцы, упражнения для веселого настроения.

Теоретическая часть: Техника безопасности в зале. Основы правильной осанки.

Практическая часть: Развитие музыкальности, пластичности и выразительности движений рук. Сравнение разновеликих шагов.

Танц-ритм гимнастика, разминка: «Котятта отправляются в путешествие».

Танец: «Собачий вальс».

Игры-упражнения: «Гномик и великан».

Массаж, дыхательное упражнение: «Астры, самовар».

Тема 2. Игры, танцы, упражнения для веселого настроения (1 час).

Теоретическая часть: Правила разучивания и выполнения основных движений.

Практическая часть Развитие образного мышления, выразительности пластики, координаций движений, Формирование правильной осанки, красивой походки, эмоциональной выразительности движений.

Танц-ритм гимнастика, разминка: «Котятта отправляются в путешествие».

Танец: «Собачий вальс».

Игры-упражнения: «Блины».

Массаж, дыхательное упражнение: «Астры, самовар».

Тема 3. Котятта отправляются в путешествие (1 час).

Теоретическая часть: Зачем нужен массаж.

Практическая часть Определение и передача в движении характера музыки, Развитие эмоциональной сферы и выражение эмоций в мимике.

Танц-ритм гимнастика, разминка: «Котятта отправляются в путешествие».

Танец: «Собачий вальс».

Игры-упражнения: «Снежинки».

Массаж, дыхательное упражнение: «Саранча», «Я рисую солнышко».

Тема 4. Мы - веселые ребята (1 час).

Теоретическая часть: Виды массажа: самомассажа, игровой, пальчиковый массаж.

Практическая часть Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений. Соблюдение правильной постановки при выполнении дыхательной гимнастики

Танц-ритм гимнастика, разминка: «Котят отправляются в путешествие».

Танец: «Собачий вальс».

Игры-упражнения: «Лесная прогулка».

Массаж, дыхательное упражнение: «Саранча», «Я рисую солнышко».

Тема 5. На бал к Снежной королеве (1 час).

Теоретическая часть: Основы правильного дыхания.

Практическая часть Развитие координации, точности движений, выразительности пластики, умения вслушиваться в слова и музыку, точно передавая все нюансы музыки в движениях.

Танц-ритм гимнастика, разминка: На бал к Снежной королеве.

Танец: «Макарена».

Игры-упражнения: «Снеговичок».

Массаж, дыхательное упражнение: «Червячок», «Насос».

Тема 6. Всем советуем дружить (1 час).

Теоретическая часть: Разбор правильной позы при дыхательной гимнастике.

Практическая часть Развитие умения передавать настроения и чувства.

Выработка синхронности в движении руками в танце.

Танц-ритм гимнастика, разминка: На бал к Снежной королеве.

Танец: «Макарена».

Игры-упражнения: «Послушные лошадки».

Массаж, дыхательное упражнение: «Червячок», «Насос».

Тема 7. Танец – это маленькая жизнь (1 час).

Теоретическая часть: Закрепление умения передавать настроения и чувства. Учить концентрировать внимание на дыхательном упражнении, чтобы увеличить его положительное действие.

Практическая часть Танц-ритм гимнастика, разминка: На бал к Снежной королеве

Танец: «Макарена».

Игры-упражнения: «Жуки».

Массаж, дыхательное упражнение: «Черепашка», «Разомну ладошки».

Тема 8. Танцуйте с нами (1 час).

Теоретическая часть:

Практическая часть: Добиваться эмоционального отклика в движении на звучащую музыку, развитие умения ориентироваться в пространстве; обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

Танц-ритм гимнастика, разминка: «На бал к Снежной королеве».

Танец: «Макарена».

Игры-упражнения: «Деревья на ветру».

Массаж, дыхательное упражнение: «Черепашка», «Разомну ладошки».

Тема 9. Кругосветное путешествие (1 час).

Теоретическая часть:

Практическая часть Отработка умения слышать и передавать кульминацию музыки, закрепление разных видов шагов в разминке.

Танц-ритм гимнастика, разминка: «Кругосветное путешествие».

Танец: «У меня живет лошадка».

Игры-упражнения: «Цветочек».

Массаж, дыхательное упражнение: «Дерево», «Насос».

Тема 10. У наших ворот всегда хоровод (1 час).

Теоретическая часть:

Практическая часть Отработка острого носка в танце, Развитие музыкальности, умение координировать движения с музыкой.

