

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №82 комбинированного вида»

Принято  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол № от «\_\_\_» августа 2022 года

Утверждаю  
Заведующая МАДОУ «Детский сад № 82»  
Фадейкина Е.И..  
Приказ № от «\_\_\_» сентября 2022 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА)**

**«РИТМИЧЕСКАЯ МОЗАИКА»**

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

**Составитель:  
Мартынова К.Г.**

**Саранск 2022-2023 гг.**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Учебно-тематический план	8
4.	Содержание изучаемого курса	10
5.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	17
6.	Список литературы	18
7	Приложения	19

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная образовательная программа «Ритмическая мозаика» (далее - Программа)
<b>Руководитель программы</b>	Музыкальный руководитель высшей категории Мартынова К.Г.
<b>Организация-исполнитель</b>	МАДОУ «Детский сад №82 комбинированного вида» г.о. Саранск
<b>Адрес организации исполнителя</b>	г. Саранск ул. Сущинского,2
<b>Цель программы</b>	Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков у детей младшего дошкольного возраста посредством ритмопластики.
<b>Направленность программы</b>	Музыкально-физкультурная
<b>Срок реализации программы</b>	1 год
<b>Вид программы Уровень реализации программы</b>	адаптированная дошкольное образование
<b>Система реализации контроля за исполнением программы</b>	координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив
<b>Ожидаемые конечные результаты программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Знать: основные музыкально-ритмические движения</li> <li>➤ Уметь: легко, пластиично, выразительно двигаться под музыку</li> <li>➤ Владеть: динамикой развития музыкального образа</li> </ul>

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1. Направленность программы.**

Направленность дополнительной образовательной программы музыкально-физкультурная, работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, пластичности, согласованности движений, а также восприятию музыкальных произведений.

Программа «Ритмика» («Ритмическая мозаика») по формированию двигательной культуры дошкольников через обучение передачи характера музыки с помощью движений учитывает возрастные особенности усвоения программного материала у детей младшего дошкольного возраста дополняет и расширяет задачи по образовательным областям «Физическое развитие» и «Эстетическое развитие».

### **2. Новизна программы.**

Новизна программы заключается в том, что с помощью интеграции образовательных областей «Музыка», «Физическая культура», осуществляется комплексный подход к коррекционно-развивающему воспитанию.

### **3. Актуальность программы**

Ребёнок получает огромное удовольствие от того, что двигается под музыку, сочиняет сам. Актуальность использования программы очевидна. Ритмопластика - это вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ. Ритмопластика развивает у ребят музыкальность, двигательные качества и умения, чувство ритма, творческие способности, нравственно-эстетические качества. Одной из основных направленностей ритмопластики является психологическое раскрепощение ребенка. Занятия ритмопластикой совершенствуют коммуникативные навыки и обогащают эмоциональную сферу ребенка.

Опыт проведения ритмопластики показал, её привлекательность и доступность. Основу для ритмических композиций составляют простые движения.

Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребята овладевают не только разнообразными двигательными навыками и умениями, опытом творческого осмысления музыки, развиваются физические и коммуникативные навыки. Именно в этом заключается актуальность данной программы. Это может быть последующее обучение хореографии, гимнастике, а также занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях.

#### **4. Отличительные особенности программы.**

Учебно-воспитательный процесс осуществляется через различные направления работы: воспитание основ зрительской культуры, развитие навыков исполнительской деятельности, накопление знаний о разновидности ритмических движений, которые переплетаются, дополняются друг в друге, взаимно отражаются, что способствует формированию нравственных качеств у воспитанников объединения. Особое внимание уделяется знакомству детей с культурой, традициями и обычаями малой родины.

В данной программе предпринята попытка, по-новому подойти к организации, содержанию и методам работы. Особое внимание уделено взаимодействию ДОО с семьёй.

#### **5. Педагогическая целесообразность программы.**

Основные принципы, заложенные в основу программы:

1. Принцип поэтапности «погружения» в программу. Это самый важный принцип. Программа составлена с учетом возрастных особенностей ребенка. Если приступать к освоению этапа, минуя предыдущие, то работа может не принести ожидаемого результата.

2. Принцип динаминости. Каждое задание необходимо творчески пережить и прочувствовать, только тогда сохранится логическая цепочка – от самого простого до заключительного, максимально сложного задания.

3. Принцип сравнений подразумевает разнообразие вариантов решения детьми заданной темы, развитие интереса к поисковой работе с материалом с привлечением к данной теме тех или иных ассоциаций, помогает развитию самой способности к ассоциативному, а значит, и к творческому мышлению.

4. Принцип выбора в творческом взаимодействии взрослого и ребенка при решении данной темы без каких-либо определенных и обязательных ограничений поощрять объяснение ребенком выбора изобразительного материала для изображения.

#### **6. Цель программы.**

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков у детей младшего дошкольного возраста посредством ритмопластики.

#### **7. Задачи программы.**

**Обучающие:**

- обучать технике основных движений, добиваясь точности их выполнения;
- развитие музыкальных способностей;
- обучение детей отражать в движениях различные музыкальные образы;
- научить ребят различать простые музыкальные понятия; разбираться в музыкальных жанрах и видах ритмики;
- сформировать красивую осанку и обучить пластичным движениям.

***Развивающие:***

- развивать творчество, фантазию, музыкальную память, внимательность;
- умение оценивать собственные движения во время занятий и движения рядом стоящих детей;
- привить такие качества, как внимание, воля, дисциплинированность, коммуникабельность.

***Воспитательные:***

- воспитывать умение согласовывать ритм движений с музыкальным сопровождением;
- формировать у детей внимания, воли, дисциплинированности, коммуникабельности;
- культуры общения и поведения в социуме;
- навыков здорового образа жизни;
- обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: инициативность, творчество, фантазию; поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

**8. Возраст детей.**

Возраст детей участвующих в реализации дополнительной образовательной программы от 3 до 5 лет.

