

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 220 Тракторозаводского района Волгограда»
(МОУ Детский сад № 220)

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета МОУ Детский сад № 220

Протокол № 1

«31» августа 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МОУ Детский сад № 220

Н.Ю.Евсикова



**Рабочая программа
дополнительного образования
на 2020-2021 учебный год
«Звёздочки» для детей от 2 до 6 лет**

Инструктор ФК:
Овчаренко Элла Юрьевна

г. Волгоград 2020 год

Пояснительная записка

*"От красивых образов мы перейдем к красивым
мыслям, от красивых мыслей к красивой жизни и
от красивой жизни к абсолютной красоте"*

Платон

В наше социально - ориентированное время, когда жизнь человека стала оцениваться мерой успеха, признания и достижения конкретных целей, всестороннее развитие ребенка средствами музыки и ритмических движений играет немаловажную роль в развитии творческой и гармонично-успешной личности ребёнка. В жизни каждой семьи наступает момент, когда родители задумываются над тем, в какой творческий коллектив отправить ребёнка заниматься и как его развивать. Очень многие выбирают для своего ребёнка занятия танцем, для малышей, как правило, все начинается с ритмики и ритмических движений. На таких занятиях ребёнок не только научится красиво танцевать, двигаться, держать осанку, но и будет развиваться духовно. Ведь танец - это творчество, танец - это именно тот вид искусства, который поможет ребёнку раскрыться, показать окружающим, как он видит этот мир. Что говорить о том, как важно для девочек и мальчиков понятие "первый танец", ведь они хотят чувствовать себя настоящими принцессами и принцами как на балах и в сказках. Детские танцы - это изучение основных средств выразительности (движения и позы, пластика и мимика, ритм), которые связаны с эмоциональными впечатлениями маленького человека от окружающего мира. Детский танец начинается с ритмики, где изучение танца начинается с простых движений, зачастую, занятия больше похожи на игру, но в этой игре ребёнок научится тем вещам, которые очень пригодятся ему в жизни.

Актуальность и целесообразность программы. В настоящее время ведущим элементом современной государственной системы физического воспитания является ритмическая гимнастика. Основу ритмической гимнастики составляют физические и танцевальные упражнения различной направленности, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, характер с помощью движений. Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Она базируется на огромном арсенале движений. Упражнения ее направлены на работу, а, следовательно, на развитие всех мышц и суставов.

Практическая значимость. Ритмическая гимнастика разрабатывается по сюжетам различных сказок, рассказов, мультфильмов под соответствующую музыку. Средствами различных движений дети создают образы героев литературных произведений, передают сюжетные действия. Основой сюжетно - ролевой ритмической гимнастики является ее ориентация на природную потребность детей к двигательной активности как источнику развития, игре, как ведущей деятельности, на интерес детей к музыке и литературе как источникам познания и радости.

По типу, данную программу следует считать модифицированной. Модификация состоит в том, что в основное содержание программы внедрены психологические игры, упражнения и этюды на снятие эмоционального напряжения, преодоления двигательной активности в конце занятия, релаксационные упражнения. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроем на занятие или логическим его окончанием.

Цель программы: создание условий для развития двигательной, функциональной и познавательной активности детей дошкольного возраста через использование сюжетно-ролевой ритмической гимнастики.

Для достижения поставленной цели, необходимо решение ряда задач:

Образовательные:

- создать условия для развития познавательного интереса к физическим упражнениям;
- создать условия для овладения элементарными знаниями: техники выполнения движений, правил гигиены, сохранения и укрепления здоровья;
- учить различать основные направления музыкального искусства (классическая, народная музыка, музыка современных ритмов);
- в процессе разучивания движений активизировать эмоциональное восприятие музыки, ее настроение, характер, художественный образ.

Воспитательные:

- воспитывать желание научиться управлять своим телом под музыку;
- воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности;
- совершенствовать такие качества как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность;
- воспитывать чувство такта, умения вести себя в группе во время занятий (находить себе место, не толкаясь, не шуметь в помещении во время занятий).