Танц-ритм гимнастика, разминка: «Кругосветное путешествие».

Танец: «У меня живет лошадка».

Игры-упражнения: «Зайчик».

Массаж, дыхательное упражнение: «Дерево», «Насос».

Тема 11. Отчетный концерт «Наши танцы хороши, мы танцуем от души» (1 час).

Тема 12. Мониторинг (1 час).

Практическая часть Определение у детей усвоения данной программы и уровня сформированности мелкомоторных движений.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 12.

Количество учебных дней – 12.

Сроки контрольных процедур: формы контроля основных компетенций учащихся представлены в учебном плане, проводятся в ходе занятия по темам и разделам программы.

Календарный учебный график является обязательным приложением к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Звонкий каблучок», утверждается приказом по учреждению, составляется для каждой учебной группы.

Материально-технические условия

Материально-техническое оснащение, оборудование:

- атрибуты для танцев
- спортивный инвентарь
- спортивная форма.

Основное оборудование:

- ноутбук;
- телевизор
- музыкальный центр;
- аудио и видеозаписи;
- наглядные пособия (альбомы, иллюстрации, фотографии);

Материально-техническое обеспечение программы

- светлый просторный зал;
- технические средства: телевизор, музыкальный центр;
- музыкально-дидактические пособия: CD диски, видеоролики;
- реквизит для танцев: ленты, музыкальные инструменты и др;
- тренировочная одежда: чешки, футболка, шорты.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии». Редактор М.Е. Гурьянова, художник Ю.Д.Федичкин. «Айрис-пресс». Москва, 2001.— 272 с.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: ЛОИРО, 2000. Москва, 2006. – 256 с.
3. Затямина Т.А., Стрепетова Л.В. Музыкальная ритмика (Учебно-методическое пособие). Серия «Уроки мастерства». Москва. Изд. «Глобус», 2009. – 82 с.
4. Михайлова М.А, Воронина Н.В. «Танцы, игры-упражнения, упражнения для красивого движения». Редактор Чупина Т.В., художник Турилова. «Академия развития» Ярославль 2004. – 110 с.

5. Редактор В.Чернина, художник М.Душин. «Наши танцы хороши». «Линка-пресс» Москва 2006. – 112 с.

Приложение 1

Методика и критерии диагностического обследования по программе «Звонкий каблучок»

(НО - начало обучения, КО - конец обучения)

но Высокий _____ (%) средний _____ (%) низкий _____ (%)
ко Высокий _____ (%) средний _____ (%) низкий _____ (%)

Фамилия, имя обучающегося	Постановка корпуса при выполнении танцевальных движений		Ориентирование в пространстве зала		Координация движений		Качество выполнения дыхательных упражнений		Эмоциональное исполнение музыкально-игровых упражнений	
	НО	КО	НО	КО	НО	КО	НО	КО	НО	КО

Условные обозначения: если педагог считает, что по данному показателю ребенок освоил материал в полном объеме ставит в карте **в** (высокий уровень развития). Если показатель проявляется не в полной мере – **с** (средний уровень развития). Если, несмотря на специально принятые меры (индивидуальная работа и т.п.), результат оказывается ниже возрастных возможностей - ставится **н** (низкий уровень развития).

Показатели:

Постановка корпуса при выполнении танцевальных движений: ребенок чувствует свой корпус, следит за осанкой, спина прямая, плечи максимально разведены.

Ориентирование в пространстве зала: ребенок легко и быстро определяет свое местоположение, заранее определяет направление последующего действия.

Координация движений: ребенок четко знает последовательность выполнения движения, не нуждается в выполнении по показу и двигательных подсказках товарищей и руководителя.

Качество выполнения дыхательных упражнений: выполняет дыхательные упражнения осознанно, полностью контролирует дыхание, следит за положением плеч.

Эмоциональное исполнение музыкально-игровых упражнений и этюдов: эмоциональное состояние, мимика, жесты, характер движений полностью соответствуют характеру упражнения. Видно внутренне сопереживание, эмоциональный отклик.

Приложение 2

УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА

В увлекательной разминке детям предлагаются разновидности ходьбы и бега, ходьба на четвереньках, прыжки.

Выполнение увлекательной разминки под музыкальное сопровождение, рифмованные загадки, где отгадками служат забавные подражательные упражнения, оригинальные игровые приемы, способствует повышению интереса детей к занятиям, помогает лучше усвоить упражнения.

Ходьба.