- состав группы постоянный, посещают мальчики и девочки;
- набор свободный, по желанию детей и родителей;
- базовые знания: общая физическая подготовка.

**9. Срок реализации программы.**

Одноступенчатый образовательный процесс в течение 2 лет.

**10. Форма детского образовательного объединения: кружок.****Режим организации занятий:**

Форма детского образовательного объединения кружок.

- общее кол-во часов в год - 31
- кол-во часов и занятий в неделю: 1 занятие по 20 минут;
- периодичность занятий 1 раз в неделю.

**11. Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

В результате освоения программы воспитанники будут:

**знать:** основные элементы классического, народного и современного танца, которые освоили с помощью несложных и чуть более сложных гимнастических упражнений.

**уметь:** выражать в танце, музыкальном движении динамику развития музыкального образа.

**владеть:** собственным телом, в результате чего тренируются все психические процессы: восприятие, внимание, память, эмоции, чувства,

мышление, речь, творческие способности и воображение, музыкальные способности, мышцы и координация движений.

## **12. Форма подведения итогов.**

- 1.Итоговое занятие.
2. Отчётный концерт для родителей.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

<b>№</b>	<b>Наименование образовательных модулей, тем, разделов</b>	<b>Количество занятий</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Количество часов теория</b>	<b>Количество часов практика</b>
1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1	20	3	17

2	Разминка. Поклон. Музыкальный этюд «Пружинка».	1	20	3	17
3	«Прыгаем, как мячики» Общеразвивающие упражнения	1	20	3	17
4	«К нам приехал паровоз!» Движения на развитие координации.	1	20	3	17
5	«Поиграем с Чебурашкой» Ритмико-гимнастические упражнения	1	20	3	17
6	«В гостях у Антошки» Бег и подскоки.	1	20	3	17
7	«Танцы с Красной Шапочкой» Движения по линии танца.	1	20	3	17
8	«Топ, топ, сапожок» Игры под музыку.	1	20	3	17
9	«Знакомые мелодии В.Шаинского» Упражнения для улучшения гибкости	1	20	3	17
10	«Ритмические упражнения с Белочкой» Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1	20	3	17
11	«Ребята и зверята» Общеразвивающие упражнения	1	20	3	17
12	«Танцы в зоопарке» Упражнения для улучшения гибкости	1	20	3	17
13	«Весёлые путешественники» Игры под музыку.	1	20	3	17
14	«У бабушки в гостях» Индивидуальные задания	1	20	3	17
15	«Вместе весело шагать!» Движения по линии танца.	1	20	3	17
16	«Весёлый каблучок» Позиции в паре. Основные правила.	1	20	3	17
17	«Ритмические упражнения на солнечной полянке»	1	20	3	17
18	Танец “Солнечный лучик”. Элементы танца.	1	20	3	17
19	«Игра с мячом» Ритмико-гимнастические упражнения	1	20	3	17
20	«Белые кораблики» Упражнения для улучшения гибкости	1	20	3	17
21	Тренировочный танец «Кошки-мышки»	1	20	3	17
22	Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	1	20	3	17
23	Разминка. Музыкальный этюд «Цыплята».	1	20	3	17
24	Игры под музыку. Комбинация «Воздушная кукуруза».	1	20	3	17
25	Ритмико-гимнастические упражнения	1	20	3	17

26	Разминка. Музыкальный этюд «На лошадке».	1	20	3	17
27	Общеразвивающие упражнения.	1	20	3	17
28	Тренировочный танец «Платочек»	1	20	3	17
29	«Знакомство» Движения по линии танца.	1	20	3	17
30	Индивидуальные задания.	1	20	3	17
31	Разминка. Основные движения танца. Повторение знакомых движений движений.	1	20	3	17
	Итого	31	620 10 часов	93 1,5 часа	527 9 часов

## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

<b>Тема</b>	<b>Наименование модулей, разделов и тем</b>	<b>Содержание</b>	<b>Методы обучения</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Работа с родителями</b>
<b>Тема №1</b>	<b>Что такое «Ритмика»?</b>	Знакомство детей с основами ритмопластики, логоритмики.	Беседа, показ движений, прослушивание музыкальных произведений.	Занятие	Анкета для родителей «Выявление интересов и знаний родителей воспитанников по вопросам музыкально-ритмического развития и воспитания дошкольников»
<b>Тема №2</b>	<b>Разминка. Поклон. Музыкальный этюд «Пружинка».</b>	Обучение правильному выполнению ритмических движений под музыку.	Наглядно-слуховой, словесный	Занятие	Презентация «Ритмика в детском саду»
<b>Тема №3</b>	<b>«Прыгаем, как мячики»</b>	Изображение прыгающих мячиков в движении, упражнения для плеч, головы корпуса; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; упражнения с различными предметами	Наглядно-зрительный, практический	Занятие	Консультация на тему «Ритмопластика, как одна из форм музыкального развития ребёнка»
<b>Тема №4</b>	<b>«К нам приехал паровоз!»</b>	Упражнения для развития гибкости с усложнением: быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием музыкальной подборки	Практический, игровой	Занятие	Индивидуальные устные консультации

<b>Тема №5</b>	<b>«Поиграем с Чебурашкой»</b>	Повторение пройденных элементов и их усложнение; танцевальные движения с атрибутами. Отрабатывать топающий шаг, выставление ноги на носок.	Практический, игровой	Занятие	Оформление информационно-аналитического стенда, содержащего информацию о программе «Ритмопластика»
<b>Тема №6</b>	<b>«В гостях у Антошки» Бег и поскоки.</b>	Образные упражнения в движении (в ходьбе, беге, поскоках); использование в разминке нарезки из разных пройденных танцев; движения по показу из пройденных элементов и движений	Наглядный, игровой	Занятие	Консультация «Роль занятий ритмикой в музыкально-эстетическом воспитании дошкольников»
<b>Тема №7</b>	<b>«Танцы с Красной Шапочкой»</b>	Изображение различных животных в движении; упражнения для всех групп мышц с предметами и без; перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с различными движениями	Практический, словесный	Занятие	Организация подготовки реквизита к занятиям кружка
<b>Тема №8</b>	<b>«Топ, топ, сапожок»</b>	Ритмические и образные танцы-игры по показу: «Паучок», «Дождик»	Словесный, игровой	Занятие	Индивидуальные устные консультации
<b>Тема №9</b>	<b>«Знакомые мелодии В.Шаинского»</b>	Изображение различных животных в движении; упражнения для плеч, головы корпуса; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; упражнения с различными предметами	Наглядно-зрительный, практический	Занятие	Мастер-класс по приобретению родителями практических навыков по использованию дыхательной гимнастики, логоритмики

