

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Школа агробизнестехнологий» г. Перми**

Принято на педагогическом совете
МАОУ «Школа агробизнестехнологий»
г. Перми
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МАОУ
«Школа агробизнестехнологий» г. Перми
И.Н. Носкова
Приказ № СЭД-059-08/94-01-08-01-08-172
от 03.10.2023 г.

**Дополнительная
образовательная программа
дошкольного образования
«Ритмика для малышей»**

Возраст 3 – 4 года
Срок реализации: 1 года
Направленность: физическое развитие
Стартовый уровень

Автор:
воспитатель МАОУ «Школа агробизнестехнологий» г. Перми
Гордеева Ирина Анатольевна

г. Пермь, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы.....	3
Отличительные особенности данной программы.....	4
Цель, задачи.....	5
Возраст детей, на которых рассчитана программа и срок ее реализации.....	5
Формы и режим занятий.....	5
Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.....	6
Содержание учебно-тематического плана. Календарно-тематическое планирование	7
Методическое обеспечение программы.....	8
Список литературы.....	11
Приложения	12

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ритмика — вид деятельности, передающий содержание музыки, ее характер, образы в движениях. Она доступна детям, начиная с раннего возраста, и даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, создаёт ощущение радости, свободы движения, вызывает радостный отклик на музыку, даёт детям творческий импульс, возможность высвободить их энергию.

Ритмика закладывает надёжный фундамент для дальнейшего физического совершенствования ребёнка, для укрепления здоровья, умения контролировать своё тело, положительно влияет не только на физическую подготовку ребенка, но и развивает у него восприятие музыки и основные психические функции детей (память, внимание, мышление, речь и воображение), поэтому в дальнейшем ребенок сможет успешно осваивать и другие виды художественно-творческих и спортивных видов деятельности, таких как хореография, гимнастика, а также занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях.

Занятия ритмикой включают в себя элементы танца, художественной гимнастики, лечебной физкультуры и общей физической подготовки. Регулярные занятия — это хорошая профилактика проблем опорно-двигательного аппарата, таких как вялая осанка, сколиоз и плоскостопие. У ребенка формируется правильная походка, развивается координация и пластика тела. Занятия помогают выработать естественную грацию движений, гибкость, ловкость, пластичность и координацию, способность выражать чувства и эмоции через танец.

В процессе занятий дети учатся правильно воспринимать и чувствовать музыку. Ритмика предоставляет возможность полноценно развивать индивидуальные особенности каждого ребенка, сформировывать хороший эстетический вкус, помогая тем самым приводить в гармонию внутренний мир ребенка.

Благодаря занятиям ритмикой дети становятся более раскрепощенными, открытыми и общительными, получают ребенку радость движения, общения, обогащают внутренний мир и познают себя.

Программа «Ритмика для малышей» является модифицированной, составлена на основе авторской программы по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной.

Актуальность программы, новизна, педагогическая целесообразность программы

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. Дети этого возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе, не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Движения детей не достаточно согласованы, им трудно выполнять

танцевальные композиции, но они могут стараться выполнять движения по показу, используя при этом различные игры и образы в показе упражнений.

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей младшего дошкольного возраста основные направления физического развития – гимнастика, ритмика и танец. В программе суммированы особенности программ по перечисленным направлениям, что позволяет ознакомить обучающихся с основными гимнастическими и танцевальными движениями, а также мотивировать учащихся к раскрытию творческого потенциала.

Программа способствует более быстрому развитию творческой активности детей, развитию чувства ритма, координации, музыкального восприятия и понимания изучаемого материала. Так же, в программу включены упражнения, направленные на правильное развитие и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.

Не менее важной задачей является развитие общей организованности детей, воспитание навыков общественного поведения, содействие организации дружного детского коллектива.

Таким образом, программа рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей, а сам процесс занятий ритмикой приносит детям истинную радость и способность к самовыражению.

Отличительные особенности программы

В основе программы лежит одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных ритмопластических направлений – танцевально-игровая ритмика. Доступность этого вида ритмики основывается на простых общеразвивающих упражнениях, танцах и играх. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт занятию привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Индивидуальный подход к каждому ребёнку состоит в том, чтобы научить общаться, выразить себя.

В программе учтены и представлены все ее необходимые составляющие:

- она имеет развивающий характер, ориентирована на логическое системное развитие музыкальности каждого ребёнка и его музыкальной культуры в процессе овладения им музыкальной детской деятельностью;
- учтен оздоровительный компонент;

- содержание программы сориентировано на создание психологического комфорта и эмоционального благополучия каждого ребенка.

Кроме того, в программе учтен и здоровьесберегающий фактор: музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

Цель и задачи программы

Цель: Содействие гармоничному развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики,

Задачи:

1. Развивать двигательные качества и умения (ловкость, точность, координацию движений, гибкость и пластичность, умение ориентироваться в пространстве, обогащать двигательный опыт, формировать правильную осанку и походку, воспитывать выносливость, развитие силы);
2. Формировать музыкальные способности (способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание; развивать музыкальный слух, чувство ритма, музыкальную память);
3. Совершенствовать творческие способности (потребности самовыражения в движении под музыку, творческое воображение и фантазию; способность к импровизации в движении);
4. Развивать психические процессы (восприятие, внимание, мышление, память, умение выражать эмоции в мимике и пантомимике, тренировать подвижность нервных процессов);
5. Воспитывать нравственно - коммуникативные качества личности (умение сопереживать другим людям и животным; умения вести себя в группе во время движения, чувство такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми).

Возраст детей, на которых рассчитана программа и срок ее реализации

- Курс представляет систему занятий для детей 3-4 года.
- Курс предполагает 1 занятие в неделю, 32 занятия за учебный год.
- Продолжительность одного занятия – 15 минут.

Формы и режим занятий

- **Форма организации:** групповая (8-10 человек).
- **Режим занятий:** очный.

Структура занятия:

- I. Подготовительная часть
 1. Введение в игровую ситуацию
 2. Пальчиковая гимнастика.
 - II. Основная часть
- Выполнение комплекса под музыку.

3. Упражнения в ходьбе, беге.

4. ОРУ:

- упражнения стоя;
- танцевальные движения
- прыжки, бег на месте;
- упражнения из исходного положения сидя и лежа
- упражнения на расслабление;

5. Дыхательная гимнастика

6. Подвижная игра или образно-игровые упражнения.