Развивающие:

- развитие физических качеств (выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости);
- развитие музыкального слуха и чувства ритма;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- раскрытие творческого потенциала детей;
- развитие психических процессов: памяти, внимания, восприятия, воображения, мышления на основе усложнения заданий;
- совершенствовать умение выражать различные эмоции в мимике и пантомимике – радость, грусть, страх, тревога и т.д., разнообразные по характеру настроения.
- развития личных качеств детей (самостоятельности, ответственности, активности и.т.д.).

Форма обучения: очная.

Продолжительность реализации программы: 1 год.

Срок обучения – 8 месяцев с октября по май (64 занятия в год из расчета 2 занятия в неделю)

Участники программы - дети от 2 до 6 лет.

Форма занятий – групповая, игровая, совместная деятельность детей и взрослого.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки

Требования к знаниям и умениям к концу обучения:

А) знать:

- Правила нахождения в музыкальном зале во время занятий, правила личной гигиены,
- Основные направления музыки (классическая, народная, современная);
- Основные движения различного характера музыки (марш, плясовая, хороводная, полька);
- Сюжеты сказок, изучаемые программой, характеристики героев (добрый, злой, хитрый и т.д.).

Б) уметь:

- Идти в соответствии с характером музыки;
- Ориентироваться в пространстве, выполнять различные перестроения, находить себе место в зале;
- Изображать с помощью мимики и пантомимики характер музыки и сказочных героев;
- Самостоятельно использовать освоенный материал в повседневной жизни;
- Выполнять музыкально-ритмические движения.

Личностные качества выпускников кружка сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика:

- Самостоятельность;
- Активность;
- Внимательность;
- Творчество;
- Коммуникабельность;
- Дисциплинированность;
- Инициативность.

Основными формами проверки знаний, умений и навыков является выступления на концертах внутри детского сада, музыкальные викторины (по сказкам), праздники «Путешествие по сказкам».

Особенности программы

Занятия по программе сюжетно - ролевая ритмическая гимнастика с дошкольниками организованы в рамках дополнительных кружковых занятий.

Программа рассчитана на один год обучения. Обучение проходит через музыкально - ритмические движения. Это дает возможность более глубоко познакомиться с техникой выполнения различных движений и отработать их практически.

Данная программа адаптирована для дополнительных занятий с детьми, имеющими проблемы в развитии (психофизические, речевые), с учетом их индивидуальных особенностей развития, с использованием элементов релаксации, игр на развитие двигательной памяти, внимания, элементы дыхательной гимнастики (Примеры игры, релаксации и дыхательной гимнастики приведены в приложении 1). Одна игра (релаксация, дыхательная гимнастика) берется на 2-3 недели, потом меняется.

По программе сюжетно - ролевая ритмическая гимнастика занимаются дети в возрасте от 2 до 6 лет. Оптимальное количество занимающихся 12-16 человек. Такой количественный и возрастной состав детей позволяет строить работу рационально, преподносить материал с усложнениями и обеспечить возможность индивидуального подхода. Состав группы постоянный.

Главными компонентами сюжетно - ролевой ритмической гимнастики являются Движение, Музыка, Игра и Сюжет.

Компонент Движение направлен в основном на развитие физических качеств, координационных способностей и функциональных возможностей организма ребенка. Для этого используются:

- Основные виды движений (ходьба, бег, равновесие);
- Упражнения основной гимнастики (ОРУ, строевые);
- Акробатические (кувырок вперед, «Мостик», «Лодочка», «Рыбка»);
- Художественной гимнастики (упражнения с мячом, волнообразные движения корпусом, руками);
- Народного танца (русский);
- Хореографии (основные позиции рук и ног);
- Мимические упражнения и жесты;
- Элементы пальчиковой гимнастики.

Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, передать выразительно ее характер. В качестве музыкального оформления используются фонограммы музыкальных сказок: русских народных и зарубежных.

