

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 208 Центрального района Волгограда»

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете

МОУ Детский сад № 208

Протокол от «30» 08 2022 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МОУ Детский сад № 208

Е.Г.Никитина

«02» 09 2022 г.



Введено в действие

Приказ МОУ Детский сад № 208

от «02» 09 2022 г. № 114

**Дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности
для детей (3-7 лет),
курс «Непоседы»
на 2022-2023 учебный год,
2 год обучения**

Педагог дополнительного образования:
Колесникова Н.В.

Пояснительная записка

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012. «Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительные общеобразовательные программы для детей должны учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей», «содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним, определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность».

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности, курс «Непоседы» разработана в соответствии с:

1. «Законом об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.
2. «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СанПин 2.4.3648-20.
3. «Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Порядок)»

Направленность программы: художественно - эстетическая

Новизна:

Новизна дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности, курс «Непоседы» заключается в том, что она разработана с учётом принципов: систематичности, психологической комфортности, учёта возрастных особенностей, и ориентирована на развитие личности ребёнка, его танцевальных данных с постепенным усложнением содержания.

Актуальность

В годы дошкольного возраста закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется его личность. Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности, курс «Непоседы» предоставляет широкие возможности обучения основам танцевального искусства, дает возможность ввести детей 3-7 лет в мир танца, с помощью игровых технологий познакомить с некоторыми танцевальными жанрами, видами и стилями. Программа поможет дошкольникам творчески самовыражаться и проявить себя посредством пластики, ритмики и импровизации.

Занятия танцами формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности, курс «Непоседы» определена тем, что ориентирует на приобщение каждого воспитанника к танцевально-музыкальной культуре, применение

полученных знаний, умений и навыков танцевального творчества в повседневной деятельности и улучшение своего результата.

Цель:

Создание условий для развития двигательных навыков и умений у детей младшего и старшего дошкольного возраста, содействовать всестороннему развитию воспитанников и приобщению их к танцевальному искусству.

Задачи

Образовательные:

- расширять знания дошкольников в области ритмического искусства

Развивающие:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- способствовать развитию раскрепощенности и проявлению творчества в движениях.

Воспитательные:

- Воспитывать культуру поведения и общения;
- Воспитывать умение ребенка работать в коллективе.

Отличительные особенности

Отличительная особенность дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности, курс «Непоседы» заключается в том, что занятия танцами эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Возраст детей: 3-7 лет, две возрастные группы;

наполняемость групп: _____ - младшая группа; _____ - старшая группа.

Срок реализации программы: 1 год, 64 занятия в год

Режим занятий: 2 занятия в неделю по 20 минут в группе воспитанников 3-5 лет, 2 занятия в неделю по 30 минут в группе воспитанников 5-7 лет, 64 учебных часа в год в каждой возрастной группе.

Форма организации обучающихся на занятии: групповая

Основные формы работы:

- занятие-игра;
- беседа;
- соревнования;
- танцевальные репетиции;
- музыкальные этюды;
- праздник.

Ожидаемые результаты:

Дети к концу года могут:

- Реагировать на начало звучания музыкального произведения и его окончание;

- Умеют изменять движение в соответствии с изменением характера и динамики музыки;
- Умеют выполнять танцевальные движения притопывать попеременно двумя ногами и одной ногой, кружиться в парах.
- Ритмично ходить под музыку, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; собираться в круг в играх, хороводах, двигаться по кругу, взявшись за руки, на шаге; двигаться парами; кружиться в парах; поднимать флажки, платочки, погремушки, помахивать ими. Подводить к выполнению прямого галопа.
- Хлопать в ладоши, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться на шаге в одну сторону, исполнять пружинящее качание на двух ногах; помахивать одной, двумя руками, легко прыгать на двух ногах, притопывать одной ногой. Подводить к выполнению осторожного, мягкого шага.
- Выполнять образные движения: «зайчики прыгают», «птички летают», «машина едет», инсценировать в играх простые ПЕСНИ.
- Овладение техникой основных двигательных и танцевальных движений;
 - овладение выразительностью и красотой движения;
- Овладение чувством ритма;
- Возросший интерес к занятиям танцевально - ритмической деятельностью;
 - укрепление иммунной системы организма;
 - укрепление мышц позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата;
 - развитие правильной осанки.

**Календарный учебный график
по дополнительной общеразвивающей программе
художественной направленности, курс «Непоседы»
на 2022- 2023год**

Содержание	Возрастная группа
	Младшая группа 3-5 года
Календарная продолжительность учебного периода	04.10.2022г. - 31.05.2023 г.
полугодие 2022 года	32 недели
полугодие 2023 года	12 недель
Объем недельной образовательной нагрузки	20 недель
Сроки проведения мониторинга реализации программы	40 минут
	24.05.2023 г. по 31.05.2023 г.

Календарный учебный график
по дополнительной общеразвивающей программе
художественной направленности, курс «Непоседы»
на 2022- 2023год

Содержание	Возрастная группа
	Старшая группа 5-7 лет
Календарная продолжительность учебного периода	04.10.2022г. - 31.05.2023 г.
полугодие 2022 года	32 недели
полугодие 2023 года	12 недель
Объем недельной образовательной нагрузки	20 недель
Сроки проведения мониторинга реализации программы	60 минут
	24.05.2023 г. по 31.05.2023 г.