III. Заключительная часть

1. Игровой самомассаж, релаксация или малоподвижная игра.

2. Подведение итогов занятия.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

На конец учебного года дети 3-4 лет, прошедшие курс обучения по программе:

- ориентируются в пространстве, владеют навыками по различным видам передвижений по залу;
- приобретают определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях в соответствии с программой;
- в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое, в соответствии с заданной музыкой;
- передают характер музыкального произведения в движении;
- знают правила и нормы поведения в группе на занятиях;
- участвует в различных формах совместной деятельности.

В процессе занятий ожидается:

- естественное развитие организма ребенка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем;
- укрепление здоровья ребенка, его полноценное физическое и умственное развитие;
- приобщение детей к здоровому образу жизни;
- создание положительного психологического настроя.

Результативность освоения программы определяется в ходе диагностики, которая проводится:

- в начале учебного года (анкетирование родителей, беседы с детьми, наблюдение на занятии, диагностические игровые упражнения - изучение личностных качеств ребенка: физических качеств, познавательных интересов, особенностей познавательных процессов, коммуникативные и регулятивные умения);
- в середине и в конце учебного года (открытые занятия; участие в различных формах совместной деятельности - анализ личностных достижений обучающихся; динамика развития физических качеств ребенка: выносливость, произвольность, скоординированность, точность движений; коммуникативных умений:

согласованность действий, принятие общих норм и правил поведения в группе, коллективе в различных формах совместной деятельности; регулятивных умений: постановка учебной задачи, самоконтроль, самооценка полученных результатов, умений работать по образцу).

Данные диагностики заносятся в диагностическую карту и анализируются для дальнейшего планирования индивидуальной работы.

Содержание учебно-тематического плана Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема	Цели, задачи	Программное содержание	План	Факт
Октябрь, ноябрь					
1-9	Осенние картинки	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Создать благоприятный, эмоциональный фон заложить основу для плодотворной, творческой работы с группой. -Развивать двигательную активность детей в соответствии с характером музыки. <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Разучить приветствие поклон. 2.Разучить правильную постановку рук на поясе 3.Учить ориентироваться в пространстве музыкального зала. 4.Познакомить детей с разминкой 5.Учить выполнять движения по кругу (releve) (suotte) по шестой позиции ног. 6.Учить детей выполнять марш-вход, совершенствовать умение выполнять различные виды ходьбы. 	<i>Приложение 1</i>	1 1 1 1 1 1 1	
Декабрь, январь, февраль					

10 - 21	Снежные дорожки	Цель: - Доставить детям эстетическое наслаждение. - Содействовать развитию ловкости, ориентировки и в пространстве. Задачи: 1. Учить детей выполнять марш-вход. 2. Учить выполнять поклон на месте по 1 позиции ног и 1 позиция рук. 3. Учить шаги по кругу, (releve), (pas marше), молоточки. 4. Продолжать знакомить детей с разминкой 5. Учить комбинацию хлопушки 6. Учить быстро строить круг, взявшись за руки.	Приложение 2	1 1 1 1 1 1 1 1	
Март, апрель, май					
22 - 32	Весенне настроение	Цели: Задачи: 1. Упражнять в выполнении поклона на месте по 1 позиции 1 позиции рук . 2. Закреплять с детьми поклон, марш-выход 3. Закрепить с детьми поклон, марш-выход. 4. Закреплять умение начинать и заканчивать движение с музыкой. 5. Упражнять в выполнении поклона на месте по 1 позиции ног 1 позиции рук с поворотом головы на ¼.	Приложение 3	1 1 1 1 1 1 1 1	

Методическое обеспечение программы

Методы и приёмы:

1. Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу:

- занятие;
- игры;
- беседы

2. Приемы и методы организации:

- Наглядно – слуховой: выразительное исполнение;
- Наглядно – зрительный: показ движений;
- Словесный: беседа, разъяснение, пояснения, образный рассказ о новой игре или танце;

- Практический: двигательные реакции, показ игр, плясок, отдельных элементов, образные движения;

Приёмы, используемые с детьми младшего дошкольного возраста: показ взрослого; показ ребёнка, правильно выполняющего действия; образное пояснение; наглядность; казания, напоминания; совместные действия со взрослым.

Содержание программы по ритмике определяют следующие разделы:

- «*Игроритмика*» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

- «*Танцевально – ритмическая гимнастика*». Здесь представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов.

- «*Игропластика*» (*игровой стретчинг*) основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений (йога и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме). Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. Все упражнения для занятий подобраны с учетом их корригирующего значения.

- *Стретчинг* – это система естественных статических растяжек мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, способствующая укреплению позвоночника и позволяющая предотвратить нарушения осанки и исправить ее. Так же растяжка способствует развитию гибкости, раскрепощенности и уверенности в себе.

- «*Пальчиковая гимнастика*» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают мир внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами. Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминаются.

- «*Строевые упражнения*» являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют

развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

- «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

- «Музыкально-подвижные игры» содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике.

- «Образно-игровые упражнения» (упражнения с превращениями) представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д. Для детей предлагается следующая последовательность использования образов:

- знакомые детям животные и птицы;
- интересные предметы;
- растения и явления природы;
- люди, профессии.

3. Дидактический материал:

- Картотека дидактических, подвижных игр; дыхательной гимнастики; упражнений для самомассажа и релаксации.

4. Техническое оснащение занятий:

- зал для занятий:

Флажки 3 – 4-х цветов по числу детей в группе. Ленты разных цветов по 2 на ребенка.

Платочки разных цветов (размер 20-25 см) Цветы небольшие нежных оттенков.

Погремушки по числу детей в группе.

Обручи легкие пластмассовые.

Шнур яркий длиной 3-4 метра.

Мячи среднего размера по числу детей в группе.

Музыкальные инструменты (бубен, музыкальный треугольник).

Гимнастические палки большие и маленькие.

Куклы и мягкие игрушки

Скакалки.

Фитболы.