На носках, с разным положением рук; на пятках, спиной вперед, боком; одна нога на пятке, другая на носке; в полуприседе; в приседе «гусыта»; спиной вперед; скрестным шагом: вперед, назад, боком; «змейкой»; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом; перекатом: с пятки на носок.

1. «Котята отправляются в путешествие».

Сейчас я дотронуся до каждого, произнесу волшебное заклинание, и вы превратитесь в маленьких котят. Вижу, вы готовы к путешествию. Впереди забор, через него надо перепрыгнуть. Только так тихо, чтобы мама-кошка не услышала и не оставила нас дома. А за забором ручей. Котята не любят воды. Давайте перейдем его по камешкам. Шагайте за мной. Будьте внимательны! Наступайте только на камешки. Всё, мы на другом берегу. Обрадовались котята, что перебрались через ручей. Расслабили усталые лапки, спинку. Как ниточки, висят лапки, спинка расслаблена, плечи опущены. Хорошо, приятно! Отдохнули? И снова в путь! А на пути большая гора. Что делать? Я вижу узкий проход. Втянули животики, вытянулись в струночку и боком протискиваемся в узкий проход. Я пойду первой, а вы за мной. Какие вы молодцы, котята! Все перешли на другую сторону горы! Что здесь нас ждет? Надо быть осторожными! Давайте встанем на четыре лапки и подкрадемся: лапки мягкие, спинки прогнулись. Смотрите по сторонам: что же там такое? Любопытные котята, все им интересно! Какой-то шорох! Кто в кустах? Прислушайтесь, замрите, вытяните шейки, наострите ушки. Тс-тс-тс! Вроде никого. Давайте еще раз послушаем. Ква-ква-ква! Да это же большая жаба! Испугались котята, спрятались под куст. Свернулись клубочком, нос в лапки спрятали, почти не дышат. Давайте посмотрим:

ускакала жаба или нет? Уф, наконец-то она ускакала, и можно расслабиться и спокойно осмотреться по сторонам.

2. На бал к снежной королеве

Педагог на полу выкладывает дорожку из «льдинок» (например, листочки бумаги).

Мы идем на бал к снежной королеве – педагог показывает пример и первым идет по дорожке (аккуратно ступать на носочек, держать равновесие).

По цепочке друг за другом по «льдинкам» все переходят на другой конец зала.

Закружили в танце нас снежинки – дети приподнимают руки в стороны и кружатся на носочках на месте (медленно, плавно), с окончанием музыки приседают. Можно импровизировать (красиво, пластично двигаться).

Бал закончился, нам пора домой – и все идут по льдинкам обратно.

3. Кругосветное путешествие

Мы едем в кругосветное путешествие! Вначале на поезде – идут по кругу, поднимая колени. Руки согнуты в локтях, делают круговые движения, подражая колесам поезда.

На лодке – сидят на полу, широко расставив ноги перед собой. Изображая руками гребные движения веслами.

Теперь на велосипеде – лежа на спине, «крутят педали».

На самолете – встают, разводят руки в стороны как крылья (сильные и натянутые) и «совершают полет», пробежав несколько кругов по залу. В конце делают приземление, замедлив движение и сев на корточки.

Вот мы снова дома!

4. Морская сюита

Камни – дети резко садятся на корточки, колени прижимают к груди, голову к коленям, руки крепко обнимают колени, кисти сжаты в кулаки. Все мышцы сильно напряжены.

(В это время педагог может пройтись по залу, дотронуться до каждого, как бы убедиться – *Какие твердые камни!*).

Водоросли – дети встают в полный рост, вытягивают руки вверх и начинают плавно, волнообразно раскачиваться из стороны в сторону. При этом задействованы и руки, и голова, и корпус, и ноги. Все мышцы максимально расслаблены.

Морские обитатели – все двигаются хаотично по залу в образе того или иного морского обитателя. Со временем дети сами начнут придумывать обитателей и подражать им, но в начале им можно помочь:

золотая рыбка – передвижение плавное, неторопливое, мягкие движения руками сзади изображают пышный хвост;

рыба шар – надуть щеки, округлить руки по бокам и «плыть» неуклюже переваливаясь с ноги на ногу;

мальки – бегать легко на носочках, руки согнуты в локтях и кисти работают как плавнички;

акула – вытянуть руки вперед, согнуть пальцы – «зубы». Движениями рук изображать пасть акулы;

краб – ноги в стороны в полуприсяде, двигаться боком, руки вперед полусогнуты, указательные и средние пальцы изображают клешни.