2. Учебный план
по дополнительной общеразвивающей программе
художественной направленности, курс «Непоседы»
на 2022-2023год

Вид деятельности	Возрастная группа	Объем образовательной нагрузки	
Музыкально-ритмическая деятельность	Младшая группа 3-5 года	недельная 2 занятия 40 минут	за весь курс 64 занятия 12,8 часов
Музыкально-ритмическая деятельность	Старшая группа 5-7 лет	недельная 2 занятия 60 минут	за весь курс 64 занятия 19,2 часов

3. Тематический план
по дополнительной общеразвивающей программе
художественной направленности, курс «Непоседы»
на 2022-2023 год

№ п/п	Месяц, неделя	Название темы	Количество часов
1	Октябрь 1 неделя	Давайте познакомимся!	2 часа
2	Октябрь 2 неделя	Неделя маленьких человечков. Звучащие жесты	2 часа
4	Октябрь 3 неделя	Неделя красивых листьев	2 часа
5	Октябрь 4 неделя	Неделя осенних подарков	2 часа
6	Ноябрь 1 неделя	Разноцветная неделя	2 часа
7	Ноябрь 2 неделя	Неделя осенних дождей и лужиц	2 часа
8	Ноябрь 3 неделя	Праздник Осени	2 часа
9	Ноябрь 4 неделя	Неделя маленьких песенок	2 часа
10	Декабрь 1 неделя	Здравствуй, Зимушка-зима!	2 часа
11	Декабрь 2 неделя	Неделя первой снежинки	2 часа
12	Декабрь 3 неделя	Ожидание волшебного праздника Елки	2 часа
13	Декабрь 4 неделя	Новогодний праздник	2 часа
14	Январь 1 неделя	Прощай елочка	2 часа
15	Январь 2 неделя	Неделя снежных дорожек	2 часа
16	Январь 3 неделя	Неделя зимних звуков	2 часа
17	Январь 4 неделя	Неделя веселья	2 часа
18	Февраль 1 неделя	Наши любимые игрушки	2 часа
19	Февраль 2 неделя	Неделя бубенчиков и барабанчиков	2 часа
20	Февраль 3 неделя	Неделя льдинок и сосулек	2 часа
21	Февраль 4 неделя	Ожидание весны	2 часа
22	Март 1 неделя	Музыкальные подарки для мамы и бабушки	2 часа
23	Март 2 неделя	Кап-кап капельки	2 часа
24	Март 3 неделя	Неделя игрушек	2 часа
25	Март 4 неделя	Потопаем-похлопаем	2 часа
26	Апрель 1 неделя	Встречаем птиц	2 часа
27	Апрель 2 неделя	Неделя весеннего ветерка	2 часа
28	Апрель 3 неделя	Неделя маленьких сказок	2 часа
29	Апрель 4 неделя	Наши любимые песенки	2 часа
30	Май 1 неделя	Веселые путешественники	2 часа
31	Май 2 неделя	Мы играем и поем	2 часа
32	Май 3 неделя	Неделя весенних лучиков	2 часа
33	Май 4 неделя	Неделя цветов	2 часа

**4.Календарно - тематический план
по дополнительной общеразвивающей программе
художественной направленности, курс «Непоседы»
на 2022-2023 год**

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
октябрь	<p>Давайте познакомимся! Поддерживать интерес детей к движению под музыку. - Разминка. - Партерная гимнастика «Листочки» - Танец «Ладушки-ладушки», - «Носики-курносики», - Подвижная музыкальная игра «Кошки-мышки». - Игровой самомассаж, релаксация.</p>	<p>Неделя маленьких человечков, Звучащие жесты Развитие сенсорных музыкальных способностей: различение контрастов в динамике (громко-тихо), в темпе (быстро-медленно). - Разминка Коммуникативные танцы-игры. Игры с именами Дидактическая игра «Громко-тихо» - Танец «Поссорились-помирились» - Игра «Эхо» с хлопками - Игровой самомассаж</p>	<p>Неделя красивых листьев Развитие слухового и тембрового слуха. Различение на слух металлического звука и деревянного звука. - Разминка - Партерная гимнастика «Ветерок». - Азбука движения: «Приставной шаг», «Плавные ручки» - Сюжетно-образная композиция «Осенние листочки» - Музыкальная игра «Узнай по голосу» - Игровой самомассаж, релаксация.</p>	<p>Неделя осенних подарков Развитие образного восприятия музыки, умение в движении отразить контрастный образ (осенний листик или дворник с метлой) - Разминка - хоровод «Вот какой огород» Г. Вихаревой - игра- догонялка «Листики» - Хоровод с листочками - Игровой самомассаж, релаксация.</p>
ноябрь	<p>Разноцветная неделя Развитие умения менять темп движения в соответствии с музыкой. Ходьба в свободных направлениях по залу. Создавать условия для импровизации под музыку</p>	<p>Неделя осенних дождей и лужиц Развитие слухового внимания, умение менять движения с контрастными частями музыки - разминка «Вместе весело шагать» - Партерная гимнастика «Паровозик».</p>	<p>Праздник Осени Подведение к самостоятельному исполнению несложных плясок с листочками, грибочками, зонтиками Несложный музыкальный материал осенней тематики: - Разминка «Вместе весело</p>	<p>Неделя маленьких песенок Инсценирование игровых песен по показу педагога: «Бобик», «Кошка», «Воробушки». - Повторение плясок - Игровой самомассаж, релаксация</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Разминка Партерная гимнастика «Листочки». - Азбука движения: «Приставной шаг», «Плавные ручки» - Сюжетно-образная композиция «Пляска с платочками» «Пляска с погремушками» - Музыкальная игра «Узнай по голосу» - Игровой самомассаж, релаксация. 	<ul style="list-style-type: none"> - азбука движения: прыжки через лужицы, Легкий бег врассыпную по залу. - Сюжетно-образная композиция «Танец с ленточками» - Музыкальная игра «Займи свой домик» - Игровой самомассаж, релаксация. 	<ul style="list-style-type: none"> шагать - Партерная гимнастика «ветерок». - Сюжетно-образные композиции: Хоровод с листочками, Танец грибочков. Плюшевый медвежонок - Музыкальная игра «Узнай по голосу» - Игровой самомассаж, релаксация 	
декабрь	<p>Здравствуй, Зимушка-зима! Развитие музыкального восприятия: музыкального настроения, игрового образа.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разминка - Партерная гимнастика «Снежинки». - Сюжетно-образная композиция «Саночки» по показу педагога - Музыкальная игра «Птички и автомобиль» - Игровой самомассаж, релаксация 	<p>Неделя первой снежинки Развитие музыкального восприятия: музыкального настроения, игрового образа.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разминка - Партерная гимнастика «Снежинки». - Азбука движения: Знакомство с образом снежинки –плавные движения руками - Сюжетно-образная композиция «Танец с ленточками» по показу педагога - Музыкальная игра «Птички и автомобиль» - Игровой самомассаж, релаксация 	<p>Ожидание волшебного праздника Елки Развитие эмоциональной сферы: умение выражать разные игровые образы</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разминка - Сюжетно-образные композиции «танец медвежат» «пляска зайчат с морковками» «танец снежинок» Круговая пляска по выбору - Игровой самомассаж, релаксация 	<p>Новогодний праздник Воспитание коммуникативных навыков, произвольности поведения на праздничном утреннике</p> <ul style="list-style-type: none"> - разминка - исполнение плясок, игр и упражнений по показу педагога и самостоятельно - Игровой самомассаж, релаксация