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

- Аудио аппаратура, комплект музыкальных произведений: Л. Яртова (муз. Сопр), Дима Грицкевич: «Ням-ням». (муз.), Карина Минасян: «Конёк-горбунок», Валерия Чепушканова: «Про жирафа» (муз), Шоу-группа «Улыбка»: «Том и Джерри» (муз), Маша Сироткина: «Веснушки», Валерия Чепушканова: «Про жирафа» (муз), Сергей Нестеров: «Рыжая девчонка» (муз), Олеся Луканина: «Не думай не мысли» (муз), Ольга Филимонова: «Про Мурзика». Света Животова: «Судак» (муз), музыка дыхательной гимнастики для детей, Инструментальные композиции: «Ветер», «Камешки», «Попугай», «Кариока» (муз) и т.д.
- Компьютер или иная видеотехника с возможностью покадрового просмотра видеозаписей;
- Видео камера или цифровой фотоаппарат с возможностью видеосъемки.

Литература

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1993
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – Изд. 3-е. перераб. и доп. – Спб.: РЖ «Музыкальная палитра», 2012
3. Голицина Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М. : Скрипторий, 2003, 2017. – 72 с.
4. Железнова Е. «Весёлый поезд» (Логоритмика для самых маленьких») - CD диск
5. Железнова Е. «Забавные уроки» (Коммуникативные игры с песенками)-CD диск
6. Зимина А.Н. Народные игры с пением. М. 2000
7. Сауко Т.И., Буренина А.И. «Топ-хлоп, малыши!» Санкт-Петербург 2001, с. 5 – 59
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Программа «Танцую, играю – себя открываю» создана на основе оздоровительно-развивающей программы по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» и ориентирована на детей от 3 до 5 лет

Октябрь, ноябрь**Вводная**

Пальчиковая гимнастика Л. Яртова (муз. сопр):

«**Паучок**». Одна из рук – веточка. Ее вытягиваем вперед, пальцы растопырены. Вторая ручка – паучок, который гуляет по ветке.

Паучок ходил по ветке,

А за ним ходили детки.

(«Паучок» бегаем по предплечью, а затем по плечу другой руки).

Дождик с неба вдруг полил,

(Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик).

Паучков на землю смыл. (Хлопок ладонями по коленям).

Солнце стало пригревать,

Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит).

Паучок ползет опять,

А за ним ползут все детки, чтобы погулять на ветке («Паучки» ползут по голове).

«Две мартышки»

Две мартышки (показывают 2 пальца, затем ушки мартышки)

Слов, не тратя (мах правой рукой перед собой)

Раз подрались на кровати («кулачки»)

Друг за другом (соединяют указательные пальцы)

В этой схватке (кулаки)

Вышибли ума остатки (палец у виска)

Врач пришел (крестик)

Уселся в кресло (руки полочкой)

И сказал (указательный палец) мартышкам(ушки)

«Если, (указ. палец) драться будете (кулаки) мартышки(ушки)

Выгоню из этой книжки!» (правую руку резко вперед).

«Капустка»

Мы капустку рубим-рубим,

Мы капустку режем- режем,

Мы морковку трём-трём,

Мы капустку солим-солим,

Мы капустку жмём-жмём.

«Дождик»

Дождь стучит в мое окно (Сжимаем, разжимаем кулачки)

Кап – кап – кап (Изображаем капли, пальцы в "щепотке").

Время осени пришло (Соединяем подушечки пальцев),

Так-так-так! (Хлопаем в ладоши)

«Червячки пошли гулять»

(1) Раз, два, три, четыре, пять,

Червячки пошли гулять.

(2) Вдруг ворона подбегает

(3) Головой она кивает,

(4) Каркает: "Вот и обед !"

(5) Глядь – (6)а червячков уж нет!

1 - ладони лежат на коленях лежат на коленях. Пальцы, сгибаясь, подтягивают к себе ладонь (движение ползущей гусеницы).

2 - перебираем по ногам указательным и средним пальцами (остальные пальцы поджаты к ладони).

3 - складываем пальцы щепоткой, качаем (киваем) ими.

4 - раскрываем ладонь, отводя большой палец вниз, а остальные вверх.

5 – руки вытягиваем перед собой.

6 - сжимаем кулачки, прижимаем их к груди (или прячем за спину).

«Прятки»

Братьев было ровно пять (показать пальцы на одной руке)

Стали в прятки все играть.

Этот спрятался в кусток, (загибаем большой пальчик)

Этот прыгнул по мосток, (загибаем указательный палец)

Этот спрятался в канавке, (загибаем средний палец)

Ну, а этот прямо в травке! (загибаем безымянный палец)

Этот пальчик испугался -

Все ушли, а он остался! (показываем мизинчик)

Вышли братики к нему!

Очень скучно одному! (снова показываем все пальчики руки).

Креативная гимнастика:

«Создай образ». При проведении игры педагог может предложить одно или несколько заданий: Пройти по камешкам через ручей в качестве любого персонажа (сказки, рассказа, мультфильма) по их выбору; В качестве любого персонажа подкрадываться к спящему зверю (зайцу, медведю, волку); Ловить бабочку или муху, перевоплотившись в различные персонажи; Изобразить прогулку семейства трех медведей, но так, чтобы все три медведя вели себя и действовали по-разному. Взрослый должен следить за тем, чтобы дети сами подмечали различия в исполнении ролей своими друзьями и стремились находить оригинальные движения, мимику.

«Я танцую». Импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню.

«Художественная галерея». Дети составляют фрагменты- сцены из мультфильмов и сказок («Колобок», «Репка», «Снегурочка», «Кот в сапогах», «Кот Леопольд» и др.). Выбранный водящий должен угадать, из какой сказки или мультфильма сказочные персонажи, представленные в застывших фигурках.

Разминка: Дима Грицкевич: «Ням-ням» (муз.)

Строевые упражнения:

Построение в колонку

Это ряд детей, стоящих в затылок один за другим с равными интервалами.

Колонны пар, построение из колонны по одному, в колону пар и обратно удобно делать, если исполнители стоят через одного: мальчик, девочка, мальчик две девочки.

Девочки выходят из колонны, делая шаг вправо, второй шаг делают левой ногой вперёд и затем подставляют правую ногу к левой. Надо учить правильно, выполнять интервалы. Сначала можно проверить руками, если колонна, то руки поднимаются вперёд, но не касаются друг друга, а потом уже на глаз.

Игровой стретчинг:

Упражнение «Волшебные палочки». Исходное положение: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно вернуть их в и.п.

Упражнение «Молодые и старые карандаши»

Исходное положение: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Поднять туго натянутые ноги в вертикальное положение («молодые карандаши»). Перекатиться на спину, ноги согнуть в коленях, пятки максимально приблизить к ягодицам. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям («старые карандаши»).

Упражнение «Коробочка с карандашами». Исходное положение: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.