<b>Тема №10</b>	<b>«Ритмические упражнения с Белочкой»</b>	Упражнения с использованием музыкальной подборки; быстрый переход из упражнение в упражнение. Движения на развитие координации.	Практический, игровой, наглядный	Занятие	Индивидуальные устные консультации
<b>Тема №11</b>	<b>«Ребята и зверята»</b>	Изображение различных животных в движении; упражнения для всех групп мышц с предметами и без; перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с различными движениями	Словесный, наглядный	Занятие	Организация пополнения реквизита к занятиям кружка
<b>Тема №12</b>	<b>«Танцы в зоопарке»</b>	Упражнения на развитие растяжки, гибкости позвоночника с использованием логоритмики; плавный переход из упражнения в упражнение, (используя изученные упражнения)	Наглядно-зрительный, практический	Занятие	Индивидуальные устные консультации
<b>Тема №13</b>	<b>«Весёлые путешественники »</b>	Игры под музыку: «Поезд», «Снеговики», «Цыплята», «Марионетки», «Веселая карусель», «Мокрые котята»	Словесный, игровой	Занятие	Обновление информационно-аналитического стенда
<b>Тема №14</b>	<b>«У бабушки в гостях»</b>	Индивидуальные задания. Повторение изученных ранее танцев и некоторое их усложнение.	Практический, словесный	Занятие	Рекомендации по музыкальным подвижным играм
<b>Тема №15</b>	<b>«Вместе весело шагать!»</b>	Движения по линии танца. Образные упражнения в движении (в ходьбе, беге, прыжках); использование в разминке нарезки из разных пройденных танцев; движения по показу из пройденных элементов и движений.	Наглядно-зрительный, практический	Занятие	Индивидуальные устные консультации

<b>Тема №16</b>	<b>«Весёлый каблучок»</b>	Повторение изученных ранее, противоходы и другие перестроения в сочетании с танцевальными движениями танцевальные движения в парах с использованием элементов, пройденных ранее; танец польки по кругу.	Практический, словесный	Занятие	Организация пополнения реквизита к занятиям кружка
<b>Тема №17</b>	<b>«Ритмические упражнения на солнечной полянке»</b>	Образные упражнения в движении (в ходьбе, беге, прыжках); использование в разминке нарезки из разных пройденных танцев; движения по показу из пройденных элементов и движений	Игровой, словесный, наглядный	Занятие	Беседа с родителями о индивидуальных и возрастных особенностях детей
<b>Тема №18</b>	<b>«Солнечный лучик»</b>	Повторение пройденных движений, движения польки по кругу в парах и усложнение движений.	Практический, словесный	Занятие	Организация помощи родителей в изготовлении шумовых инструментов, необходимых для занятий кружка
<b>Тема №19</b>	<b>«Игра с мячом»</b>	Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. Повторение движений, изученных ранее, перестроения в сочетании с танцевальными движениями и с использованием атрибутов.	Наглядно-зрительный, практический	Занятие	Индивидуальные устные консультации
<b>Тема №20</b>	<b>«Белые кораблики»</b>	Упражнения для развития гибкости с усложнением: быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием музыкальной подборки.	Игровой, практический	Занятие	Оформление фотоальбома с фотографиями занятий кружка
<b>Тема №21</b>	<b>«Кошки-мышки»</b>	Тренировочный танец. Повторение пройденных движений, построение в три линии и обратно в одну колонну; движение в парах по кругу, легкие, равномерные, высокие прыжки; перескоки с ноги на ногу; простой танцевальный шаг, работа над	Практический, словесный	Занятие	Организация пополнения реквизита к занятиям кружка

		движением рук – волна» руками, танец польки по линии в парах.			
<b>Тема №22</b>	<b>Основные движения танца “Полька”.</b>	Образные упражнения в движении (в ходьбе, беге, прыжках); использование в разминке нарезки из разных пройденных танцев; движения по показу из пройденных элементов и движений.	Практический, словесный	Занятие	Изготовление атрибутов, подарков сюрпризов.
<b>Тема №23</b>	<b>Музыкальный этюд «Щиплята».</b>	Вытягивание носочков, кручение; упражнения для развития гибкости: Повторение пройденных движений, топающий шаг, выставление ноги на носок, равномерные, высокие прыжки; приставной шаг.	Наглядно-зрительный, практический	Занятие	Видео-презентация «Музыкальные ритмические игры»
<b>Тема №24</b>	<b>Игры под музыку. Комбинация «Воздушная кукуруза».</b>	Пройденные по желанию и новые - построение в две линии, «Зоопарк», «Вперед 4 шага»	Словесный, игровой	Занятие	Индивидуальные устные консультации
<b>Тема №25</b>	<b>Ритмико-гимнастические упражнения</b>	Повторение пройденных элементов и композиций и их усложнение; упражнения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флаги и другие) более сложные; работа корпусом - повороты и наклоны в сочетании с другими элементами построение в два круга	Практический, словесный	Занятие	Организация пополнения реквизита к занятиям кружка