<p>январь</p>	<p>Прощай елочка Побуждение исполнению знакомых плясок, игр, хороводов Повторение знакомых плясок, игр, упражнений, хороводов. Пляска Зайчиков с морковками, «Танец Снежинок», «Танец Конфеток». - Игровой самомассаж, релаксация</p>	<p>Неделя снежных дорожек Развитие навыков ориентировки в пространстве: умение выполнять простейшие перестроения – по кругу, парами, лицом друг к другу и спиной, врассыпную. - Разминка «Кто как идет» - Партерная гимнастика «Колечко» - Азбука движения: спокойная ходьба под музыку, ходьба с притопом («Ах вы, сени мои сени» – р. Н. м.) - Музыкальная игра «Ловишки» - Игровой самомассаж, релаксация</p>	<p>Неделя зимних звуков Развитие слухового внимания, музыкального восприятия, настроения, игрового образа. - Разминка - Партерная гимнастика «Ветерок» - Азбука движения: Выставление ножки на пяточку, перетопы, хлопки, кружение. - Сюжетно-образная композиция «Пляска «Маленькая полечка» (по показу педагога). - Игровой самомассаж, релаксация.</p>	<p>Неделя веселья Развитие эмоциональной сферы детей, создание радостной атмосферы (психологического комфорта) на занятиях средствами коммуникативных музыкальных игр, веселых плясок. - Разминка - Азбука движения: Выставление ножки на пяточку, перетопы, хлопки, кружение, приставной шаг. - Сюжетно-образная композиция Пляски по показу педагога. «Разноцветная игра», «Поросята» «Птички и вороны» - Игровой самомассаж, релаксация.</p>
<p>февраль</p>	<p>Наши любимые игрушки Развитие умений выполнять простейшие плясовые движения: полуприсядка для мальчиков, кружение в парах, поочередное выставление ног на каблук.</p>	<p>Неделя бубенчиков и барабанчиков Развитие тембрового слуха, чувства ритма: умение исполнять ритмическую пульсацию под умеренную по темпу мелодию. - Разминка «По тропинке»</p>	<p>Неделя льдинок и сосуллек Развитие ритмического слуха, воспроизведение ритмической пульсации, чередование четвертной и двух восьмых (ти-ти-та) в ритмических играх, плясках,</p>	<p>Ожидание весны Закрепление умений воспроизводить в движении ритмическую пульсацию, несложный ритмический рисунок. Освоение топающего шага. - Разминка «По</p>

	<p>- Разминка «По тропинке» - Партерная гимнастика «Мишка» - Азбука движения: Выставление ножки на пяточку, перетопы, хлопки, кружение. Построения в цепочку, круг. - Сюжетно-образная композиция Пляска «Неваляшки», «Манечки–Ванечки», «Плюшевый медвежонок». Повторение знакомых подвижных игр - Игровой самомассаж, релаксация.</p>	<p>- Сюжетно-образная композиция Исполнение массовых круговых плясок, озвученных бубенчиками и барабанчиками (музыка плясовая народная). - Игровой самомассаж, релаксация.</p>	<p>хороводах. - Разминка «По тропинке» - Партерная гимнастика «Колобок» - Азбука движения: Совершенствовани е в исполнении выученных движений. - Сюжетно-образная композиция Музыкальные коммуникативные игры с предметами (палочками, бубнами, маракасами) – на основе народных плясовых мелодий Музыкальная игра «Найди свой предмет» - Игровой самомассаж, релаксация.</p>	<p>тропинке» - Партерная гимнастика «Колобок» - Азбука движения: Совершенствовани е в исполнении выученных движений. - Сюжетно-образная композиция Разучивание весенних хороводов. Танец «Солнечные лучики» (музыка по выбору). «Птички и Вороны», «Поросята» Музыкальная игра «Найди свой предмет» - Игровой самомассаж, релаксация.</p>
март	<p>Музыкальные подарки для мамы и бабушки Развитие способности выполнять плясовые движения по показу и самостоятельно. Разучивание плясок с мамами. Закреплять умение начинать и заканчивать движения вместе с музыкой - Разминка</p>	<p>Кап-кап капельки Повторение выученных к празднику плясок и упражнений. Создание условий для самостоятельного исполнения праздничного репертуара. Разминка «Веселая прогулка» - Партерная гимнастика «Мячики» - Азбука движения</p>	<p>Неделя игрушек Развитие эмоциональной сферы: умение выражать разные игровые образы - Разминка «Веселая прогулка» - Партерная гимнастика «Колобок» - Азбука движения «Упражнения для корпуса «Топающий шаг» - Сюжетно-образная композиция «Приседай»</p>	<p>Потопаем-похлопаем Воспитание у детей устойчивого интереса к музыкально-ритмической деятельности. Совершенствовани е двигательных навыков и умений. - Разминка «Веселая прогулка» - Партерная гимнастика «Колобок» - Азбука</p>

	<p>«Веселая прогулка» - Партерная гимнастика «Мячики» - Азбука движения Ходьба с высоким подниманием бедра, с различным положением рук. Построение круга из шеренги. 4. Сюжетно-образная композиция Пляска с платочками (музыка Б. Хорошко). - Упражнение с цветами («Вальс» Жилина), парная пляска (по показу). - Музыкальная игра «Игра с флажками» - Игровой самомассаж, релаксация.</p>	<p>Поскоки с ноги на ногу, притопы. Ходьба с высоким подниманием бедра, с различным положением рук. Построение круга из шеренги. - Сюжетно-образная композиция «Парная пляска» - Музыкальная игра «Игра с флажками» - Игровой самомассаж, релаксация.</p>	<p>«Мишка с куклой» - Музыкальная игра «У медведя во бору» - Игровой самомассаж, релаксация.</p>	<p>движения «Упражнения для корпуса «Топающий шаг» - Сюжетно-образная композиция «Танец с цветами», подвижная игра. - Музыкальная игра «Курица и цыплята» - Игровой самомассаж, релаксация.</p>
апрель	<p>Встречаем птиц Формирование навыков легкого бега, прыжков на двух ногах, мягкой пружинки. - Разминка - Партерная гимнастика «Птички» - Азбука движения «Бодрый и спокойный шаг» «Ножки танцуют»</p>	<p>Неделя весеннего ветерка Совершенствование навыка легкого бега, умение начинать и заканчивать движение вместе с музыкой. Развитие умений выполнять маховые движения руками (на пружинке). - Разминка - Партерная гимнастика «Цветочек»</p>	<p>Неделя маленьких сказок Развитие умений выполнять несложные плясовые движения по показу взрослого при обыгрывании детских песен. - Разминка - Партерная гимнастика «Часики» - Азбука</p>	<p>Наши любимые песенки Подведение детей к пластической импровизации в движениях во время инсценирования знакомых сказок под музыку: выполнение движений по показу педагога и самостоятельно. Развитие ассоциативного восприятия</p>