Упражнение «Кольцо». Исходное положение: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

Упражнения (асаны) для занятий с элементами йоги:

Поза «кролика». Стоя на коленях, с выдохом сгибаемся до касания лбом колен. Ладони рук кладем на голени. С вдохом выпрямляемся до исходного положения.

Поза «лука». Лежа на полу лицом вниз, сделать медленный вдох. Прогнуться и захватить обе лодыжки, прогнуть спину. Во время упражнения дышать медленно.

Поза «веника». Сидя ноги врозь, наклонить туловище вперед, руки поместить впереди ног, ладонями упереться в коврик. Затем перевести руки за спину, сцепить пальцы в замок, поднять вверх. С выдохом наклонить корпус вперед и коснуться головой коврика. На вдохе вернуться в и. п. Поза палки. Лежа лицом вниз, ноги на ширине плеч. Согнуть руки в локтях, положить ладони по обе стороны груди. На

вдохе поднять туловище вверх на 10-15 см, удерживая его на руках и носках. Тело прямое, параллельно полу, колени напряжены.

Поза «лодки». Лечь на коврик, лицом вниз, вытянув руки перед собой. Приподнять напряженные руки и ноги вверх, прогнувшись в пояснице. Попеременно опускать и поднимать переднюю и заднюю части тела, раскачиваясь взад и вперед, не касаясь лицом пола.

Поза «Озеро». Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль тела. Сделать медленный выдох через нос и втянуть живот, насколько возможно. Образуется впадина. Выдержать максимальную паузу, затем сделать медленный вдох и вернуться в и.п. Выполняется несколько раз.

Поза «полулотоса». Сесть на коврик, вытянув ноги перед собой. Слегка приподняв правое бедро, положить на него левую ступню, а правую ногу согнуть в колене и положить так, чтобы пятка легла на левое бедро и касалась нижней части живота, ладони вверх. В позе находиться одну минуту.

Поза «плуга». Лежа на спине с руками, разведенными на небольшое расстояние, ладонями вниз, поднять обе ноги через голову до касания носками пола. Колени выпрямлены. Затем медленно вернуться в и.п.

Поза «черепахи». В позе алмаза поднять руки со сложенными ладонями вверх и, медленно наклоняя корпус вперед, положить голову и руки ребрами ладоней на коврик, вытянуться как можно дальше вперед. Руки, прижатые к голове, держать прямыми. Ягодицы прижать к пяткам.

Основная: Маша Сироткина: «Веснушки» (Строй в рассыпную).

Танцевальные движения.

Построение в рассыпную: Карина Минасян: «Конёк-горбунок» (муз)

Полуприседы, подъемы на носки, Свободные, плавные движения руками, Движение рук вверх, вниз, «ножницы» Танцевальные шаги.

Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком.

1. И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.

2. Движение головой направо, назад, налево, вниз.

1. И. п. – то же.

наклон вперед, руки в стороны.

2. И. п. (голову вниз не опускать).

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

И. п. – ноги параллельно, руки внизу.

Танцевально – ритмическая гимнастика Осенние листья (муз. из к/ф «Усатый нянь»)

И.п. – ноги вместе, руки с листочками внизу.

1. Ритмичная ходьба на месте (1-16)

2. Бег на месте с листочками в руках. (1-16)
3. Ритмичная ходьба на месте (1-16)
4. И.п. – ноги вместе, руки внизу. 1-руки с листьями вытянуть вперед, 2-поднятьвверх, 3-встороны, 4- вниз (8 раз).
5. И.п.- ноги врозь, руки в стороны. 1-наклон за листочком в правую сторону, 2-прямо,3-4-то же влево. (4 раза)
6. И.п.- ноги вместе, руки внизу.1-подняться на носочки, одновременно руки вверх, 2-и.п. (8 раз)
7. И.п.. – то же.1- присесть, спрятаться за листочки, 2- встать прямо.
8. И.п. – сидя на коленях, руки на коленях внизу.1-встать на колени, 2-и.п. (8 раз).
9. И.п.- ноги вместе, руки внизу.1-прыжок ноги врозь, руки в стороны, 2- и.п. (4 раза).
10. Прыжки на правой ноге (4 раза), на левой (4 раза), повторить упражнение 8 раз.
11. Ритмичная ходьба

Дыхательные упражнения: Музыка дыхательной гимнастики для детей «Ленивая кошечка». Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”.

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

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

Подвижная игра

- 1.«Мы сперва пойдем направо 1,2,3.»
2. «Буги -вуги»

Игроритмика

«Зеваки». Несколько детей, держась за руки, идут по кругу. По сигналу ведущего (это ожет быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают четыре раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру следует проводить под музыку или под хоровую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное, оговоренное заранее слово песни.

«Слушай хлопки». Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны

остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую – либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«Давайте поздороваемся». Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на . Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение.

Музыкально-подвижные игры:

«Жуки и пчелы». Играющие делятся на две команды: мальчики – «жуки», девочки – «пчелы». По команде «Жуки!» мальчики бегают по залу со звуком «ж-ж-ж», по команде «Пчелы!» девочки бегают со звуком «з-з-з». Правила: звуки произносить четко и звонко, внимательно слушать команды. Когда жуки летают, пчелы стоят молча, и наоборот.

«Цветочки на полянке». Дети выбирают себе названия цветов и садятся по всему залу. По жребию выбранный цветок и начинает догонять. Когда убегающему цветку грозит опасность быть пойманным, он называет имя какого-нибудь другого цветка, а сам садится на пол. Убегает названный цветок. Правила: пойманный цветок меняет свое название. Нельзя повторяться или называть имя уже имеющегося цветка. Вариант: называться можно не только цветами, но и зверями, рыбами, птицами.

«Встреча». Дети стоят лицом друг к другу. 1-2 такты: дети первой шеренги выполняют четыре прыжка на встречу второй шеренге, вторая шеренга стоит на месте. 3-4 такты: вторая шеренга прыгает на встречу. 5-6 такты: первая шеренга возвращается на место. 7-8 такты: вторая шеренга возвращается на место. 9-12 такты: на месте прыгают в повороте. Во время поворота можно исполнить хлопки. Следить за тем, чтобы во время прыжков дети сохраняли вертикальное положение. Игра развивает чувство ансамбля, музыкальность, память и умение.

Элементы хореографии:

Позиции ног. Позиции ног могут быть выворотными и не выворотными: в первом случае носки развернуты под углом 45°, во втором – ноги параллельны и сближены.