<b>Тема №26</b>	<b>Музыкальный этюд «На лошадке».</b>	Образные упражнения в движении (в ходьбе, беге, прыжках); использование в разминке нарезки из разных пройденных танцев; движения по показу из пройденных элементов и движений	Наглядно-зрительный, практический	Занятие	Беседа о художественно-эстетическом воспитании в детском саду
<b>Тема №27</b>	<b>Общеразвивающие упражнения.</b>	Вытягивание носочков, кручение; упражнения для развития гибкости: «сундучок», «книжка», «бабочка», «полумостик»	Практический, словесный	Занятие	Организация обновления реквизита к занятиям кружка
<b>Тема №28</b>	<b>Тренировочный танец «Платочек»</b>	Повторение пройденных элементов и их усложнение; танцевальные движения с атрибутами (платочками).	Наглядный, практический	Занятие	Индивидуальные устные консультации
<b>Тема №29</b>	<b>«Знакомство» Движения по линии танца.</b>	Повторение пройденных движений: топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой, шаги на полупальцах и пятках; различные хлопки	Словесный, наглядный	Занятие	Обновление фотоальбома с фотографиями занятий кружка
<b>Тема №30</b>	<b>Индивидуальные задания.</b>	упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника. Упражнения для развития гибкости: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка»	Наглядно-зрительный, практический, игровой	Занятие	Консультация «музыкальные игры в детском саду»
<b>Тема №31</b>	<b>Основные движения танца.</b>	Повторение знакомых движений.	Практический, словесный	Занятие	Индивидуальные устные консультации



# **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

## **1. Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу.**

- занятие;
- игры;
- досуги;
- концерты.

## **2. Приемы и методы организации.**

Эмоциональные методы:

- поощрение;
- порицание;
- учебно-познавательная игра;
- создание ярких наглядных образных представлений;
- создание ситуации успеха;
- свободный выбор заданий.

Познавательные методы:

- опора на жизненный опыт;
- создание проблемной ситуации;
- выполнение творческих заданий.

Социальные методы:

- создание ситуации взаимопомощи;
- поиск контактов и сотрудничества;
- заинтересованность в результатах;
- взаимопроверка.

## **3. Дидактический материал.**

**Стенд «Ритмопластика в детском саду»**

Костюмы для танцев.

**Картотеки:**

Музыкальные подвижные игры;

Музыкальные ритмические упражнения.

Музыкальные дидактические игры.

**Атрибуты для сюжетных танцев.**

## **4. Техническое оснащение занятий.**

- просторное помещение для занятий;
- зеркала;
- музыкальный инструмент: фортепиано;
- музыкальный центр, компьютер;
- аудио диски с записями репертуара, презентации;

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
3. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003
4. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-данс»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.
5. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
6. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г.
7. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
8. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.
9. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
10. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
11. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
12. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
13. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
14. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
15. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
16. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Варгус, 1982.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 1.**

### **ЛОГОРИТМИКА. Упражнения и стихи.**

#### **«Путешествие в сказочный лес»**

Педагог: Я Вам рада, в лес сегодня заглянуть нам надо  
Посмотреть на елочки, на стройные иголочки  
Мишку, зайчика, лисичку по-проводать, 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 пойдем.

(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 ребятки, 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 увидали!

(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 положа, 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 взялись 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 рулём-за рулём.  
Самолёт летит, самолёт гудит  
Уууууууууууууу, я лечу в Москву  
Командир-пилот, самолёт 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)

Чесночек наш, чесночек, ой, как горько-горько!  
Чесночек наш, чесночек, 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 бегает 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 взахлест, 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,  
Обливаюся водой,  
Я из носа как из лейки.  
Ты воды мне не жалей-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 лют 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 slab (уронить руки).  
Он умоется дождем (погладить сначала одну руку, затем другую),  
Будет крепнуть с каждым днем (сжать кулаки)  
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.  
Разогрев (детские песни, трек №1)  
В пары встанут малыши,  
Наши ручки хороши!  
Стенка, стенка,  
Потолок,  
Два окна, один звонок!  
Пиииии (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.

«Для рук»:

Три сороки  
Тараторки  
Тараторили на горке  
Тараторили на горке  
Три сороки  
Тараторки  
(плюс про апельсин)  
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, (шаги «утюжки»)  
По ровненькой дорожке, (шаги «утюжки»)  
Шагают наши ножки (шаги «марш»)  
Раз-два, раз-два (шаги «марш»)  
По камешкам, по камешкам, (на полу-пальцах)  
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  
(Летим по залу, трек № 054 «кто же такие птички» )

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 выюга (опустить руки, встать прямо)  
Улеглись повсюду (присесть, руки к полу)  
Заблистали, 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 кузнецик 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 кулаками 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 - хлопушка.**  
Комар баню топил,  
Блоха парилась,  
В бане блоха парилась  
Об потолок ударились.  
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  
(Сократи) 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,  
Поросячий хвостики,  
Веселятся по утрам,  
Дарят радость вам и нам.

*Упражнение на сгиб и разгиб коленей:*

Колени мы сгибаем дружно,  
Нам ужा увидеть нужно

*Упражнение «складочка»:*

В складку ляжем как пантеры,  
Руки вытянем и шеи.  
Спинка длинная, прямая,  
И к коленям прижимая,  
Потянишь 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 заплынет.

*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 потянишь,  
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 «Машинка»

(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)

### ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

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

#### Змея

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

### **Лягушка**

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

### **Складочка**

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

### **Книжечка**

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

### **Кузнечик**

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

### **Кобра**

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

### **Колечко**

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

### **Корзиночка**

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

### **Коробочка**

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

### **Кошка – собачка**

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

### **Мостик**

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

### **Неваляшка**

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

### **Фасолинки**

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

### **Лодочка**

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

### **Дождик**

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

### **Большие и маленькие дома**

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

## **Серия упражнений для мышц спины**

### **Рыбка**

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

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

2 - принять исходное положение.

### **Морская звезда**

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

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

2 - развести руки в стороны, ноги врозь.

3 - руки вперед, ноги вместе.

4 - принять исходное положение.

### **Кораблик**

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

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

2-7 - держать.

8 - принять исходное положение.

### **Плавание брассом**

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

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища руки.

2-7 - движения руками, имитирующие плавание брассом.

8 - принять исходное положение.