Игра является основной формой познавательной деятельности детей дошкольного возраста, которая активизирует мыслительные процессы и двигательные возможности ребенка, а также создает положительный эмоциональный фон занятий. Сюжет сказок способствует развитию выразительности движений, жестов и мимики.

Разработанные комплексы ритмической гимнастики на основе сюжетно-ролевых игр, отражая идеи гуманизации педагогического процесса

и лично ориентированной педагогики, позволяют через игровую деятельность в сочетании с музыкой и разнообразными движениями решать задачи обучения и воспитания.

Программа реализуется в течение учебного года. Один комплекс рассчитан на 3 месяца.

Структура занятий:

1. Организационный момент – эмоциональный настрой детей на занятие, сообщение названия сказки, дыхательная гимнастика, вход в сказку – 2 мин.
2. Знакомство и обрабатывание музыкально-ритмических движений 20-25 мин.
3. Музыкально-ритмическая игра – развитие творческих способностей, развитие памяти, внимания, релаксация, дыхательная гимнастика, выход из сказки – 3-5 мин.

Особенности возрастной группы

По программе «Сюжетно ролевая ритмическая гимнастика» занимаются дети от 2 до 6 лет. Это дети, у которых ведущий вид деятельности – игра. В сюжетно-ролевых играх дети учатся быть самостоятельными, осваивают общий смысл человеческого труда, норм и способов взаимоотношений с людьми. У детей возникает и развивается произвольное поведение, возникают элементы самосознания, первые элементы самооценки. Формируется инициативность, целеустремленность, активность, предприимчивость, склонность к подражанию образцам. Это создает благоприятную основу для развития их эмоциональности, пластичности, гибкости, что реализуется через ритмическую гимнастику.

Режим занятий

Занятия с детьми проводятся в первой половине дня, два раза в неделю. Продолжительность основных программных комплексов обусловлена возрастом занимающихся: 2-6 лет – 10-25 мин. Общее количество часов в год – 144 часа.

Учебно-тематический план занятий от 2 до 3 лет

| № п/п | Сроки | Тема | Вид занятия | Количество занятий/часов |
|--------------|-------------------|---|--------------------|---------------------------------|
| 1 | сентябрь | Инструктаж по ТБ | теоретическое | 10мин |
| 2 | сентябрь - ноябрь | Музыкально-ритмический комплекс «Бременские музыканты» Композиция 1 «Песня о дружбе» Композиция 2 «Представление» Композиция 3 « Дуэт принцессы и | практика | 24 занятий/ 4 часа 10 мин |

| | | | | |
|---|-----------------|--|----------|---------------------------------|
| | | Трубадура» Композиция 4 «Песня Атаманши и разбойников» Композиция 5 «Песня королевской охраны» Композиция 6 «Разбойники» Композиция 7 «Песня Трубадура» Композиция 8 «Свадебный танец» Композиция 9 «Песня друзей» | | |
| 3 | декабрь–февраль | Музыкально-ритмический комплекс «По следам Бременских музыкантов» Композиция 1 «Сыщик» Композиция 2 «Переполюх во дворце» Композиция 3 «На привале» Композиция 4 «Погоня» Композиция 5 «Песня Трубадура» Композиция 6 «Дуэт короля и принцессы» Композиция 7 «Разбойники» Композиция 8 «Иностранцы» Композиция 9 «Баю-баюшки-баю» Композиция 10 «Песня друзей» | практика | 24 занятий/ 4 часа 10 мин |
| 4 | март - май | Музыкально-ритмический комплекс «Приключения Буратино» Композиция 1. «Песенка Буратино» Композиция 2. «Песня Папы Карло» Композиция 3. «Песня Пьеро» Композиция 4. «Песня Карабаса-Барабаса» Композиция 5. «Песня Кота Базилио и Лисы Алисы» Композиция 6. «В стране Дураков» Композиция 7. «Песня Дуремара» Композиция 8. «Песня Черепахи Тортилы» Композиция 9. «Песенка Буратино» | практика | 24 занятий/ 4 часа 10 мин |
| 5 | май | Итоговое занятие «Путешествие по стране сказок» | практика | 10 мин |