- Первая позиция ног: пятки соединены, носки разведены в стороны под углом около 45°. Тяжесть корпуса равномерно (распределяется на обе ступни).

- Вторая позиция: ступни находятся на одной линии, расстояние между пятками равно приблизительно длине ступни танцующего; (носки разведены в стороны. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ступни или полностью переносится на одну ногу, которая становится опорной; другая же нога касается

пола только носком или пяткой. Вторая позиция может быть и не выворотной, т.е. носки ног параллельны.

- Третья позиция: пятка правой ноги приставлена к середине стопы левой ноги, носки разведены в стороны. Тяжесть корпуса равномерно распределена на обе ступни. В третьей позиции впереди может быть и левая нога.

- Шестая позиция: ноги плотно соединены; ступни находятся на одной линии; носки направлены вперед. Тяжесть корпуса распределяется на обе ступни.

1. Ногами можно выполнять следующие движения:

2. Выставление на носок в трех направлениях (вперед, в сторону, назад и еще раз в сторону);

3. Махи ногами;

4. Удары носком об пол;

5. Круговые движения ног по полу и всевозможные сочетания этих движений;

6. Полуприседы и приседы;

7. Подъемы носки;

8. Поднимание ноги в трех направлениях.

Позиции рук. Подготовительная позиция: руки опущены вдоль корпуса; локти слегка округлены; кисти немного отведены от корпуса; пальцы естественно сближены и чуть округлены.

- Первая позиция: руки подняты так, чтобы кисти оказались ниже уровня диафрагмы; локти слегка округлены и приподняты.

- Вторая позиция: руки разведены в стороны так, чтобы кисти были чуть округлены и приподняты.

- Третья позиция: руки подняты так, чтобы кисти оказались над головой, чуть впереди; локти слегка округлены.

Руки можно переводить из одной позиции в другую, стоя на месте или шага

Заключительная:

Массаж тела «Пирог»

За стеклянными дверями Стоит мишка с пирогами.

Хлопки по левой руке от кисти к плечу. Хлопки по правой руке так же.

Здравствуй мишенька – дружок. Сколько стоит пирожок?

Хлопки по груди. Хлопки по бокам. Пирожок – то стоит три, А лепить их будешь ты!

Хлопки по ногам сверху вниз. Напекли мы пирогов

К празднику и стол готов!

Поглаживание в той же последовательности.

Игровой самомассаж:

«Лепим лицо». Сидя, ноги врозь. Поглаживать лоб, щеки, крылья носа (по лицевым линиям). Нажать на активные точки переносицы, середину бровей, похлопать по щекам.

«**Упругий живот**». Лежа, погладить живот по часовой стрелке (пощипывание, похлопывание ребром ладони).

«**Быстрые ноги**». Сидя ноги врозь, потянуть к себе стопу левой ноги; разминая пальцы, растереть стопу левой ноги; разминая пальцы, растереть стопу, хлопнуть по пяткам ребром ладони.

Сделать вращательные движения ступней (поглаживание, пощипывание, интенсивно растирание голени и бедра).

«**Красивые руки**». Сидя на коленях, «помыть» кисти рук, интенсивно потирая их до появления ощущения тепла. Надавливая на каждый палец, потереть всю руку до плеча, интенсивно нажимая на плечо, предплечье.

«**Умная голова**». Сидя ноги врозь, одну под себя, проработать активные точки на голове нажатием пальчиков. Провести «граблями» от висков к середине головы (расчесывание пальцами головы).

Релаксация:

"**Улыбнись**". Музыка природы для детей. Упражнение выполняется в лежачем положении на ковре. Дети ложатся на ковер. Закрывают глаза. «Кто сегодня быстро бегал, прыгал и скакал. Тот, конечно, не устал, но устала голова, Думать ей всегда пора. Надо просто полежать, вспомнить солнце, море. Посмотреть внутрь себя и звездочку увидеть, рядом с луною. Вот она блестит и улыбается. И от луны зажигается. Если это увидел ты. Глазки открой, посмотри на друзей, улыбнись.

Образно-игровые движения:

На бабушкином дворе»

Лады, лады, ладушки. Едем в гости к бабушке. К нашей милой бабушке, Бабушке - Забавушке.

Едут к ней ребятушки,

Милые внучатушки.

(Дети двигаются друг за другом или в рассыпную дробным топаящим шагом. С окончанием текста останавливаются).

Вот идет петушок

Гордо поднял гребешок.

Красная борода,

Важная походка

(Дети идут, высоко поднимая ноги, с хорошо оттянутым вниз носком («носочек смотрит вниз»). Корпус следует держать прямо, голову слегка поднять. Руки расправлены и несколько отведены назад. Во время движения дети активно «машут крыльями», поднимая и опуская руки).

Вышла курочка гулять,

Свежей травки пощипать.

Декабрь, январь, февраль.**Вводная:****Пальчиковая гимнастика:** Л. Яртова (муз)**«Играем на рояле»**

И.п. - сидя за столом, кисти рук на столе.

Мы играем на рояле,

Посмотрите все на нас.

Ловко двигаются пальцы,

Играть научим мы и вас. *(Дети имитируют игре на рояле)***«Пальчики – солдатики»**

Командир позвал солдат:

«Становитесь дружно в ряд!

Первый встал, за ним – второй,

Безмянненький, быстро в строй!»



Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого. Затем большим пальцем касаться всех остальных – «будить». Одновременно с восклицанием «Ура!» кулачок разжать, широко расставив пальцы в стороны.

«Паучки»

Паучок ходил по ветке,

А за ним ходили детки.

Дождик с неба вдруг полил,

Паучков на землю смыл.

Солнце стало пригревать,

Паучок ползёт опять,

А за ним ползут все детки,

Чтобы погулять на ветке

(Руки скрещены; пальцы каждой руки "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки. Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик). Хлопок ладонями по столу/коленям. Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены. Действия аналогичны первоначальному. "Паучки" ползают на голове).

«Перчатка»

Весёлая мышка

Перчатку нашла,

Гнездо, в ней устроив,

Мышат позвала.

Им корочку хлеба

Дала покусать,

Погладила (отшлёпала) всех и отправила спать.