### **Ныряльщики за жемчугом**

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

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

2-7 - попеременные движения ногами вверх-вниз.

8 - принять исходное положение.

## **Серия упражнений для укрепления мышц брюшного пресса**

### **Русалочка**

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

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

3-4 - принять исходное положение.

5-8 -то же в другую сторону.

### **Катамаран**

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

1-16- имитировать нажимания" ногами на педали.

### **Медуза**

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

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

2-3 - держать.

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

### **Кальмар**

И.п. - сидя, руки в упоре сзади.

1 - согнуть ноги, притягивая колени к груди.

2 - разогнуть ноги в стороны - вверх.

3 - ноги вместе.

4 - принять исходное положение.

### **Кит**

И.п. - лежа на спине, руки к плечам.

1-2 - сесть, руки вверх.

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

7-8 - принять исходное положение.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 3.**

### **Сюжетно-образные танцы.**

Ниже приведены описания некоторых сюжетно-образных танцев.

#### **Танец «Рыбачок»**

Песня «Любитель-рыболов» (в исп. Детского хора)

	И.п. – сидя по-турецки, лицом в круг
<i>Вступление</i>	«закидывают удочку»
<i>1 куплет</i>	сидя с вытянутыми руками («держат удочку») слегка раскачиваются в такт музыке
<i>Принев</i>	И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки сзади в упор
На слова «тра-ля-ля»	ударяют носком правой ноги слева и справа с ноги (через ногу) – 8 раз.
На повторение музыки	то же другой ногой Возвращаются в И.п.
<i>2 куплет</i>	И.п. – сидя по-турецки, руки на затылке
1 фраза	наклон вправо, достать правым локтем правое колено (один раз) – выпрямиться
2 фраза	то же влево
3-4 фразы	наклон вперед, достать локтями пол и выпрямиться 2 раза
<i>Принев</i>	те же движения, что в приневе
<i>3 куплет</i>	И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки сзади в упор
1-2 фразы	поочередно вытягивать носки вперед
3-4 фразы	одновременно вытягивать носки вперед
<i>Принев:</i>	движения, соответственно, повторяются
<i>Проигрыши</i>	И.п. – сидя на полу, ноги вместе
	Имитация гребли на лодке
На слова «Вся рыба расплывается»	сесть, руки в упор
На последний такт (слова «тра-ля»)	лечь на спину

#### **Танец "Бибика"**

Песня «Бибика» (группа «Волшебники двора»)

<p>Проигрыш Едем! Едем! Июньскими тёплыми днями и в мае, и в сентябре Встречаюсь я снова с друзьями в песочнице, во дворе Кто с куклой, а кто с пистолетом, а кто-то приносит слона А я вам скажу по секрету, бибика – игрушка моя! Едем, едем!</p>	<p>На вступление – «выезжаем» и перестраиваемся по своим местам Правой рукой сверху вниз Шаг влево кольцо вверх, также вправо 2 раза поворот и наклон влево, также вправо присесть, обруч положить сидя руки под подбородок выпрыгнуть – ноги врозь, руки вверх-в стороны руки вперед пистолетиком, поворот вокруг себя руки за голову сводить локти 3 раза наклон вперед, руки возле рта сесть взять обруч вытянуть обруч вперед притянуть кольцо к себе выпрыгнуть и правой рукой сделать сверху вниз</p>
<p>Би-би-би-бибика, поехали кататься! Би-би-би-бибика, за нами не угнаться. Покрашу я бибiku, в любимый красный цвет Би-би-би-бибика, машины лучше нет! Едем! Едем!</p>	<p>Два шага влево с наклоном влево, также вправо Два шага влево с наклоном влево, также вправо круговое движение обручем справа налево и обратно поворот через левое плечо вокруг себя Правой рукой сверху вниз</p>
<p>В солдатики я не играю, не нужен мне велосипед! Бибiku свою я катаю, бибика моя лучше всех! А ночью, когда засыпаю, пускай мне приснится – <b>ХАЙВЕЙ</b> И мама бибiku поставит, в гараж под кроватью моей! Едем, едем!</p>	<p>Поднимаем прямую левую, затем правую ногу 2 раза сесть, левую согнуть правую ногу вытянуть вперед выпрямить левую ногу, делать наклоны вперед 4 раза сгруппироваться лечь вперед, кольцо перед собой выпрыгнуть, руки с кольцом вверх, ноги врозь наклон вниз, заведения обруча за ноги 3 раза выпрыгнуть обруч перед собой рукой сверху вниз</p>
<p>Би-би-би-бибика, поехали кататься! Би-би-би-бибика, за нами не угнаться. Покрашу я бибiku, в любимый красный цвет Би-би-би-бибика, машины лучше нет</p>	<p>Два шага влево с наклоном влево, также вправо Два шага влево с наклоном влево, также вправо круговое движение обручем справа налево и обратно поворот через левое плечо вокруг себя</p>
<p>Би-би-би-бибика, поехали кататься! Би-би-би-бибика, за нами не угнаться. Покрашу я бибiku, в любимый красный цвет Би-би-би-бибика, машины лучше нет! Едем, едем! Проигрыш</p>	<p>Перестраиваемся в две колонны и движемся противоположно обход зала в конце на середине встречаемся, идем парой вперед рукой сверху вниз продолжаем двигаться вперед и на месте кладем внутрь руку на плечо перед стоящему, внешняя рука с кольцом вниз,</p>
<p>Би-би-би-бибика, поехали кататься! Би-би-би-бибика, за нами не угнаться. Покрашу я бибiku, в любимый красный цвет Би-би-би-бибика, машины лучше нет!</p>	<p>Расходимся на два малых круга и снова встречаемся посередине, едем вперед двумя колоннами и становимся на места</p>
<p>Би-би-би-бибика, поехали кататься! Би-би-би-бибика, за нами не угнаться. Покрашу я бибiku, в любимый красный цвет Би-би-би-бибика, машины лучше нет! Едем! Едем! Би-БИ!</p>	<p>Два шага влево с наклоном влево, также вправо Два шага влево с наклоном влево, также вправо круговое движение кольцом справа налево и обратно поворот через левое плечо вокруг себя рукой сверху вниз В конце с прыжком руки с кольцом вверх</p>