Учебно-тематический план занятий от 4 до 6 лет

| № п/п | Сроки | Тема | Вид занятия | Количество занятий/часов |
|-------|-------------------|---|---------------|-----------------------------------|
| 1 | сентябрь | Инструктаж по ТБ | теоретическое | 20мин |
| 2 | сентябрь - ноябрь | Музыкально-ритмический комплекс «Бременские музыканты» Композиция 1 «Песня о дружбе» Композиция 2 «Представление» Композиция 3 « Дуэт принцессы и Трубадура» Композиция 4 « Песня Атаманши и разбойников» Композиция 5 «Песня королевской охраны» Композиция 6 «Разбойники» Композиция 7 «Песня Трубадура» Композиция 8 «Свадебный танец» Композиция 9 «Песня друзей» | практика | 24 занятий/ 10 часов 25 мин |
| 3 | декабрь–февраль | Музыкально-ритмический комплекс «По следам Бременских музыкантов» Композиция 1 «Сыщик» Композиция 2 «Переполюх во дворце» Композиция 3 «На привале» Композиция 4 «Погоня» Композиция 5 «Песня Трубадура» Композиция 6 «Дуэт короля и принцессы» Композиция 7 «Разбойники» Композиция 8 «Иностранцы» Композиция 9 «Баю-баюшки-баю» Композиция 10 «Песня друзей» | практика | 24 занятий/ 10 часов 25 мин |
| 4 | март - май | Музыкально-ритмический комплекс «Приключения Буратино» Композиция 1. «Песенка Буратино» Композиция 2. «Песня Папы Карло» Композиция 3. «Песня Пьеро» Композиция 4. «Песня Карабаса-Барабаса» Композиция 5. «Песня Кота Базилио и Лисы Алисы» Композиция 6. «В стране Дураков» Композиция 7. «Песня Дуремара» | практика | 24 занятий/ 10 часов 25 мин |

| | | | | |
|---|-----|--|----------|--------|
| | | Композиция 8. «Песня Черепахи Тортилы» Композиция 9. «Песенка Буратино» | | |
| 5 | май | Итоговое занятие «Путешествие по стране сказок» | практика | 25 мин |

Содержание программы

Занятия

Музыкально-ритмический комплекс «Бременские музыканты»

Фонограмма по мотивам музыкальной сказки. Музыка Г.Гладкова, слова
Ю.Этина

Основной комплекс упражнений

Композиция 1. «Песенка о дружбе»

1. Ходьба по кругу на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра
2. Пружинящие шаги по кругу
3. Подскоки с продвижением вперед
4. Перестройка в три шеренги

Композиция 2. «Представление»

1. Перенести тяжесть тела на правую ногу, правую руку к плечу
2. Полуприсяд, руками обхватить колени
3. Подскок с выставлением правой ноги на носок вперед, на пятку
4. Приставные шаги в правую сторону, руки в стороны

Композиция 3. «Дуэт принцессы и трубадура»

1. Приставные шаги на носках вправо, присед с наклоном вправо, руки у правой щеки
2. Присед на левой ноге, правую вперед на носок, с поклоном вывести левую руку вперед, правую за спину (реверанс)
3. Два реверанса, разводя руки в стороны
4. Стойка ноги врозь, руки за спиной, шаг правой ногой в сторону, правая рука ко лбу, то же в левую сторону

Композиция 4. «Песня атаманши и разбойников»

1. Повороты головы в стороны, поднимание и опускание плеч
2. Повороты туловища вправо-влево, постепенно наклоняясь вперед
3. Хлопки по коленям, накрест, на пояс, притоп
4. Наклоны вправо, влево, касаясь носков
5. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, прыжки ноги врозь, руки в стороны, прыжки ноги скрещены
6. Бег на месте с захлестыванием голени, руками поочередно касаться пяток

Композиция 5. «Песня королевской охраны»