Раскрываем ладошку, пальцы растопырены (перчатка). Поворачиваем руки то ладонью, то тыльной стороной вверх. Складываем ладоши "ковшом". Сгибаем - разгибаем пальцы ("зовущий" жест). Кончиком большого пальца поочерёдно стучим по кончикам остальных пальчиков. Большим пальцем гладим ("шлёпаем") остальные (скользящим движением от мизинца к указательному пальцу). Ладони прижимаем друг к другу, кладём под щеку (спим).

«Зайцы»

Десять серых зайцев,
Дремали под кустом,
И двое вдруг сказали:
“Вон человек с ружьём”
Двое закричали:
“Давайте убежим!”,
Двое прошептали
“Давайте помолчим!”,
Двое предложили:
“Мы спрячемся в кустах!”
А двое вдруг спросили:
"Он может сделать “Бах”?"
“Бах” - выстрелил охотник,
Нажав ружья курок,
И десять серых зайцев,
Пустились наутёк.

Руки лежат на столе или коленях, пальцы расслаблены. В соответствии с текстом приподнимаем поочерёдно пару одноимённых пальцев, начиная с больших. Хлопаем в ладоши Бежим пальчиками по столу или коленям.

Разминка. Валерия Чепушканова:«Про жирафа»(муз)

1. Ходьба

- обычная
- на носочках
- на пяточках
- высоко поднимая колени

Строевые упражнения

Свободное размещение на площадке. Выполнение заданий на свободное размещение на площадке, воспитывает у детей умение ориентироваться в пространстве, развивает глазомер, сообразительность, инициативу каждого ребёнка. Свободное перемещение (хаотично) по заданию педагога помогают у ребёнка воспитать чувство вежливости.

Построение в двух concentрических кругах.

- *из круга:* рассчитавшись на первого второго, внутренний круг становится теснее.

- из пар.

- из двух колон: одна из колонн выстраивает внутренний круг, а затем вторая колонна его окружает.

Построение группы квадратом. Круг делится на четыре сектора. Дети в каждом секторе берутся за руки и выпрямляют шеренги, подстраиваясь к детям неподвижно стоящим в середине каждого сектора. Положение в парах: воротца, звёздочка, карусель, корзиночка, плетень.

Упражнение «Дерево». Прижать руки тыльной стороной ладоней друг к другу. Пальцы раздвинуты и подняты вверх. Шевелить кистями и пальцами.

Упражнение «Жук». Пальчики в кулачок. Указательный и мизинец разведены в стороны, ребенок шевелит ими.

Жук летит, жужжит, жужжит и усами шевелит.

Упражнение «Зайчик». Пальчики в кулачок. Поднять вверх указательный и средний пальцы. Ими шевелить.

Ушки длинные у зайки

Из кустов они торчат.

Он прыгает и скачет,

Веселит своих зайчат.

Упражнение «Птенчики в гнезде». Обхватить все пальчики правой руки левой ладонью и ими шевелить.

Птичка крылышками машет

И летит к себе в гнездо.

Птенчикам своим расскажет,

Где взяла она зерно.

Упражнение «Скворцы». Ладони повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены от себя и переплетены (сцеплены друг с другом) - это голова, остальные пальцы - крылья, помахали ими.

Упражнения (асаны) для занятий с элементами йоги

«Попа дельфина». Стать на колени, положить голову на коврик между ладонями (образовав ладонями чашу с помощью сплетенных пальцев). Выпрямить поочередно ноги в коленях, вытягивая носки и отталкиваясь ногами от пола.

Попа «Озеро». Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль тела. Сделать медленный выдох через нос и втянуть живот, насколько возможно. Образуется впадина. Выдержать максимальную паузу, затем сделать медленный вдох и вернуться в и.п. Выполняется несколько раз.

«Упражнение для боковых мышц живота». Лечь на спину, ноги вместе, руки раскинуть в стороны на уровне плеч. С выдохом поднять ноги вертикально вверх и медленно опускать их на коврик сначала влево, а затем вправо. Стараться спину от коврика не отрывать. В конечном положении находиться 20 сек.

Попа «кошки». Лечь на живот. Не отрывая груди от коврика, отвести корпус назад, прогибаясь в позвоночнике, как это делает кошка, и прижимая грудь к

коврику, послать корпус вперед. Вернуться в и.п., поднять верхнюю часть тела вверх и назад, как в позе змеи. Расслабиться, лечь на живот и отдохнуть.

Поза «лодки». Лечь на коврик, лицом вниз, вытянув руки перед собой. Приподнять напряженные руки и ноги вверх, прогнувшись в пояснице. Попеременно опускать и поднимать переднюю и заднюю части тела, раскачиваясь взад и вперед, не касаясь лицом пола.

Основная: Шоу-группа «Улыбка»: «Том и Джерри» (муз.)

Танцевальные движения

1. Построение врассыпную, кружение на пружинном беге, круговые движения головой, рисуем круги руками, лошадка бьет копытом, выставяй каблучок
2. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в вперед, наклон руки в стороны, назад, наклон руки в стороны, прыжки влево, вправо.
3. И. п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Сергей Нестеров: «Рыжая девчонка» (муз)
4. Поворот головы вправо (влево, корпус прямо.
5. И. п. то же
6. Взмах правой рукой (влево) в сторону. «Уронить» руки, вернуться в и. п.
7. И. п. : ноги на ширине плеч, руки в стороны.
8. Наклон вперед-вниз, руки вниз, покачать руками.
9. Ритмическое кружение под музыку вправо (влево, присесть, фонарики.
10. Стать на носки, потянуться вверх руками и покачать ими.
11. И. п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.

Упражнение «Волна». Махи ногой вперед, руки на поясе.

Бег и прыжки: Олеся Луканина: «Не думай не мысли» (муз)

1. Подскоки на месте, руки на поясе.
2. Бег на месте.

Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа: Ольга Филимонова: «Про Мурзика». Света Животова: «Судак» (муз).

1. И. п. : сидя ноги врозь, руки свободны. Наклон головы вправо (влево, корпус прямо.
2. И. п. : тоже
3. Согнуть правую (левую) ногу, затем выпрямить.
4. И. п. : тоже локти согнуть в локтях. Наклон вправо (влево, выпрямиться.)
5. И. П. Лёжа на животе.
6. Махи ногами, сгибая в коленях.
7. И. п. : лёжа на спине. Перекат на живот, на спину.
8. И. п. : стоя на четвереньках.

Упр-е «Кошечка».

1. И. п. : ноги параллельно, руки согнуты перед собой.

2. «Повилять хвостиком».

Акробатические упр-я: «Корзиночка», «Полушпагат».