### Танец «Тучка»

#### Песня «Виноватая тучка»

<p>Злую тучку наказали Ты плохая, ей сказали. И она заплакала,</p>	<p>Грозят указательным пальчиком правой руки левая рука – на поясце Кулачками «трут глазки». Локоточки разведе-</p>
--	---

Да кап-кап-кап закапала.  
Припев:  
Кап-кап-кап  
дождик пошел,  
Кап-кап-кап  
дождик пошел  
Мыши сразу задрожали.  
Мыши в норы побежали.  
Полетели птицы вниз,  
Да птицы  
сели на карниз.  
Припев:  
Кап-кап-кап дождик пошел,  
Кап-кап-кап дождик пошел  
Пес по имени Барбос  
Струсили не на шутку.  
Еле ноги он унес  
В свою собачью будку.  
Припев:  
Кап-кап-кап дождик пошел,  
Кап-кап-кап дождик пошел  
Ну а мы с тобой не тужим,  
Босиком бежим по лужам.  
Брызги прямо ввысь летят  
С тучею встречаются.  
А потом они назад  
Да с неба возвращаются  
Припев  
Шлеп-шлеп-шлеп дождик идет,  
Шлеп-шлеп-шлеп дождик идет,  
Тучку бедную простили,  
Тучку с миром  
отпустили.  
Тучка плакать перестала,  
А потом совсем пропала.  
Припев:  
Кап-кап-кап  
дождик прошел  
Кап-кап-кап  
дождик прошел  
Кап, как,  
кап.

встороны.  
3 хлопка  
Встряхиваем кистями рук перед глазками.  
3 хлопка  
Встряхиваем кистями рук перед глазками.  
Имитируют движения мышеч-трусишек  
Взмахивают ручками-крыльями через стороны  
вверх-вниз, одновременно пружиня колени.  
Присели («Плие»)  
Движения те же  
Имитируют движения собачки, виляющей  
хвостиком.  
Кружатся на «дробном шаге» вокруг себя.  
Движения те же  
«Легким бегом» двигают по кругу против час  
стрелки.  
Идут врассыпную на свои места.  
«Пружинка» с поворотом вправо, одновремен  
раскрывая руки в стороны  
Те же движения влево.  
Обе ручки выполняют мягкий взмах от себя.  
Ручки раскрыты в стороны, мягкие пружинки  
вправо-влево  
3 взмаха кистями рук перед собой  
Руки убрать за спинку, наклоны головой впр  
влево  
3 взмаха кистями рук перед собой  
Руки убрать за спинку, наклоны головой впр  
влево  
Наклон головы вправо-влево  
-вперёд.

### Танец «Ромашка»

Песня «Ромашка»

Вступление: дети стоят тройками, взявшись за руки в маленьких кружочках (девочка и два мальчика)

1. Научила на ромашке меня бабушка гадать,

Это очень интересно лепесточки отрывать. (идут тройками по кружочкам, взявшись за руки)

Припев: 1.2.3.4.5. Что-то сбилась я опять! (отходят назад, расширяя кружки – качают головой)

1.2.3.4.7. Ой, запуталась совсем! (подходят – хлопают в ладошки)

Проигрыш: (повторяют движения припева или кружатся по одному - руки "полочкой")  
2. Целый день сижу гадаю, даже некогда играть. (девочки делают свой кружочек, в центре зала, идут по кружочку)

Но теперь я про Серёжку всё-всё-всё могу сказать! (мальчики делают ладушки между собой)

Припев: 1.2.3.4.5. Что-то сбылась я опять!

1.2.3.4.7. Ой, запуталась совсем! (Мальчики присели, девочки обходят мальчиков, грозя пальчиком)

Проигрыш: (девочки становятся в середину «лодочки» между мальчиков, качают головой - мальчики идут вокруг девочки)

3. Только кончились ромашки, разлетелись лепестки (Идут тройками по кругу)

Завтра всё начну сначала – берегитесь женихов!

Припев: 1.2.3.4.5. Что-то сбылась я опять!

1.2.3.4.7. Ой, запуталась совсем! (Мальчики хлопают, девочки кружатся)

Припев: Мальчики, взявшись за руки делают окошко для девочки - девочка выглядывает в него, пальчик к щеке, качая головой

### **Танец «Барбарики»**

Песня «Мы друзья» гр. «Барбарики»

**Вступление** – дети выбегают подскоками в "свою" шеренгу, на "свое" место (четвертая и вторая шеренга) выполняют прыжки с хлопками над головой, в конце фразы – «твист», приседая; выбегают дети из 3 и 1 и все – прыжки и «твист» ; (4 шеренги по 6чел. в каждой или 3шеренги по 6 чел.).

**А** "...Если друг не смеется" - **1и 3** шеренги выполняют полуприседание, **опуская** чуть разведенные прямые руки, пальцы в стороны; **2и 4 - поднимают** прямые руки в стороны вверх, пальцы разведены; (**«звезды мигают»**)

"...Ты включи ему солнце" - поменялись движениями, т.е. те, кто поднимал руки вверх – опускают с «пружинкой», а другие поднимают; до конца 2фр.

"...Ты, исправь ошибку,.." - ногу ставят на пятку, руками показывают "нос", опускают руки вниз и приставляют ногу (**1и3** шеренги **вправо**; **2и4 - влево**; затем поменяться движениями и до конца 4фр.