Приложение 3

ТАНЦЫ

Собачий вальс

Эмоциональный настрой – весело, игриво.

Общие рекомендации. Это не трудный и веселый танец, исполнять его необходимо легко и с хорошим настроением.

Исходное положение – ноги вместе, «лапки» сложены перед собой.

1-я фигура

1–2 *Скребем «лапкой»* впереди себя (4 раза).

3–4 *Качаем головой* из стороны в сторону (4 раза).

5–8 Повторили комбинацию *другой «лапкой»*.

9–11 Слегка присев, *крутим «хвостом»*.

12 *Прыжок* (поворачиваемся на 180° и оказались спиной), во время прыжка все дружно произносим «гае!».

13–16 *Повторили* движения

9–12 тактов и оказались лицом.

2-я фигура

1–3 Ставим *ногу на пятку* и машем ладонью возле уха (*чешем «лапой» за ухом*) (6 раз).

4 *Вернулись* в исходное положение.

5–8 Повторили комбинацию *с другой ноги*.

9–11 Слегка присев, *крутим «хвостом»*.

12 *Прыжок* (поворачиваемся на 180° и оказались спиной), во время прыжка все дружно произносим «гае!».

13–16 *Повторили* движения

9–12 тактов и оказались лицом

3-я фигура

1–8 *Прыгаем* на месте из стороны в сторону (16 раз).

9–16 *Покружились* на носочках в одну сторону.

17–24 *Покружились* на носочках в другую сторону.

Макарена

Эмоциональный настрой – активно и зажигательно.

Общие рекомендации – движения выполняются свободно и непринужденно.

Движения, легкие в исполнении и простые в запоминании, нравятся детям и при этом эффектно смотрятся.

Исходное положение: ноги вместе, руки опущены.

1-я фигура

1. Вытягиваем *руку вперед*, ладонью вверх. Повторяем *другой рукой*.

2. Кладем первую *руку на* другое плечо.

3. Повторяем *другой рукой*.

4. Переводим первую *руку на* то же бедро.

5. Повторяем *другой рукой*.

6. Не отрывая рук, *крутим бедрами*.

7. *Прыжок* (поворачиваемся на 180°).

9–16. *Повторяем* комбинацию 1–8 тактов.

2-я фигура

1–3. *Шагаем к центру* (6 шагов), высоко поднимая колени, активно размахивая руками.

4. *Прыжок* (поворачиваемся на 180°).

5–7. *Шагаем* на свои места.

8. *Прыжок* (поворачиваемся на 180°).

У меня живет лошадка

Эмоциональный настрой – грациозно и торжественно.

Общие рекомендации – благородная осанка, приподнятый подбородок, все движения лошадок четкие и грациозные.

Исходное положение: ноги вместе, руки вытянуты перед собой и сжаты в кулаки – «держат вожжи».

Все передвижения и повороты исполняются основным ходом – шагать, высоко поднимая колени, носочки тянуть, спина прямая.

1-я фигура

1–4 *Поднимаем* согнутую в колене *ногу* и *опускаем* в исходное положение (2 раза).

5–8 Повторили движение *другой ногой*.

9–12 Делаем восемь шагов, *сходимся* к центру.

13–16 Делая восемь шагов на месте, *поворачиваемся* на 360°.

2-я фигура

1–3 *«Бьем копытцем»* (3 раза).

4 *Приставляем ногу*.

5–8 Повторили движение *другой ногой*.

9–12 Делаем восемь шагов, *расходимся спиной* на свои места.

13–16 Делая восемь шагов на месте, *поворачиваемся* на 360°.

3-я фигура

1–2 Делаем *шаг ногой* в сторону и *приставляем другую ногу*.

3–4 *Киваем* головой (2 раза).

5–8 *Повторили* движение в *другую сторону*.

9–12 Делаем *шаги на месте* (8 раз).

13–16 Шагая, *поворачиваемся* на месте и в конце музыкальной фразы *останавливаемся* лицом в направлении движения по кругу.

4-я фигура

1–8 *Скачем* по кругу прямым *галопом* (руки пружинят вперед-назад).

9–16 Поворачиваемся и скачем в *обратную сторону*. В конце музыки *тянем на себя «вожжи»* и *останавливаемся*.