	<p>- Сюжетно-образная композиция «Весенняя полечка»</p> <p>- Музыкальная игра «Курочки и петушок»</p> <p>- Игровой самомассаж, релаксация.</p>	<p>- Азбука движения</p> <p>Упражнение для рук: «Ветерок и ветер».</p> <p>Повторение упражнений в легком беге («Ручейки»).</p> <p>- Подвижные игры с музыкой «Прятки с платочками», «Догонялки».</p> <p>- Игровой самомассаж, релаксация.</p>	<p>движения «Пружинки и прыжки», плавные движения рук, приставной шаг</p> <p>- Сюжетно-образная композиция «Раз, ладошка», «Две капельки» муз. Зарицкой.</p> <p>Повторение знакомых парных плясок.</p> <p>- Музыкальная игра « Жуки»</p> <p>- Игровой самомассаж, релаксация.</p>	<p>музыки: низкие звуки – «Дедушка», высокие звуки – «Внучка».</p> <p>русских народных сказок «Курочка Ряба», «Репка» по показу педагога под русскую народную музыку. Круговая пляска под р.н.м.</p> <p>Импровизация движений под разную по характеру музыку.</p>
май	<p>Веселые путешественники</p> <p>Развитие умения выполнять движения в паре(формирование коммуникативных навыков). Выполнение движений по показу, импровизация движений в соответствии с характером музыки.</p> <p>- Разминка «Мы шагаем»</p> <p>- Партерная гимнастика «Паучки»</p> <p>- Азбука движения</p> <p>Повторение и закрепление разученных движений</p> <p>4. Сюжетно-образная композиция</p>	<p>Мы играем и поем</p> <p>Развитие умений выполнять покачивания руками (на пружинке), закрепление умения начинать и заканчивать движения с музыкой.</p> <p>- Разминка «Мы шагаем»</p> <p>- Партерная гимнастика «Паучки»</p> <p>- Азбука движения</p> <p>Повторение и закрепление разученных движений</p> <p>- Сюжетно-образная композиция «Пляска с атрибутами»</p> <p>- Музыкальная игра «Солнышко и дождик»</p>	<p>Неделя весенних лучиков</p> <p>Закрепление навыка легкого бега, топающего шага, прыжков на двух ногах.</p> <p>- Разминка «Мы шагаем»</p> <p>- Партерная гимнастика «Бабочки»</p> <p>- Азбука движения</p> <p>Повторение и закрепление разученных движений</p> <p>- Сюжетно-образная композиция «Весенние ручейки» « Танец воробушек»</p> <p>- Музыкальная игра «Игра с платочками»</p> <p>- Игровой самомассаж, релаксация.</p>	<p>Неделя цветов</p> <p>Воспитание у детей устойчивого интереса к музыкально-ритмической деятельности.</p> <p>Совершенствование двигательных навыков и умений.</p> <p>- Разминка «Мы шагаем»</p> <p>- Партерная гимнастика «Бабочки»</p> <p>- Азбука движения</p> <p>Повторение и закрепление разученных движений</p> <p>- Сюжетно-образная композиция «Парная пляска», выученные пляски на выбор детей.</p> <p>- Музыкальные</p>

	Пляска-игра «Найди себе пару», «Разноцветная игра», «Птички и Вороны», парная пляска по выбору. - Музыкальная игра «Солнышко и дождик» - Игровой самомассаж, релаксация.	- Игровой самомассаж, релаксация.		подвижные игры по выбору детей.- Игровой самомассаж, релаксация.
--	--	-----------------------------------	--	--

**5.Оценочные материалы
по дополнительной общеразвивающей программе
художественной направленности, курс «Непоседы»
на 2022-2023год**

Музыкальность	<ul style="list-style-type: none"> - Проявляет интерес и любовь к музыке в процессе совместных игр, движения под музыку со сверстниками, педагогом и родителями; - Узнает знакомые плясовые, маршевые мелодии, народные и детские песни, пьесы изобразительного характера – и выражает этот опыт в эмоциях, движениях; - Умеет передавать в движении характер музыки и ее настроение; - Может передать основные средства музыкальной выразительности: темп, динамику, регистр, ритм, различает 2-3 частную форму произведения.
Двигательные навыки	<ul style="list-style-type: none"> -Проявляет способность передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений. Основные: <ul style="list-style-type: none"> · Ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, впереди назад, с высоким подниманием колена, ходьба на четвереньках. · Прыжковые движения – на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп – «лошадки», подскоки; · Бег – легкий, ритмичный, передающий различные образы. Общеразвивающие упражнения: на различные группы мышц и различный характер, способ движения, которые даются на основе игрового образа; Имитационные движения – разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние;

	<p>Плясовые движения – простейшие элементы народных плясок, доступных по координации движений.</p> <p>- Может самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, находить пары и друг за другом.</p>
Эмоциональная сфера	- Эмоционально откликается на данный вид деятельности и с удовольствием исполняет движения.
Творческие проявления	<p>- Умеет исполнять знакомые движения в игровых ситуациях по показу взрослого;</p> <p>- Развито воображение, фантазия, умения находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми движениями вместе с педагогом и сверстниками.</p>
Коммуникативные навыки	<p>- Чувствует настроение музыки, понимает состояние образа, преданное в музыкальном произведении, и выразить это в пластике;</p> <p>- Правильно ведет себя в группе во время движения, формируется чувство такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место.</p>