**Б** «..Воскресенье, суббота» - кружатся «лодочкой» со «своей» парой подскоками и возвращаются в **И.П.**

**С** «..Есть друзья – развести поочередно пр. и л. руки в стороны;

«...А для них» - обе руки прижать к груди и развести в стороны;

«...У друзей нет выходных» - кружатся вокруг себя и в конце – «твист», приседая;

**А** «..Если свалится счастье» - каждая шеренга образует кружок и двигаются подскоками, взявшись за руки ( в 4 углах зала);

**Б** – кружатся подскоками парой; с окончанием музыки останавливаются лицом в круг;

**С** – то же в «своем» кругу;

**Д** – «..Если каждый друг по кругу – перестраиваются в общий круг и идут в ритме музыки, взявшись за руки;

**Б** – кружатся со «своей» парой в общем кругу;

**С** – то же в общем кругу;

**Заключение** – перестраиваются в «свою» шеренгу, прыжки с хлопками и «твист»; в конце все поднимают «раскрытые» руки вверх.

### **Танец «Гномики»**

Детская студия «Дельфин»

**ВСТУПЛЕНИЕ**– сидят на полу в один ряд, «чинят» и «шьют» игрушки.

### **I КУПЛЕТ:**

«Есть на свете гномики...» - двигаются поскоками вперед , руки на поясе.

«Строят они домики...» - продолжают движение «топотушками» к своим местам ( три или четыре ряда в «шахматном» порядке)

«Под землей они живут...» - делают шаг вперед правой ногой на пятке, левой ногой в сторону на пятке, правой ногой назад (на полную ступню), приставляют левую ногу (4 раза)

**ПРИПЕВ:**

«Гномики, гномики...» - выставляют правую ногу на пятку (спина прямая), перетоп. (наклоняются вперед)

«Маленькие гномики...» – выставляют левую ногу на пятку(спина прямая), перетоп (наклоняются вперед)

«Приходите в мой дом...» - кружатся поскоками, взяв правой рукой кончик колпачка

**II КУПЛЕТ:**

« Нарядилась гномиком...» - двигаются поскоками по кругу и возвращаются на свои места

«Я надену колпачок...» - делают шаг вперед правой ногой на пятке, левой ногой в сторону на пятке, правой ногой назад (на полную ступню), приставляют левую ногу (4 раза)

**ПРИПЕВ:**

«Гномики, гномики...» - выставляют правую ногу на пятку (спина прямая), перетоп. (наклоняются вперед)

«Маленькие гномики...» – выставляют левую ногу на пятку(спина прямая), перетоп (наклоняются вперед)

«Приходите в мой дом...» - кружатся поскоками, взяв правой рукой кончик колпачка

**ПРОИГРЫШ** - перестраиваются в шеренгу – по росту друг за другом, руки согнуты в локтях, кулачки сжаты.

**III КУПЛЕТ –**

«Где же, где же гномики, гномики, гномики...» - наклоняются в стороны (1,3,5.... – направо 2,4,6...-налево), одновременно выпрямляя руки и разжимая кулаки.

Возвращаются в исходную позицию. Повторяют движения в другую сторону (1,3,5... - налево; 2,4,6...- направо). Возвращаются в исходную позицию.

«Я накрыла столики, столики, столики...» - повторение движений

«Угощу я их печеньем и малиновым вареньем...» - поскоками двигаются по кругу занимают свои места в «шахматном» порядке

**ПРИПЕВ** - повтор движений

**ПРОИГРЫШ** - двигаются поскоками по кругу

**ПРИПЕВ** – повтор движений

**ПРОИГРЫШ** – двигаясь поскоками по кругу, разбирают игрушки и садятся на пол в один ряд. «Чинят» и «шьют» игрушки. Встают и кланяются.

**"У леса на опушке".**

Дети стоят по залу врассыпную

У леса на опушке жила зима в избушке – правую ногу в сторону на пятку, наклон корпуса к ноге, руками «распашонка», то же к др. ноге

Она снежки солила, в березовой кадушке – перед собой «лепят» снежки

Она сучила пряжу, она ткала холсты- моторчик вправо, влево.

Ковала ледяные да над реками мосты – руки в стороны, затем хлопок над головой 4 р.

Припев:

Потолок ледяной- руки на поясе, 2 шага вправо

Дверь скрипучая- 2 шага влево

За шершавой стеной тьма колючая- ладошка к ладошке, «шуршим» у одного ушка, затем у другого

Как шагнешь за порог- руки на поясе, 2 шага вправо

Всюду иней-2 шага влево

А из окон парок синий- синий- покружились вокруг себя.

На быструю часть припева- то же самое, только по 1 шагу в стороны.

2 куплет- движения из 1 куплета, припев-тот же.

В конце взялись за руки все, бегут по залу змейкой.

### Танец «Дикари»

(музыка В. Шаинского, слова М.Львовского из кинофильма «Завтрак на траве»)

Участвует любое количество детей.

Вступление: Дети встают по залу в шахматном порядке.

1 куплет. Между нами... прыжок вверх с одновременным выбрасывания рук и ног в разные стороны

Дикарями говоря... «бьют» себя по груди кулаками в ритм музыке

Спать в кроватях... снова прыжок с выбрасыванием рук и ног

Только тратить время зря... поворачиваются вокруг себя широко расставив ноги, раскачиваясь из стороны в сторону («неваляшки»)

Нам под крышей... руки резко поднять вверх, посмотреть наверх

Плохо спиться... присесть, постучать кулаками по полу

Надо братцы ...перестраиваются в 2 линии лицом к зрителям

Припев: и у края пропасти... первая линия детей приседает, руку «под козырек», одновременно вторая стоит и тоже «всматриваются вдаль»

И у тигров пасти... первая линия всматривается вдаль, беря «под козырек», вторая приседает

Не теряйте бодрости... первая линия детей приседает, руку «под козырек», одновременно вторая стоит и тоже «всматриваются вдаль»

И верьте в счастье... прыжок вверх , руки вверх, ноги в стороны

Проигрыш: перестраиваются в круг, идут по кругу, изображая движение «кукарача» в конце снова выстраиваются в 2 линии лицом к зрителям

Повтор припева: тот же

Проигрыш: образуют круг, садятся «по-турецки», лицом в круг

2 куплет: Между нами... ритмично выбрасывают руки вверх, смотрят на них

Дикарями говоря... стучат кулаками об пол

Захотелось...снова руки вверх

Антрекота в сухарях... стучат кулаками об пол

Жизнь лесная ... снова руки вверх

Развивает аппетит... стучат кулаками об пол

Хоть клубникой... снова руки вверх

Припев: все дети наклоняются вперед, руки сложены вместе и вытянуты вперед (поклоняются вождю), солист танца выходит в средину круга и танцует любые движения

3 куплет: не пугают... все дети поднимаются и двигаются ритмично по кругу друг за другом, движение «кукарача»

И в июле...начинают перестроение и выстраиваются в шахматном порядке, лицом к зрителям

Припев: и у края... ритмичное выбрасывание рук поочередно вверх, при этом пританцовывая

И верьте в счастье...прыжок вверх, руки-ноги в стороны  
Поклон.