Приложение 4

ИГРЫ-УПРАЖНЕНИЯ

Овладение данным видом упражнений – лучше разделить на два этапа. На первом этапе педагог руководит детьми и выполняет упражнение вместе с ними. На втором этапе дети все делают самостоятельно, а педагог лишь помогает им репликами, помеченными курсивом. Если упражнение освоено успешно, то возможен 3-й этап: дети выполняют его полностью самостоятельно под музыку. Упражнения, для которых рекомендуется 3-й этап помечены значком (3). Большинство упражнений построено так, чтобы детям нравилось повторять их несколько раз подряд.

Гномик и великан

Познакомились гномик и великан:

Гномик идет – дети делают маленькие шаги, подставляя пятку вплотную к носку другой ноги.

Великан идет – дети совершают гигантские шаги, расставляя ноги как можно шире.

Гномик топает – топают, стоя на месте, лишь слегка отрывая ноги от пола.

Великан топает – топают сильно, с энтузиазмом.

Гномик хлопает – хлопают тихо, едва раскрывая ладошки.

Великан хлопает – хлопают громко, амплитудно.

Гномик прыгает – прыгают легко, на носочках.

Великан хлопает – тяжелые прыжки с приземлением на всю стопу.

И все-таки они подружались – все должны быстро найти пару и покружиться, взявшись за руки.

Блины

Давайте печь блины – все берутся за руки и встают тесным кружком.

Наливаем тесто – держась за руки, все отходят назад максимально широко (*чтобы получился большой блин*).

Печем блин – держась за руки одновременно слегка приседают, при этом имитируют шипение блина звуком «ш».

Мажем блин сметаной – расцепляют руки и двигают ими волнообразно вверх-вниз, кисти мягкие и пластичные.

Скручиваем наш блин – делают еще несколько шагов назад, при этом выполняя круговое движение предплечьями, перед собой – «моторчик».

Раскрываем широко рот, вот так – раскидывают руки в стороны, и со звуком «а-а-а-ам» сбегаются к центру, соединяя ладошки с хлопком.

Комментарий – при выполнении упражнения, «начинку блина» можно менять по вкусу, спрашивать совета у детей – «С чем будет блинчик?»

Снежинки

Исходное положение – руки – в стороны-вниз, ладони – вниз.

Подул ветер, закружились снежинки – кружатся на месте на носочках (медленно, плавно).

Началась снежная буря, полетели снежинки – бегут на носочках по залу врассыпную (легко, стремительно).

Ветер затих, намело сугроб – все «слетаются» к центру и собираются в один «сугроб»: приседают, тесно прижавшись друг к другу.

Лесная прогулка

Исходное положение – *сидим в домиках* – на корточках, руки скрещены перед собой на груди.

Открыли двери – встают и разводят руки в стороны.

Идем гулять – маршируют по кругу, поднимая колени, активно размахивая руками.

Ударились ногой о корень – скачут на одной ноге.

Ударились другой ногой – скачут на другой ноге.

Ой, болото, тяжело идти – медленно идут, тяжело поднимая ноги.

Лучше прыгать по кочкам – движутся прыжками.

Кажется, медведь идет – все приседают на корточки и прислушиваются (в этот момент музыкальное сопровождение должно помочь изображением медведя).

Идем тихо, чтобы медведь не услышал – встают и идут по кругу на цыпочках (крадутся).

«Он гонится за нами!» – бегут по кругу (убегают).

Добежали и спрятались в домиках – садятся на корточки и скрещивают руки перед собой (исходное положение).

«Ну что, ушел медведь?» Далее упражнение можно начать сначала.

Бусы

Дети берутся за руки и образуют круг – «бусы». В центре – ведущий. Все водят хоровод вокруг него, произнося следующие слова:

Бусы маме смастерю

И на праздник подарю.

Праздничные бусы,

Бусы на все вкусы.

Бусинки разные:

Зеленые, красные,

Желтые, лиловые,

Синие, бордовые.

Но, они все, вот беда,

Раскатились кто куда.

Все разбегаются по залу в рассыпную, приседают и замирают.

Ведущий:

Что же делать, как мне быть,

Как подарок подарить?

Я пойду по двору

Мои бусы соберу.

Ведущий идет по залу между сидящими. Касанием руки выбирает первую бусинку. «Бусинка» громко говорит: «*Я – красная*». Ведущий и «бусинка» берутся за одну руку, образуя первое звено. Поочередно ведущий касается всех, при этом каждая «бусинка» называет свой цвет, отличающийся от уже названных, и пристраивается в конец цепочки. Таким образом, двигаясь «змейкой» по залу, ведущий собирает все бусинки.