1. Шаги марша на месте
2. Сгибание рук перед грудью
3. Упражнение «лесенка», руки на пояс, к плечам, вверх, поочередное

4. Полуприсяд, ногу на колено, «натянуть тетеву лука»
5. Выпад ног в стороны, с приставлением рук на колено

Композиция 6. «Разбойники»

1. Перестройка в круг
2. Выпады одной ногой, руки вперед
3. Прыжки на двух ногах по кругу

Композиция 7. «Песня трубадура»

1. Повороты направо, налево, изображая игру на дудочке
2. Сед, наклоны к правой и левой ноге
3. Сед, упор сзади, прогибаться на руках (мостик)

Композиция 8. «Свадебный танец»

1. Скользящие галопа вправо
2. Скачки в круг
3. Прыжки с выставлением ног на носочек, руки за спиной

Композиция 9. «Песня друзей»

1. Ходьба по кругу, взявшись за руки
2. Ходьба змейкой
3. Пружинящие шаги с хлопками
4. Подскоки

**Музыкально-ритмический комплекс
«По следам Бременских музыкантов»
Музыка Г.Гладкова, слова Ю.Этина
Основной комплекс упражнений**

Композиция 1. «Сыщик»

1. Ходьба с носка, пружинящая
2. Бег, быстрый по кругу, на месте спокойный

Композиция 2. «Переполох во дворце»

1. Перестройка в три шеренги
2. Правую руку на голову, то же с левой, руки вверх, руки на голову
3. Приставные шаги вправо-влево с небольшим наклоном головы
4. Шаги в стороны, к себе, со сменой положения рук, вниз, на пояс
5. Подъемы на носки
6. Приставные шаги, руки вниз, плечи поднимать и опускать

Композиция 3. «На привале»

1. Пружинистые полуприсяды, покачиваясь в стороны, руками, махи вперед-назад
2. Пружинистые приставные шаги вправо - влево с одновременными хлопками
3. Поворот налево легкий бег на носках, приседая «рвать цветы и складывать в корзинку»

Композиция 4. «Погоня»

1. Перестройка в круг
2. Бег, изображая погоню, по сигналу (взрыв бомбы) выполняю присед, а затем прыжок упор лежа

3. Перестройка в три шеренги

Композиция 5. «Песня трубадура»

1. Наклоны вперед
2. В упоре сзади, прогнуться, поднимая правую ногу вперед
3. «Лодочка» - приподнимая прямые руки и ноги, погнуться, коснуться носками затылок
4. Мостик

Композиция 6. «Дуэт короля и принцессы»

1. Позиции 1,2,3, руки на пояс
2. Полуприсяды
3. Приседы на левой, правой ноге, с выставлением противоположной ноги на носок
4. Прыжки на месте

Композиция 7. «Разбойники»

1. Движения ритмичные плечами вверх, вниз
2. Сгибание ног, наклоны вперед, руки на колени, попеременное выполнение
3. Полувыпады ноги в сторону, руки на пояс, к плечу
4. Шаги вправо, влево

Композиция 8. «Иностранцы»

1. Стойка «Держа гитару», имитация игры на ней
2. Пружинистые шаги на месте с хлопками
3. Махи руками над головой
4. Хлопки руками на шагах
5. Кисти к ушам, помахать кистями

Композиция 9. «Баю-баюшки-баю»

1. Пружинистые приседы на ногах
2. Наклоны в сторону, сложенные руки под правую щеку
3. Танцевальные движения типа «твист»
4. Перестройка в круг

Композиция 10. «Песня друзей»

1. Преодоление полосы препятствия

Музыкально-ритмический комплекс

«Приключения Буратино»

Фонограмма по сказке А.Толстого. Музыка А.Рыбникова, стихи Б.Окуджавы и Ю.Этина

Основной комплекс упражнений

Композиция 1. «Песенка Буратино»