### Танец «Чико-Нико»

• 1 куплет. Нет, нет, нет, такого быть не может: Слон не может быть на ежика похожим. Не умеет наша кошка лаять. Прошлогодний снег не может летом таять.	• 1 куплет. указательный палец правой руки прямой, а д... пальцы сжаты в кулак. Правая рука согнута в... движения вправо и влево. 2 строка: руки поднимаем вверх – встаем на... носочки, а затем приседаем – руки опускаются. 3 строка: мягкие движения кистями (лапки к... 4 строка: ноги идут на узенькой дорожке, руки... одновременно идут вправо, затем влево.
• 2 куплет. Стать не может девочка мальчишкой, В гости не придет к тебе герой из книжки. Трижды три, конечно, не четыре. Не играть хоккей вам в собственной квартире.	• 2 куплет. «пружинка». грозим пальчиком. «пружинка». грозим пальчиком.
• Припев. Может быть, может и такое тоже, Если смешинку другу подарить. Может быть, может день с утра погожий. Эти слова проговорить. Луна-Пама, Луна-Пама, раз, два, три. Чико-Нико, Чико-Нико, повтори.	• Припев. хлопки. руки поднимаем вверх. хлопки. руки поднимаем вверх. «моторчик» вправо – 2 раза, затем влево – 2
• 3 куплет. Нет, не может стать квадратным мячик. Не устроить вам ночей плохо ... Не растут будильники на грядке. Быть не может вечером утренней зарядке.	3 счета – хлопки перед собой. • Проигрыш. Идем подскоками по кругу. • 3 куплет. Идем в центр круга подскоками – руки над головой одновременно вправо – влево. Затем назад танцуем.
	• Припев (повторение). • Проигрыш. Идем подскоками по кругу. • Припев (повторение).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

### Музыкальные игры.

Ниже приводится описание игр используемых на занятиях по «Ритмике и танцу».

#### «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 врассыпную: ноги широко расставлены, руки на пояссе, тело напряжено, спина прямая, осанка горделивая. Играющие изображают «толстых» снеговиков. Под словесные указания взрослого: «Выглянуло солнце, стаю 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».

#### **«Снежинки-ручейки»**

Игра развивает ориентировку в пространстве, пластику движений. Сопровождается нежным звучанием колокольчиков или металлофона. Все действия выполняются по словесному указанию взрослого.

#### **«Снегопад»**

Дети-«снежинки» плавно кружатся по илу. Руки разведены в стороны — это лучики снежинок, их нельзя «сломать», снежинки очень хрупкие. Замирают звуки металлофона — дети застывают в красивой позе или опускаются на одно колено. Выглянуло солнышко и растопило снежинки (глиссандо). Снежинки тают и превращаются в капельки. Дети опускают руки вниз, округляют их, изображая капельку. Капельки стекаются в ручеек. Ручейков может быть несколько. Дети встают друг за другом паровозиком и двигаются под музыку в разных направлениях. Ручейки стекаются в лужицы. Дети из «паровозиков» перестраиваются в кружочки и двигаются по кругу, держась за руки. Эти лужицы стекаются в озеро. Кружочки объединяются в один большой круг, дети приседают с окончанием музыки. По желанию педагога капельки испаряются, поднимаются в Облачко, там превращаются в снежинок и, снова кружась, надают 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 пластиности 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 выполнять 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. Мусорского «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 подготовить 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 воротниками. По сигналу «иголочки», «ниточки» и «узелок» начинают бегать между детьми. При этом «иголочка» старается запутать «ниточку» с «узелком».

Когда дети осваются, «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 стоятся 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, коленки, 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 хорошенъкий 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 проронить. 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 подготовиться 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.

#### **«Поезд».**

Педагог предлагает некоторым детям стать друг за другом, сам становится впереди них и говорит: "Вы будете вагончиками, а я - паровозом". Паровоз дает гудок - и

поезд начинает двигаться сначала медленно, а затем быстрее. Движение сопровождается звуками, которые произносят играющие. Время от времени паровоз замедляет ход и останавливается, воспитатель говорит при этом: "Вот и остановка". Затем паровоз вновь дает гудок - и поезд движется дальше.

Указания к проведению:

Сначала к игре привлекается небольшая группа детей. При повторении может быть большее число участвующих (12-15). Первое время каждый ребенок держится за одежду впереди стоящего, затем дети свободно идут друг за другом, двигают руками, подражая движению колес паровоза, и произносят в такт: "Чу-чу-чу".

Роль паровоза вначале выполняет педагог или ребенок старшей группы. Лишь после многократных повторений роль ведущего поручается наиболее активному ребенку. Паровоз должен двигаться медленно, чтобы вагончики-дети не отставали.

Играющие строятся друг за другом произвольно. При многократном повторении игры можно предложить малышам выйти на остановке погулять, нарвать цветы, собрать ягоды, поиграть, попрыгать. Услышав гудок, дети должны быстро построиться в колонну за паровозом.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

17. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000.
18. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
19. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003
20. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-данс»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.
21. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
22. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г.
23. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
24. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.
25. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
26. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
27. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
28. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
29. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
30. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
31. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
32. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Варгус, 1982.