После того как бусы собраны, ведущий замыкает круг и говорит:

Я – на крылечке,

А бусы – в колечке.

Все хором:

Мама, дорогая,

Тебя я поздравляю!

Исходное положение – все сидят на корточках.

Самолеты, завести моторы – постепенно встать на ноги, при этом руки согнутые в локтях, делают вращательные движения предплечьями перед грудью – «моторчик».

Приготовиться к полету – разводят руки в стороны как крылья (*сильные и натянутые*).

Полетели – совершают полет, пробежав несколько кругов по залу.

В конце делают приземление, замедлив движение и сев на корточки.

Волшебные самолеты

Ведущий, который выполняет роль волшебника, умеет превращать самолеты в бабочки.

«Самолеты» уже сделали несколько кругов по залу и Волшебник, взмахнув волшебной палочкой говорит:

«А теперь вы бабочки» – бег замедляется и сильные, напряженные руки становятся мягкими и пластичными, бабочки легко порхают на носочках.

«Теперь самолеты» – руки вытягиваются в стороны и напрягаются, самолеты стремительно продолжают свой полет.

Снеговик

Исходное положение – свободное.

Выпал снег, давайте строить снеговика – легкими хлопками «лепят» на себе толстые ноги, руки, бока, голову, глаза, нос морковкой и улыбку.

Вот он какой получился! – ставят ноги на ширину плеч, руки разводят в стороны, пальцы растопыривают и улыбаются. Шагают по залу, перенося вес тела с одной ноги на другую (колени прямые).

Солнышко пригрело, и снег начал таять – происходит постепенное расслабление всего тела: повисают руки, голова, спина, одновременно с ними медленно сгибаются колени.

Растаял снеговик, осталась одна лужа – лежать на полу, все мышцы расслаблены.

Послушные лошадки

Исходное положение – руки вытянуты перед собой и сжаты в кулаки – «держат вожжи».

Лошадка идет – идут, высоко поднимая колени, носочки тянут, спина прямая.

Поскакала – с шага переходят на прямой галоп, руки при этом не опускают и немного пружинят (*держим крепко лошадку, чтобы не упасть*).

Идет лошадка – и упражнение повторяется

Жуки

Исходное положение – прямой корпус, руки – в стороны, ладони – вниз.

Летят жуки – бегут по залу.

Упали и барахтаются – ложатся на спину и активно трясут и шевелят «лапками» – руками и ногами.

Полетели – быстро встают и продолжают полет.

Деревья на ветру

Исходное положение – прямой корпус, ноги – на ширине плеч, руки – вверх.

Слабый ветер – слегка покачивают руками – ветками.

Ветер усиливается – амплитуда качаний увеличивается, добавляются плечи.

Ураган – задействовать все части тела: голову, руки, плечи, корпус; движения порывистые, сильные.

Ветер затихает – движение постепенно затихает, почти замирает.

Цветочек

Исходное положение – сидят на корточках, руки скрещены перед собой на груди.

Наступило утро, цветочек раскрывается – плавно встают, размыкая руки через верх и немного в стороны, образуя бутон.

Покачивается на ветру – слегка покачиваются из стороны в сторону. *Наступил вечер, цветочек закрывается* – руки смыкаются, одновременно приседая, и возвращаются в исходное положение.

Зайчик

Замерз зайчик, греет ручки – хлопать в ладоши. *Греет ножки* – активно топтать. *Прыгает* – легкие прыжки, на носочках. *Согрелся зайка!*

Гномик

В этом упражнении роль гномика выполняет педагог.

Он говорит:

Гномик я, со мной беда –

Я рассеянный всегда.

Забываю все на свете.

Вы поможете мне дети?

Дети отвечают: *Да!*

Дальше педагог называет часть тела и берет ее руками – *Голова на месте?*

Все тоже дотрагиваются до головы – *На месте!*

Руки на месте? Колени..? Живот..? Ноги..? Нос..? Плечи..? Шея..? – ведущий называет любые части тела, а участники за ним повторяют.

Гномик говорит:

Вот какая благодать!

А теперь идем гулять.

Все дружно маршируют по кругу, поднимая колени, активно размахивая руками.

Все опять забыл – беда!

Вы поможете мне?

Дети отвечают: *Да!*

Комментарий: после нескольких повторов педагог начинает иногда «шутить», например: вместо головы дотрагивается до живота, дети при этом должны сказать: *«Перепутал»*.

УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ И УСТАЛОСТИ

1. «Астры». Инструктор предлагает детям взяться за руки так, чтобы получился круг, а затем присесть на корточки. Далее он говорит: «Представьте, что вы – астры и растете на клумбе». После этого ребята выполняют упражнения под текстовое сопровождение:

Мы астры, астры, астры
На клумбе вырастаем.

(Дети медленно привстают с корточек, затем поднимают руки.)

Нас любят не напрасно,
Когда мы расцветаем.

(Ходьба по кругу, взявшись за руки.)

Мы – красивые цветы,
Мы – веселые цветы.

(Махи руками вперед и назад, 2–3 раза.)

2. «Саранча». И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты за головой.

1 – оттянуть пальцы ног, потянуть пальцы рук;

2 – и. п.

Выполнять 3–4 раза по 8 секунд. На вдохе вытянуть позвоночник, на выдохе расслабиться.

3. «Червячок». Сидя на пятках, руки лежат на коленях.

1 – развести колени в стороны, руки согнуть в локтях; 2 – локти положить на пол, голову наклонить;

3–4 – и. п.

Повторить 2–3 раза. Ладони рук параллельно, голову на пол не опускать.

4. «Черепашка». Сидя на пятках, руки опущены вдоль туловища.

1 – руки вытянуть вперед и положить на колени;

2 – голову опустить к коленям;

3–4 – и. п.

Повторить 2–3 раза. Туловище от пяток не отрывать. Спина круглая.

5. «Дерево». Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуть друг к другу. Тянуться всем телом вверх. Спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут. Через 10–15 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки. Это упражнение способствует росту ребенка.

6. «В кукольном театре».

Бом, бом, бом! Это волшебные часы. Когда они пробьют двенадцать раз, куклы оживут. Здесь светло, задуйте свечи и поставьте их на стол. Встаньте в круг подальше один от другого, чтобы не мешать друг другу. Покажите, как движутся стрелки на волшебных часах. Согните руки в локтях перед собой. Руки-стрелки движутся то в одну сторону, то в другую. Тик-так, тик-так, бом, бом! Слышите? Часы бьют! Давайте вместе сосчитаем до двенадцати. Первыми ожили куклы бибабо. Каждому на руку я надена веселого Петрушку (воображаемого). Поиграйте пальчиками, чтобы руки и голова у Петрушки задвигались. Какой веселый Петрушка!

А теперь вы сами стали куклами бибабо. Наклоните голову, поздоровайтесь, как Петрушка. Представьте, как сгибается и разгибается ваш палец, когда на него надета голова куклы. Разведите руки в стороны. Руки прямые, напряженные. Хлопните в ладоши. Петрушка танцует! Поклонитесь зрителям, как это делает Петрушка: руки и голова повисли, расслабились.

9. «Встреча с Дюймовочкой».

Посмотрите направо: нет ли там кого? А теперь налево: сначала вверх, на ветки деревьев, потом вниз, на траву. *Что-то* зашуршало? Спрячьтесь, втяните шею. Давайте еще раз выглянем и посмотрим: кто же там? Никого! Выходите, не бойтесь – это ветер играет листвою. Ну и озорник! Расслабьте шейку, покатайте головку по плечикам. Шея – как ниточка: болтается, легкая-легкая. Устала напрягаться, выглядывать из-за куста.

А вот и подоконник, на котором в скорлупке спит Дюймовочка. Представьте, что вы стали такими же маленькими, как Дюймовочка, и спите в скорлупке грецкого ореха. Ложитесь на коврики. В скорлупке так тесно - подогните ноги, руки сложите, ладошки под щеку. Долго так не проспите: ноги и руки затекут. Потянитесь хорошо, еще раз и еще. Выпрямите затекшие ноги, руки, спину. Вставайте! Хватит спать! Скорлупка Дюймовочки и наши скорлупки закачались. Возьмитесь парами за руки, как будто вы колыбелька, и покачайтесь. Ноги расставлены. Колыбелька то тихо качается, то сильно. Она так сильно раскачалась, что даже закружилась на одном месте: то в одну сторону крутится, то в другую. На подоконник за Дюймовочкой прилетел майский жук. Ж-ж-ж. Он перевернулся на спину. Лежит и шевелит лапками, не может перевернуться. Но вот жуку удалось перевернуться, и он полетел. Легко, свободно летит жук, громко жужжит.