1. Построение в три шеренги
2. Ритмичные поднимания и опускания плеч
3. Полуприсяды
4. Повороты с выполнением полуприсядов, с выставлением ног на пятку, согнутыми руками в локтях
5. Полуприсяды, сгибание руки к плечам, махи руками

6. «Нос Буратино»

Композиция 2. «Песня Папы Карло»

1. Шаг вправо, Полуприсяд
2. Наклоны, с поочередным сгибанием рук, выпрямлением ног
3. Полуприсяды с наклонами головы

Композиция 3. «Песня Пьеро»

1. Покачивания с ноги на ногу
2. Наклоны вправо, влево, с выставлением ноги в сторону на носок
3. Присед и подъем с одновременной вертушкой руками перед грудью
4. Шаги вправо, влево, Полуприсяд
5. Ритмичные поднимания на носки

Композиция 4. «Песня Карабаса - Барабаса»

1. Полуприсяды с наклонами вправо, влево
2. Шаги на месте с высоким подниманием бедра
3. «Бокс» в полуприсяде ноги врозь
4. «Загребущие» движения руками

Композиция 5. «Песня кота Базилик и лисы Алисы»

1. Шаги на месте
2. Повороты направо, налево, пружинистые полуприсяды, изображая игру на гитаре
3. Покачивания с ноги на ногу, круговые движения плечами
4. Руками описывать «восьмерку»
5. Пружинистые шаги на месте с разведенными руками в стороны

Композиция 6. «В стране дураков»

1. Последовательное расслабление рук, кистей, предплечья
2. Повороты туловища вправо, влево
3. Приседы «закапывать монетки в землю»
4. Бег с высоким подниманием бедра
5. Прыжки высокие (срывание монеток с дерева)
6. Покачивания с ноги на ногу

Композиция 7. «Песня Дуремара»

1. Равномерные покачивания с ноги на ногу
2. Наклоны вперед
3. Сгибания, разгибания коленей
4. Наклоны вперед, касаться руками носков
5. Прыжки в полуприсяде ноги врозь, руки согнуты в стороны
6. Прыжки на одной ноге

Композиция 8. «Песня черепахи Тортилы»

1. Лежа на животе, поднимать голову, плечи, прогнуться руки в стороны
2. Упражнение «рыбка»
3. Сед на пятках, наклоны вперед, руки вверх
4. Стойка на четвереньках

Композиция 9. «Песня Буратино»

Повторить Композицию 1

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программное обучение основным комплексам упражнений проходит целостным методом поэтапно.

На первом этапе (10 занятий) – изучение двигательного материала и последовательности выполнения упражнений. На втором (8 занятий) – закрепление и на третьем (6 занятий) – совершенствование. Если на первом этапе дети выполняют движения под непосредственным руководством педагога, то на последнем этапе обучения – самостоятельно, что позволяет им проявлять инициативу, творчество и умения, а педагогу оценить способности занимающихся.

Формы работы: групповые, практические занятия – игра, игры – путешествия.

Основными формами контроля учебно-воспитательного процесса являются участие в спортивных, музыкальных праздниках, выступления на концертах перед другими детьми, родителями, педагогами, музыкальные викторины.

Кадровые условия реализации программы предполагают сотрудничество педагога дополнительного образования с инструктором по ФИЗО – двигательные упражнения, комплекс ОРУ, дыхательная гимнастика, музыкальным руководителем – элементы классического, современного, народного танцев, педагогом – психологом – этюды на развитие эмоциональной сферы, мимики, пантомимики, упражнения на релаксацию.

Материально-технические условия необходимые для реализации программы - помещение для проведения занятий кружка (музыкальный зал с ковровым покрытием), магнитофон, аудиокассеты, спортивный инвентарь (мячи - в расчете одного предмета на человека, обручи, канат).

Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика [Текст]/А.И. Буренина //Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб., 1997. – 128с.
2. Каплунова И.М. Топ-топ, каблучок. Танцы в детском саду. Вып. Издательство Композитор Санкт – Петербург, 2006.
3. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 64с.
4. Ротерс Т.Т. Музыкально - ритмическое воспитание и художественная гимнастика. [Текст]/ - М.: Просвещение. - 1989, - 136с.
5. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. [Текст]/С.Л.Слуцкая//Хореография в детском саду. – М.: Линка Пресс, 2006. – 272 с.
6. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. [Текст]/Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. - М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005, - 144с.
7. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. – М.: Просвещение, 1990. – 128с.

Список литературы для детей и родителей

1. Братья Гримм. Бременские музыканты. [Текст]/ под ред. С.Маршака - М.: Дет.лит. – 1988.
2. Толстой А.Н. Золотой ключик или приключения Буратино. [Текст]/ Сказочная повесть / рис. А.Коневского. –М.: Дет.лит.-1983.-115с.

Музыкально-ритмические игры**«Будь внимателен!»**

Цель игры. Стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

Дети шагают под «Марш». Затем на слово «Зайчики» произнесенное ведущим, дети должны начать прыгать, на слово «лошадки» - как бы ударять «копытом» об пол, «раки» - пятиться, «птицы» - бегать, раскинув руки в стороны, «аист» - стоять на одной ноге.

«Зеваки»

Цель игры. Та же.

Играющие идут по кругу, держась за руки, по сигналу ведущего останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются кругом и продолжают движение. Направление меняется после каждого сигнала. Не выполнивший правильно задание выходит из игры.

«Запомни свое место»

Цель игры: развивать моторно-слуховую память.

Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый должен запомнить свое место. Под музыку все разбегаются, а с окончанием музыки должны вернуться на свои места.

«Запомни свою позу»

Цель игры. Та же.

Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый ребенок должен встать в какую-нибудь позу и запомнить ее. Когда зазвучит музыка, все дети разбегаются, с ее окончанием они должны вернуться на свои места и встать в ту же позу.

«Флажок»

Играющие ходят по залу под музыку. Когда ведущий поднимет вверх флажок, все дети должны остановиться, хотя музыка продолжает звучать.

«Стоп!»

Дети идут под музыку. Внезапно музыка обрывается, но дети должны идти дальше в прежнем темпе до тех пор, пока ведущий не скажет: «Стоп!»

«Замри!»

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны - вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается - играющие должны успеть застыть в позе, на которую пришлась остановка

Комплекс дыхательной гимнастики

1. Исходное положение стоя. Рот закрыт. Одну половину носа плотно закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4—5 раз) через каждую половину носа.
2. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь — вдох, опустить руки вниз — выдох. Выполнять медленно до 5 раз.
3. Стоя, вдыхать через одну половину носа, а выдыхать через другую до 5—6 раз через каждую половину носа.
4. Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5—6 раз).
5. Вдох через нос, рот закрыт. На удлиненном выдохе произносить звук «м-м-м» (медленно до 8 раз).
6. При ходьбе дышать только через нос. Постепенно удлинять фазу выдоха: на 2 счета — вдох, на 3—4—5—6 — выдох; на 2 счета — вдох, на 3—4—5—6—7 — выдох (2—3 мин).

Релаксация

Ложитесь поудобней. Закройте глаза, дышим; покойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя ... Прислушайтесь к вашему дыханию ... Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... Послушайте, что я хочу вам рассказать.

1. «Воздушные шарики»

Представьте себе, что вы все воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится будто невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... (Пауза - поглаживание детей). Обдувает шарик,... ласкает шарик... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет три откройте глаза. Улыбнитесь своему шарiku.

2. «Облака»

Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на травке и смотрите на проплывающие в небе облака - такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (Пауза - поглаживание детей.) Гладит... поглаживает... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

3. «Драгоценность»

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кости рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают.

4. «Солнышко и тучка»

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно - все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко - все расслабились (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

5. «Водопад»

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом, и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее ... Белый свет течет по вашим плечам ... помогает им стать мягкими и расслабленными ... (Пауза - поглаживание детей.) А нежный свет течет дальше по груди ... по животу ... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струиться по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенное спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.