Дыхательные упражнения: Музыка дыхательной гимнастики для детей «Пузырьки». Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

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

«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.

Подвижные игры:

«Шёл король по лесу»

Дети образуют круг, взявшись за руки.

Шёл король по лесу,

По лесу, по лесу (*Ходьба по кругу*).

Нашёл себе принцессу,

Принцессу, принцессу.

Давай с тобой попрыгаем,

Попрыгаем, попрыгаем (*Прыжки на месте прямыми махами вперёд*).

И ручками похлопаем,

Похлопаем, похлопаем (*Хлопают в ладоши*).

И ножками потопаем,

Потопаем, потопаем (*Топают ногами на месте*).

«Хороводная игра:

«Затейники»

Дети стоят по кругу, в центре - затейник. Дети идут по кругу со словами:

«Ровным кругом

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте

Дружно вместе

Сделаем вот так»

Дети останавливаются, затейник показывает движения. Дети повторяют его, затейник меняется. Правило: движения не должны повторяться.

Заключительная: Музыка для релаксации (звуки природы)

Массаж ног:

Божьей коровки папа идёт (*Сидя, гладить ноги сверху до низу*)

Следом за папой мама идёт (*Разминать их*).

За мамой следом детишки идут (*Похлопать их ладошками*)

Следом за ними малышки бредут (*«Шагать» пальчиками*)

Красные юбочки носят они (*Поколачиваем кулачками*),

Юбочки с чёрными точечками (*Постукиваем пальчиками*)

На солнышко они похожи,

Встречают дружно новый день (*Поднять руки вверх, скрестить, раздвинуть пальцы*).

А если будет жарко им,

То прячутся все вместе в тень (*Погладить ноги ладонями, спрятать руки*).

Игропластика:

Морские фигуры:

- «морская звезда» - лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;
- «морской конек» - сед на пятках, руки за голову;
- «дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;
- «морской червяк» - упор стоя согнувшись;
- «улитка» - упор лежа на спине, касание ногами за головой;
- «морской лев» - упор сидя между пятками, колени врозь;
- «медуза» - сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы»;
- «уж» - сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

Зоопарк:

- «верблюд»- стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.
- «кошечка» - встать на колени, прямыми руками упереться в пол на уровне плеч.
- «Котенок выгибает спину» (тянется); «сердится»; «пьет молоко»; «спит» (лежа на боку имурлычет);
- «цапля» - стойка на одной ноге;
- «носорог» - лежа на спине, руки заложить за голову, поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая ее в колене. Стараться коленом коснуться носом. Другая нога сохраняет прямое положение на полу.
- «летучая мышь»- сидя ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны.
- «слон» - встать прямо, ноги вместе, прямые руки за спиной. Наклон вперед, стараясь прижать лоб к коленям. Ноги не сгибать. Прямые руки поднять вверх.
- «ящерица» - лечь на живот, руки вдоль тела, поднять прямые ноги.
- «собачка» - сесть на пятки, руки в упоре сзади, выгнуть спину и откинуть голову назад. Медленно подвинуть кисти рук назад насколько возможно.

- «змея» - лечь на живот, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч. Прогнуться, поднимаясь на руках насколько это возможно.
- «рыбка» - лежа на животе, ладони положить на пол, на уровне плеч. Поднять голову и дотянуться ступнями до головы.
- «аист» - стоя поднять левую ногу, согнуть назад в колене, обхватить рукой за щиколотку».

Игровой самомассаж:

«**Лебединая шея**». Сидя по-турецки, поглаживать шею от грудного отдела к подбородку (впереди, с боков), похлопывание по подбородку.

«**Ушки**». Сидя по-турецки», поглаживать ушные раковины внутри поборозке, растереть за ушами.

«**Лепим человечка**» (потягивание) Лежа, на вдохе потянуть левую ногу пяткой вперед, левую руку вдоль туловища вниз в и.п., выдох. На вдохе потянуть правую ногу пяткой вперед, правую руку вдоль туловища вниз в и.п., выдох. Потянуть обе ноги пятками вперед двумя руками вниз вдоль тела.

Релаксация:

"**Желание**". Дети лежат на ковре лицом вверх. На потолке звезды. «Глазки смотрят на небо прекрасное. Видите сколько звезд на небе ясном. Можно их сосчитать, а можно выбрать одну. И желание свое загадать. Раз, два, три желание звездочка мое прими!»

Приложение 3

Март, апрель, май.

Вводная:

Пальчиковая гимнастика: Л. Яртова (муз).

«Весна»

Вот уж две недели (*Опускаем по очереди руки вниз, пальцы вместе.*)

Капают капли.

Снег на солнце тает (*Руки ладонями вниз разведены в стороны.*)

И ручьём стекает. (*Обе руки ладонями вниз двигаются в одну сторону.*)

«Потягушки»

Наши пальчики проснулись, (*Ребенок выполняет указанные движения.*)

Потянулись, потянулись

И встряхнулись...

По ладошке побежали (*Ребенок пальчиками левой руки «бежит» по правой руке и наоборот*),

Побежали, побежали (*Ребенок выполняет указанные движения*),

Поскакали, поскакали и устали.

Сели отдыхать.

(*Ребенок трясет пальчиками и спокойно кладет руки на колени или на стол.*)

«Тук-тук молоточки»

Тук, тук молотком,
Строим, строим новый дом.
Этот дом — для Маши,
Этот дом — для Саши,
Этот дом — для Даши,
Этот — для Наташи.
Этот дом — для Ксюши,
Этот — для Андрюши.
Все соседи,
Все друзья.
Жить без дружбы им нельзя.

«Я пеку, пеку, пеку»

«Я пеку, пеку, пеку (движение ладошками «пеком пирожки»),
Деткам всем по пирожку.
А для милой Манечки («катать» между ладошками круглый)
Испеку два пряничка.
Кушай, кушай Манечка (протягивать вперед ладошки 2 раза)
Вкусные два пряничка.
А ребяток позову (кистями рук махать к себе),
Пирожками угощу. Кушайте пожалуйста!»

Разминка . Инструментальная композиция: «В добрый путь».

1. Ходьба

-обычная
-на носочках
-на пяточках
-высоко поднимая колени

2. Образно-игровые движения:

«Лесная зверобика»

Мышка, мышка, Серое пальтишко.

Мышка тихо идет,

В норку зернышко несет.