**6. Методическая и художественная литература
по дополнительной общеразвивающей программе
художественной направленности, курс «Непоседы»
на 2022-2023 год**

Автор составитель	Наименование издания	Издательство	Год издания
О.В.Усова	« Развитие личности ребенка средствами хореографии. Театр танца».	Екатеринбург	2001
Т.В.Пуртова	«Учите детей танцевать»	М., Владос	2003
Ж.Е. Фирелёва, Е. Г. Сайкина	«Са – Фи – Дансе» танцевально – игровая гимнастика для детей.	Издательство: "Детство-Пресс	2007
И.Каплунова, И.Новоскольцева	«Потанцуй со мной, дружок».	СПб	2010
Киенко О.	«Танцевальная палитра»	Харьков	2017
Затямина Т.А. Стрепетова Л.В.	«Музыкальная ритмика»	М., Глобус	2009
Буренина А.И.	«Ритмическая мозаика». Программа по ритмической пластике для детей	СПб	2001
Суворова Т.И.	«Танцевальная ритмика для детей»	СПб.:	2007

	Выпуск 1-6		
Суворова Т.И	«Спортивные олимпийские танцы для детей»	СПб	2008

7. Методические пособия и дидактический материал по дополнительной общеразвивающей программе художественной направленности, курс «Непоседы» на 2022-2023год

- СД-диски с различной музыкой для песен, игр, танцев, упражнений, разминки, релаксации.
- Аппаратура для озвучивания занятий: музыкальный центр, ноутбук, мультимедийная установка.
- Наглядный иллюстрационный материал.
- Атрибуты: платочки, погремушки, кубики, шарики, ленточки, флажки, цветы, султанчики, игрушки, колокольчики, шарфики, грибочки, листочки, мячики.

МЛАДШАЯ ГРУППА.

Содержание программы.

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

- Мы идем в зоопарк
- Мы гуляем в лесу
- Морское путешествие
- Упражнения с погремушками, лентами на кольцах, флажками, султанчиками

Партерная гимнастика.

- упражнения для развития гибкости: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик»;
- упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики)
- упражнения для стоп – вытягивание носочков, кручение;

Танцевальные движения.

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- шаги на полупальцах и пятках;
- различные хлопки
- хороводы
- танцевальные движения с атрибутами (бубны, погремушки, флажки, платочки)

Сюжетно-образные танцы

Ритмические и образные танцы по показу: «Паучок», «Дождик», «Танец утят», «Арам-зам-зам», «Буги-вуги», «Тучка»

Музыкальные игры

Игры по ориентации в пространстве: построение в круг, построение в линию, построение в две линии, «Море волнуется», «Кошки-мышки», «Зайцы-волки», «Зоопарк», «Птицы», «Машинки», «Самолеты», «Вперед 4 шага»

Итоговое занятие.

Показ пройденного материала на открытом занятии в конце первого и второго полугодия.

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

- Изображение различных животных в движении
- упражнения для плеч, головы корпуса;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- упражнения с различными предметами

Партерная гимнастика.

- упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики)
- упражнения для развития гибкости: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка»;

Танцевальные движения.

- повторение пройденных движений
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- танцевальные движения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки, платочки)
- построение в две и в три линии и обратно в одну колонну;
- движение в парах по кругу
- равномерный бег с захлестом голени быстро и с замедлением;
- легкие, равномерные, высокие прыжки;
- перескоки с ноги на ногу;
- простой танцевальный шаг, приставной шаг;
- работа над движением рук – пластика кистей, «волна» руками

- танец польки по линии, по одному и в парах;
- танцевальные движения в парах с использованием пройденных ранее

Сюжетно-образные танцы

- Повторение пройденных танцев
- Изучение танцев «Тетя-весельчак», «Ладочки покажи», «Солнышко лучистое», «Птицы мои птицы», «Кузнечик», «Рыбачок», «Ромашки».

Музыкальные игры

- Ранее изученные игры по желанию,
- Игры «ручеек», «горелки», «лавата», «перевернись ты»

Итоговое занятие.

Открытый урок в конце первого полугодия;

Отчетный концерт в конце года.

СТАРШАЯ ГРУППА.

Содержание программы.

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

- Изображение различных животных в движении
- упражнения для все групп мышц с предметами и без;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- различные перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с различными движениями

Партерная гимнастика.

- упражнения на развитие растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики)
- плавный переход из упражнения в упражнение: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка»; «рыбка», «коробочка»

Танцевальные движения.

- повторение пройденных элементов и композиций и их усложнение
- танцевальные движения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки, ленты на палочке, шляпками) пройденные с последовательным чередованием и новые, более сложные
- работа над движением рук – пластика кистей, «волна» руками
- движения корпусом наклоны и повороты в сочетании с пройденными движениями
- танцевальные движения в парах с использованием элементов, пройденных ранее
- построение в круг, в линию, в две, в три линии, в четыре линии с использованием пройденных танцевальных элементов;
- движения польки по кругу;
- «Енка-енка» в различных видах построения

Сюжетно-образные танцы

- Повторение изученных ранее танцев и некоторое их усложнение
- Изучение новых танцев, «Я рисую», «Стирка», «Полечка», «Зима», «Дикари».

Музыкальные игры

- Ранее изученные игры по желанию,
- Игры «рыбак и рыбки», игра с лентами «Твой цвет – ты танцуй»

Итоговое занятие.

Открытый урок в конце первого полугодия;

Отчетный концерт в конце года.

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

- Образные упражнения в движении (в ходьбе, беге, прыжках)
- использование в разминке нарезки из разных пройденных танцев
- движения по показу из пройденных элементов и движений

Партерная гимнастика.

- упражнения для развития гибкости с усложнением: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка»; «рыбка»
- быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием музыкальной подборки
- быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием стихотворения «У Лукоморья дуб зеленый»

Танцевальные движения.