Приложение 6

МАССАЖИ, ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Белка хвостиком метет

Белка хвостиком метет,
(Легкими движениями пальцев гладим спинку)
Рыбка по морю плывет.
(Ребром ладони проводим вдоль позвоночника)
Как по небу облака,
Мы погладили бока,
(Слегка проводим ладонями обеих рук по бокам крохи)
Как летят снежинки,
(Едва касаясь рукой, гладим спину)
Так мы гладим спинку!

Мы капусту рубим, рубим

Мы капусту рубим, рубим.
(совершаем рубящие движения рёбрами ладоней)
Мы морковь трём, трём.
(трём спинку суставами пальцев)
Мы капусту солим, солим,
(точечно касаемся пальцами)
Мы капусту жмём, жмём,
(тискаем мышцы пальцами)
Сок капустный пьём, пьём.
(нежно гладим спинку ладонями)

Били лён, били

Били лён, били...
(стучим кулачками по спине)
Колотили, колотили...
(похлопываем)
Топили, топили...
(растираем ладонями)
Трепали, трепали...
(трясём за плечи)
Мяли, мяли...
(разминаем пальцами)
Белы скатерти ткали

(чертим ребрами ладоней)

Да на столы накрывали

(гладим ладонями)

«Петушиная семья»

Петя, Петя – петушок, *(Дети качают головой вправо-влево)*

Поднял красный гребешок, *(Прижимают ладони друг к другу, раздвинув пальцы, и приставляют их к голове – «гребешок»).*

Громко-громко закричал, *(Поглаживают левую руку от кисти к себе курочек позвал плечу, затем правую руку).*

Курочки-пеструшки *(Похлопывают правую руку в том же*

Петю услышали, *направлении ладонью левой, затем*

Петю услышали, *левую руку ладонью правой)*

Быстро прибежали.

А за ними и цыплятки *(«Пробегают» по правой руке*

Побежали без оглядки. *пальцами левой, затем по левой руке пальцами правой.)*

Стали зёрнышки клевать: *(Поколачивают по правой руке пальцами*

Клю-клю-клю... *левой, затем по левой руке пальцами правой.)*

Травку сочную щипать: *(Пощипывают правую руку пальцами*

Щип-щип-щип... *левой, затем левую руку пальцами правой.)*

А потом давай плясать: *(Поглаживают правую руку левой,*

Тра-ля-ля, тра-ля-ля... *затем левую руку правой.)*

«Блины»

Ой, лады! Ой, лады! *(Дети хлопают сверху по левой.)*

Мы блинов напекли! *(а затем по правой руке.)*

Первый дадим зайке, *(Массируют большой палец.)*

Зайке-попрыгайке.

А второй лисичке, *(Массируют указательный палец.)*

Рыженькой сестричке.

Третий дадим мишке, *(Массируют средний палец.)*

Бурому братишке.

Блин четвёртый - котик, *(Массируют указательный палец.)*

Котику с усами,
Пятый блин поджарим *(Массируют мизинец.)*
И съедим мы сами!

«Строим дом»

Целый день тук да тук, *(Дети похлопывают ладонью руки от кисти к плечу сначала по левой, а затем по правой руке.)*
Молоточки стучат, *(Поколачивают кулаком сначала по левой, а затем по правой руке от кисти к плечу.)*
Строим домик для зайчат.
Молоточки стучат, *(Поколачивают кулаком левой руки по*
Строим домик для бельчат. *кулаку правой руки или наоборот.)*
Этот дом для белочек, *(Растирают кулаком левой руки правую руку.)*
Этот дом для зайчиков, *(Растирают кулаком правой руки левую руку.)*
Этот дом для девочек, *(Пробегают» пальцами от кисти к плечу по левой руке.)*
Этот дом для мальчиков, *(Пробегают» пальцами от кисти к плечу по правой руке.)*
Вот какой хороший дом, *(Поглаживают ладонью левую руку от кисти к плечу.)*
Как мы славно заживём! *(Поглаживают ладонью правую руку от кисти к плечу.)*
Будем песни распевать, *(«Тарелочки» - вид танцевальных движений, имитирующих скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука – снизу вверх.)*

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

Упражнение 2. НАСОСИК.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

Упражнение 4. САМОЛЁТ.

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх,
поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх,
потянуться, посмотреть на руки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову,
выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 6. ВЕТЕРОК.

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох
через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

Упражнение 7. КУРОЧКА

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

Упражнение 8. ПЧЁЛКА.

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.