Мягкий, пружинный шаг, спина слегка прогнута вперед, «лапки» перед грудью.

А за мышкой шел медведь

Да как начал он реветь: У-у! У-у! Я вразвалочку иду!»

Ноги расставлены, корпус прямой. Руки перед грудью слегка согнуты в локтях, словномышка держит бочонок с медом.

А веселые зайчата

Длинноухие ребята

Прыг да скок, прыг да скок, Через поле за лесок.

Легкие прыжки с продвижением вперед.

Шел по лесу серый волк,

Серый волк – зубами щелк! Он крадется за кустами, Грозно щелкает зубами!

Широкий пружинный шаг с чуть наклоненным вперед корпусом. Руки попеременно выносятся вперед.

Ищут маму медвежата, Толстопятые ребята, Неуклюжие, смешные, Все забавные такие. *Шаг на четвереньках, движение рук и ног поочередное.*

В воздухе над лужицей

Стрекозы быстро кружатся.

Взлетают и садятся,

На солнышке резвятся.

Легкий бег. Руки отведены в стороны и чуть опущены вниз. Бег чередуется с остановками.

Вот ползет сороконожка

По тропинке на дорожку.

Спинка изгибается,

Ползет – переливается.

Движение выполняется из положения «сидя на полу». Руки согнуты в локтях, прижаты к телу, ноги соединены вместе.

Нес однажды муравей

Две травинки для дверей:

На полянке под кустом,

Муравьишка строит дом.

Пружинный шаг, руки сложены «топориком» на плече.

Птички в гнездышках проснулись,

Улыбнулись, встрепенулись:

«Чик– чирик, всем привет! Мы летаем выше всех!»

Легкий бег врассыпную; птички чистят крылышки; машут хвостиком (руки сзади, ладонками друг к другу), легко прыгают.

Основная. Инструментальные композиции: «Ветер», «Камешки», «Попугай», «Кариока» (муз)

Танцевальные движения:

Построение врассыпную. Пружинки, круговые движения головой, круговые движения рук (мельница, лошадка бьет копытом, выставляй каблучок

Пружинные полу приседы. Приставной шаг в сторону, наклон руки вправо, влево, (поочередно) прыжки вперед, назад.

1. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.

2. Переменное поднятие правого и левого плеча.

3. Переменное поднятие рук вверх, вставая на носки.

4. Руки на пояс. Поднятие согнутого колена. Левый и правый локоть тянется к колену (спина прямая).

5. Повороты вправо, влево, руки вниз.

6. Круговые движения прямыми руками.
7. Упр-е «Достань носочки» (колени не сгибать).

Бег и прыжки Инструментальная композиция: «Лужники» (муз)

1. Прыжки на правой (левой) ноге.
2. Бег врассыпную

Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа. Ольга Филимонова: «Про Мурзика». Света Животова: «Судак»(муз)

1. Сидя, упор рук сзади. Поднимать прямые ноги, оттягивая носки.
2. И. п. – то же. Упражнение «ножницы».
3. И. п. – то же. Упражнение «велосипед».
4. Лежа на боку. Махи прямой ногой.
5. Стоя на коленях. Махи ногой назад.
6. Сидя, движения на ягодицах, вперед-назад, руки сложены перед собой.
7. Акробатические упр-я «Берёзка», «Петрушка», «Мостик».

Креативная гимнастика:

«**Волшебная палочка**» (автор Кузнецова А.). Один ребенок волшебник, в руках держит волшебную палочку. Ребенок по очереди подходит к детям и говорит в кого им превратиться. Лучшей фигуре передает волшебную палочку.

«**Снежная королева**» (автор Кузнецова А.). Под музыку дети изображают игру со снегом (бросают комочки, катаются на санках, лепят снеговика). При появлении Снежной королевы, дети превращаются в ледяные фигуры.

Дыхательное упражнение: Музыка дыхательной гимнастики для детей.

«**Паровозик**». Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу».

Продолжительность – до 30 секунд.

«**Вырасти большой**»

И. п.: стоя прямо, ноги вместе.

Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох.

На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

1. Гуси летят Медленная ходьба.

На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

Музыкально-подвижные игры.

«**Передай платочек**». Дети выстраиваются по кругу лицом к центру на расстоянии одной вытянутой руки. Музыка очень плавная, мягкая, лиричная. У одного из детей находится платочек в правой руке. 1 такт ребёнок передаёт платочек через первую позицию рук. Рядом стоящий принимает его в конце такта

и т.д., остальные дети отхлопывают такт. В конце музыкальной фразы, то ребёнок у которого оказывается платочек выходит в центр круга и на вторую часть быстрой музыки импровизирует, а все остальные дружно хлопают. Развивает: музыкальный слух, аккуратность, вежливость, умение действовать в характере музыки, активно принимать самостоятельное решение в движение.

«Воробушки и автомобиль». На полу раскладываются обручи по количеству детей. Под музыку воробушки летают по всей полянке, клюют зернышки, чистят перышки и т.д. Когда музыка заканчивается, выезжает автомобиль или два (дети на фитболах) птички прячутся в обручи (гнездышки). При повторении игры педагог убирает один или два обруча: птички, которым не хватило домиков, выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2-3 играющих.

«Рыбки». На полу из веревки выкладывается —домик. Для музыкального сопровождения подбирается плавная, неторопливая музыка с двумя ярко выраженными частями. На первую часть музыки дети—рыбки двигаются по залу, на вторую часть —заплывают в домик. При повторении игры —домик становится меньше.

Заключительная:

Расслабляющий массаж (для снятия физического и эмоционального напряжения)

И. П. – стоя. Лёгкие поглаживания ото лба к вискам и вокруг глаз до переносицы. (5-20 раз)

И. П. – тоже. Лёгкие поглаживания от переносицы к ушам (как при умывании) 5-20 раз. И. П. – тоже. Погладить руки, плечи в направлении к туловищу (5-20 раз)

И. П. – тоже. Поглаживаем живот круговыми движениями по часовой стрелке (5-20 раз)

Релаксация: Музыка для релаксации (звуки природы)

«Отдых». Дети лежат на ковре с закрытыми глазами. «Птицы поют с утра и до вечера. Слушать люблю, когда делать мне нечего. Вот и сейчас поют, и поют. Я отдыхаю и думаю тут. Вырасту, стану большим, умным, красивым таким. Просто надо уметь отдыхать. А то можно быстро устать. Если глаза работали, подумай отдохнуть охота ли им».