- повторение пройденных элементов и композиций и их усложнение
- упражнения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки и другие) пройденные с последовательным чередованием и новые, более сложные
- работа корпусом - повороты и наклоны в сочетании с другими элементами (притопами, различными танцевальными шагами, движениями руками)
- построение в два круга, противоходы и другие перестроения в сочетании с танцевальными движениями и с использованием атрибутов;
- танцевальные движения в парах с использованием элементов, пройденных ранее, смена партнера в движении
- танец польки по кругу со сменой партнера;

Сюжетно-образные танцы

- Повторение изученных ранее танцев и добавление перестроений
- Изучение новых танцев с использованием предметов «Мы маленькие звезды», «Барбарика», «Гномики», «Чико-Нико», «Бибика».

Музыкальные игры

- Ранее изученные игры по желанию,
- Игры «Дисотека», игра «Зеркало», «Догонялки с использованием танцевальных движений»

Итоговое занятие.

Открытый урок в конце первого полугодия;

Отчетный концерт в конце года.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Мониторинг танцевально-ритмической деятельности

Исследование развития детей в танцевально-ритмической деятельности проводится в начале и в конце каждого учебного года.

Беседа с детьми проводится с целью выявить степень заинтересованности детей танцевально-ритмической деятельностью.

Вопросы:

1. Любишь ли ты слушать музыку?
2. Есть ли у тебя дома магнитофонные записи с детскими песнями, музыкальными сказками?
3. Любишь ли ты петь, танцевать? (Что ты любишь больше?)
4. Какая самая любимая твоя песня? Танец?
5. Поете ли вы вместе с мамой, папой?
6. Танцуете ли вы с мамой, папой?
7. Когда ты был последний раз в театре, на представлении? Что смотрел?
8. Как ты думаешь, для чего людям нужны музыка и танец?

Анкетирование родителей проводится с целью уточнить заинтересованность ребенка к танцевально-ритмической деятельности и выявить отношение семьи к этому роду деятельности.

Вопросы:

1. Любит ли ребенок слушать музыку? Какую музыку предпочитает?
2. Какое самое любимое музыкальное произведение вашего ребенка? А ваше?
3. Любит ли он под эту музыку двигаться, танцевать?
4. Понимает ли он содержание песен?
5. Передает ли в движении характер музыки, ритм?
6. Насколько эмоционально реагирует ваш ребенок на музыку?
7. В чем это выражается?
8. Стремится ли ребенок поделиться своими впечатлениями и переживаниями с вами? Как вы на это реагируете?
9. Каково ваше участие в музыкальном развитии ребенка: есть ли дома фонотека детской музыки?
10. Смотрите ли по телевизору музыкальные программы вместе с ребенком? Обсуждаете ли их?

Ответы заносятся в таблицу, опираясь на ответы детей и родителей в виде баллов, оценивающих степень заинтересованности ребенка в танцевально-ритмической деятельности:

«1» - Низкий уровень. Поверхностный интерес к музыке, танцу, ритмике. Не предпринимает попытки выразить музыкальные образы в движении. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности неглубокие, несодержательные,

необъективные и немотивированные. Не использует движения под музыку в свободной деятельности.

«2» - Средний уровень. Интерес к музыкально-ритмической деятельности достаточно устойчив, но характеризуется частым переключением внимания. Предпринимает попытки выразить в движении музыкальные образы. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности не всегда обоснованы. Самостоятельное, фрагментарное внесение танцевальных движений в свою деятельность.

«3» - Высокий уровень. Интерес к музыкально-ритмической деятельности глубокий и стойкий. Ритмика, танец, музыкальные двигательные игры — предпочитаемые виды деятельности. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности мотивированы, объективны, содержательны. Самостоятельная музыкально-ритмическая деятельность систематическая и устойчивая.

Диагностика специальных двигательных умений ребенка в контексте музыкально-ритмической деятельности осуществляется в соответствии с уровнями.

Диагностические игровые и ритмические упражнения.

Выявление качества музыкально-ритмических движений:

1. Выполнение элементов танца:

Средняя группа – исполнить небольшой группой притопы одной ногой, хлопки в ладоши, кружение по одному.

Старшая группа – выполнить движения небольшой группой (поскоки, шаг с притопом, кружение парами).

Подготовительная группа – выполнить небольшой группой движения танца (выразительно, ритмично) – шаг польки, кружение на месте на поскоках.

2. Создание музыкально-игрового образа:

Старшая группа – передать в движении образ кошки (“вся мохнатенька”).

Подготовительная группа – исполнить музыкально-игровой образ в развитии. Игра “Кот и мыши” (действовать выразительно и согласованно с музыкой).

Выявление уровня ритмического слуха:

Младшая группа – повторить ритм хлопками.

Средняя группа – прослушать ритмический рисунок из четвертных и восьмых длительностей и воспроизвести его на барабане (двухтактное построение).

Старшая группа – прослушать ритмический рисунок из четвертных и восьмых длительностей и воспроизвести хлопками (четырёхтактное построение).

Подготовительная группа – послушать мелодию (четырёхтактное построение) и отхлопать ритмический рисунок из четвертных и восьмых длительностей.

Игровые диагностические задания для выявления особенностей воспроизведения детьми старшей и подготовительной группы музыкальных образов в движении.

Вариант 1. Несюжетные этюды

Детям предлагается послушать музыку, определить, сколько частей в произведении, их характер. Затем, после повторного прослушивания каждой части, дети определяют, какие движения можно исполнить под эту музыку, и самостоятельно выполняют их.

Пример: «Тема с вариациями», музыка Т. Ломовой (задание на различение характера музыки и формы музыкального произведения). Двигательная основа этюда: плавный шаг, подскоки, бег, ходьба.

Вариант 2. Сюжетные этюды

Вначале следует образный рассказ, раскрывающий сюжет этюда. Затем исполняется музыка. Дети сами должны найти соответствующие движения, помогающие эмоционально передать игровой образ сюжета. Такие этюды могут быть выполнены небольшой группой детей или индивидуально.

Пример: «Подружки», музыка Т. Ломовой. Сюжет: пошли подружки в поле погулять, а там цветов красивых видимо-невидимо. Как зеленый ковер, трава расстилается, под теплым ветерком цветы головками кивают. Стали девочки цветы собирать — красный мак, белую ромашку, синие васильки, лиловые колокольчики, розовую кашку. Нарвали большие букеты и начали плести венки. Надели венки на голову — собой любуются. Притопнули каблучком и заплясали. Довольные прогулкой, пошли девочки обратно домой. Музыка представляет собой 3-х частную форму, предполагающую действия: 1 часть — прогулка, сбор цветов, плетение венков, 2 часть — веселый перепляс и 3 часть — ходьба.

В процессе анализа результатов особое внимание обращается на следующие моменты:

- интерес ребенка к заданию;
- готовность свободно включиться в танцевальную импровизацию;
- понимание и переживание музыкального образа в исполняемом этюде, адекватность его передачи в движении;
- владение танцевальными умениями;
- нестандартность танцевальной импровизации.

Уровни развития танцевально-ритмических навыков.

«1» - **Низкий уровень.** Не умеют технически точно, легко и выразительно выполнить гимнастические и имитационные движения.

«2» - **Средний уровень.** Движения выполняются довольно точно и выразительно, но нет творческой активности в создании музыкально-двигательных образов.

«3» - **Высокий уровень.** Прочно владеют всеми техническими навыками и приемами. Проявляют творческое отношение к исполнению танцев, хороводов, игр и упражнений.

Соответствие движений характеру музыки с контрастными частями

«1» - **Низкий уровень** – смену движений производит с запаздыванием, движения не

«2» - **Средний уровень** – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки;

«3» - **Высокий уровень** – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки;

Уровень ритмического слуха

«1» - **Низкий уровень** – не верно воспроизводит ритмический рисунок.

«2» - **Средний уровень** – допускает 2-3 ошибки;

«3» - **Высокий уровень** – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

Уровень качества танцевально-ритмических движений, координированности

- «1» - Низкий уровень** – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке
- «2» - Средний уровень** – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки;
- «3» - Высокий уровень** – ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движениях; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны;

Уровень артистичности и творчества в танце

- «1» - Низкий уровень** – не справляется с заданием.
- «2» - Средний уровень** – использует стандартные ритмические рисунки;
- «3» - Высокий уровень** – ребёнок сам сочиняет и оригинальные ритмические рисунки;

Уровень артистичности и творчества в танце

- «1» - Низкий уровень** – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении.
- «2» - Средний уровень** - движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений;
- «3» - Высокий уровень** – движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений;

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

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 проведать, не забыть
И лягушку, и квакушку стороной не обходить.
Всем приветы передать, в гости их к себе позвать
Крепко за руки взялись, в путь дорожку собрались.

(Дети встают в пары)
Вместе дружно мы идем
Вместе песенку поем
Вместе весело живем
Вместе в лес гулять 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 ребята, молодцы!!
Выберем себе пенечки
Соберем здесь все грибочки.

(Упражнение на приседание «сели, встали»)

Сели, встали
Сели, встали
Потянулись, позевали
Другу ручкой помахали
Улыбнулись, побежали!
Мы бежали, мы бежали
Ножки лихо поднимали
Ручки за спину сложив,
И соседа удивив.

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

Долго с вами мы бежали
Медвежонка 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 полупальцах)

Спать медведя положи, продолжаем мы гулять
В чащу леса забрели и комариков нашли!

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

Комарики, комарики, летаете весь день
Сейчас надуем шарик мы, для всех своих друзей!

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

-Полетали? (дети: да!)

-Приземлились? (дети: да!)

А теперь нам всем пора
Лягушата в гости ждут
На большом лесном болоте
Песнь с квакушкой поют

(Педагог в центре, дети вокруг)

К маме все вы повернулись
Квакнули - ква, переглянулись
К маме прыгаем сейчас-
Веселая семья у нас!
К маме спинкой повернулись
Квакнули - ква, переглянулись
На прогулку все сейчас-
Дружная семья у нас!!!!

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

-Интересно Вам в лесу?

-Да!!!!

-Наверное, еще погуляем по нему?

-Да!!!!

-Кто еще же здесь живет?

Лисичка, зайчик, волк, енот

Много бабочек, кукушек

Львят, мышат и саранчи!

А сейчас устроим танцы

Все зверята, молодцы!!!

(Импровизация по заданию):

-Ползаем, как мышки
-Рычим, как львята
-Летаем, как бабочки
-Танцуем, как лисички.

-Танцевали и летали

Песни пели и рычали

Притомились мы немного

Сядем, выдохнем немного!

- Ветер сильно вдруг подул, деревца качаются
Потемнело уж в лесу, дождик начинается!
- Прыгаем по лужам: прыг-прыг-прыг
И садимся в поезд: чух-чух-чух
Проверим мы колесики: тук-тук-тук
Отправляемся домой, по дороженьке ночной!

«На деревне у бабушки»

Педагог: Соберем мы всех ребят
Ведь они уже не спят
Поиграем мы чуть-чуть
Соберемся вместе в путь.

Чтоб никто не заблудился
Крепко за руки взялись
В путь дорожку собрались.

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

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

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

Мы приехали к бабуле, в ее славный, теплый дом
Выйдем с другом в огород фруктов, овощей нарвем.

Взялись дружно мы за дело
Посадили репку смело
Лук, огурчики, картошку
И зеленого горошка!

(Дети встают на свои места)

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

(Смена мест)

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

(Смена мест)

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

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

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

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

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

(Полу-пальцы, наклоны вперед)

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

(Притопы, руки к полу)

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

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

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

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

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

(Упражнение на мимику все по тексту)

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

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

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

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

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

(Повторяем несколько раз)

«Кисти»: Есть у нас капуста,

Большая капуста

Мы капусту режем, режем

Мы капусту солим, солим

Мы капусту трем, трем

Мы капусту мнем, мнем

Полежали, погуляли
В огороде побывали
Всех цыпляток покормили
И бабуле угодили!!!

«Зоопарк»

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

Педагог: Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуйте.

(поклон с плие и кивком головы, шаг приставной)

Нам пора, друзья мои!

Впереди каникулы.

В зоопарк шагаем дружно,

Нам зверят увидеть нужно!

(ходьба по кругу с вытягиванием стоп, с высоким подниманием колена, на полупальцах, на пятках, мелкий бег на полу-пальцах, бег захлест, 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 – (верблюду).

В болоте славно я живу,

И жвачку жвачную жую,

Большой живот, огромный рот,

Я настоящий (бегемот).

Я длинная, холодная,

Хоть сыта, хоть голодная.

Когда сержусь, могу ужалить Я,

Ох, я опасная – (змея).

Я большой, хоть старый, хоть молодой,

Обливаюсь водой,

Я из носа как из лейки.

Ты воды мне не желей-ка.

Это явь, совсем не сон,

А зовусь я, братцы, - (слон).

Очень стройный и красивый,

С челкой и пушистой гривой.

Плывать может и скакать,

Ест овес, умеет ржать,
Прыгнет в воду и огонь,
Верный человеку – (конь).

Черный фрак, белая манишка.
Не страшны ему злые холода.
В Антарктиде бродит торопыжка.
Не летает, но это не беда.
Крылья – весла,
Чтоб догнать любую рыбу.
В лапах яйца, чтобы вывелся птенец.
Так не смог бы жить ни я, ни ты бы.
Вот как птица?
(Пингвин)
Ты молодец!

«Осенний лес»

Вот полянка, а вокруг (широким жестом руки в стороны)
Липы выстроились в круг (округленные руки сцепить над головой)
Липы кронами шумят (руки вверху, качаем из стороны в сторону)
Ветры в их листве гудят (наклон вперед)
Вниз верхушки прогибают (наклон вперед, покачать туловищем)
И качают их, качают.
После дождика и гроз (выпрямиться, руки поднять)
Липы льют потоки слез (плавно опустить руки, перебирая пальцами)
Каждый листик по слезинке (руки вниз, энергично потрясти кистями)
Должен сбросить на тропинки.
Кап и кап, кап и кап (хлопать в ладоши)
Капли, капли, капли – кап!
До чего же листик слаб (уронить руки).
Он умоется дождем (погладить сначала одну руку, затем другую),
Будет крепнуть с каждым днем (сжать кулачки)

Собираемся друзья,
Медлить нам совсем нельзя!
В путешествие пойдём
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!
Пиинии (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,
Намолотили 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)

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

Партерная гимнастика

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

Бабочка

Способствует усилению 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 кулачками и пяточками об пол, постепенно увеличивая темп, имитируя нарастающий шум дождя.

Большие и маленькие дома

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

Серия упражнений для мышц спины

Рыбка

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

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

2 - принять исходное положение.

Морская звезда

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

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

2 - развести руки в стороны, ноги врозь.

- 3 - руки вперед, ноги вместе.
- 4 - принять исходное положение.

Кораблик

- И.п. - лежа на животе, руки сзади, пальцы переплести.
- 1 - поднять голову, плечи, прогнуться, руки назад.
 - 2-7 - держать.
 - 8 - принять исходное положение.

Плавание брассом

- И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед.
- 1 - поднять голову, верхнюю часть туловища руки.
 - 2-7 - движения руками, имитирующие плавание брассом.
 - 8 - принять исходное положение.

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 4.

Музыкальные игры.

«Зеркало»

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

Игра с тем же содержанием может называться «Обезьянки».

«Чудо-юдо»

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

«Насос»

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

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

«Мокрые котят»

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

«Снеговик»

Дети стоят враспынную: ноги широко расставлены, руки на поясе, тело напряжено, спина прямая, осанка горделивая. Играющие изображают «толстых» снеговиков. Под словесные указания взрослого: «Выглянуло солнце, стаю пригревать, снежок стал таять» — «снеговик» 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 в рассыпную по залу, изображая бутоны, из которых с началом музыки начинают «распускаться прекрасные цветы». Музыкальное сопровождение побуждает играющих к пластичности движения, выразительной мимике. Под палящими лучами солнца цветы начинают вянуть; дети, медленно расслабляясь, опускаются на одно колено. А под дождиком снова оживают, поднимаются. Действия сопровождаются соответствующей мимикой. Роли Солнышка и Дождика могут исполнять дети.

«Зернышко»

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

«Карнавал животных»

Под музыку Сен-Санса «Карнавал животных» дети должны изобразить характерные движения тех персонажей, о которых рассказывает произведение. Можно использовать наиболее образные фрагменты сюиты: «Куры и петухи», «Слоны», «Кенгуру», «Аквариум», «Королевский марш львов», «Лебедь».

«Цыплята»

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

«Магазин игрушек»

Дети изображают какую-нибудь игрушку, принимая для этого необходимую позу. Из числа играющих выбирается продавец, который «заводит» игрушки, и покупатель, который пришел в магазин подобрать подарок. Задача покупателя: по движениям, мимике, жестам угадать образ задуманной ребенком игрушки.

«Марионетки»

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

«Передай настроение»

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

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

«Ниточка с иголочкой»

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

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

Игру можно проводить, сопровождая движения текстом:

Игла-барыня, княгиня.

Весь мир нарядила.

Нарядила, обшила,

Сама раздетая ходила.

Она тонка, да длинна,
Одноуха, да остра,
Одноуха, да остра,
Всему миру красна.
Хвостик нитяной
Тянет, тянет за собой.
Сквозь холст он проходит,
Узелок себе находит.

«Мы едем, едем, едем»

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

Чух, чух, пыхчу.
Пыхчу, ворчу.
Стоять на месте
Не хочу.
Колесами стучу, верчу —
Садись скорее,
Прокачу! Чух! Чух!

«Завивайся, ниточка, в клубок»

Играющие стоят друг за другом, держась за руки. Ведущий под хороводную музыку ведет детей «змейкой», затем закручивает свою «ниточку» в спираль, потом обратным движением ее раскручивает. Движения сопровождаются текстом:

Завивайся, ниточка, в клубок,
Завивайся, тонкая, в клубок,
Свяжет бабушка хорошенький чулок.
Свяжет бабушка красивенький носок.
Развивайся, ниточка, скорей,
Развивайся, тонкая, скорей,
Свяжет бабушка чулочки подлинней,
Свяжет бабушка носочки попрочней.

«Веселая карусель»

Дети стоят по кругу, держась одной рукой за обруч. Под текст начинают движение, ускоряют, бегут, замедляют и останавливаются.

Завертелись карусели
И помчались с ветерком,
Поначалу еле-еле,
А потом бегом, бегом!
Вот как весело бежать,
Вот как весело играть!
Но пора остановиться
И немного постоять!

«Воронила борона»

Играющие встают двумя шеренгами, образуя угол. Пространство перед каждой шеренгой — это «поле», которое нужно вспахать и проторонить. 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 подготовиться. 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 нескольким 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.

