

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 44  
компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга

**Принята**

на заседании Педагогического Совета  
Государственного бюджетного  
дошкольного образовательного  
учреждения детского сада № 44  
компенсирующего вида Кировского  
района Санкт-Петербурга  
Протокол № 04 от 30.08. 2024 года

**Утверждена**

приказом по Государственному  
бюджетному дошкольному  
образовательному учреждению  
детскому саду № 44 компенсирующего  
вида Кировского района Санкт-  
Петербурга

\_\_\_\_\_ Е.О. Малачева  
Приказ № 26.5-ОД от 30.08.2024 г

*Малачева  
Елена Олеговна*

Подписано цифровой  
подписью: Малачева  
Елена Олеговна  
Дата: 2024.08.30 14:48:10+03 00

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для  
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
«Танцевальная мозаика»**

**Возраст обучающихся: 6-7 лет**

**Срок освоения: 1 год**

Разработчик:  
Зайкис Рада Викторовна, педагог  
дополнительного образования

## Содержание

№ п/п	Наименование разделов	Страница
<b>1. Пояснительная записка</b>		<b>3</b>
1.1	Основные характеристики Программы	3
1.1.1	Направленность Программы	3-4
1.1.2	Отличительные особенности Программы	4
1.1.3	Актуальность Программы	4
1.1.4	Адресат Программы	4
1.1.5	Уровень освоения	5
1.1.6	Объем и сроки реализации Программы	5
1.2	Цели и задачи реализации Программы	5
1.3	Организационно-педагогические условия реализации Программы	5-6
1.4	Планируемые результаты освоения Программы	6-7
<b>2.Содержательный раздел</b>		<b>7</b>
2.1	Учебный план для обучающихся от 6 до 7 лет	7
2.2	Календарный учебный график	7
2.3	Содержание программы для обучающихся от 6 до 7 лет	8-9
2.4	Календарно-тематический план	9
<b>3 Организационный раздел</b>		<b>9</b>
3.1	Условия набора и формирования групп	9
3.2	Оценочные материалы	9-10
3.3	Методические материалы	10-12
3.4	Информационное обеспечение	12
3.5	Материально-техническое обеспечение Программы	11-12
3.6	Кадровое обеспечение	12
3.7	Система контроля результативности обучения	13
3.8	Список литературы	13-14
3.9	Краткая презентация Программы	14-15
3.10	Лист регистрации изменений	15
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование для обучающихся 6-7 лет.		15-26
Приложение 2. Тематические комплексы образно-имитационных движений.		27-29
Приложение 3. Строевые упражнения		30-31
Приложение 4. Содержание программы хореография		31-39
Приложение 5. Музыкально-ритмические игры.		39-41
Приложение 6. Музыкально – подвижные игры		41-42
Приложение 7. Упражнения для дошкольников на расслабление всего организма		42-44

## **I Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная мозаика» Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 44 компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга (далее по тексту - Программа) определяет организацию и содержание образовательной деятельности по дополнительному образованию на уровне дошкольного образования. Программа определяет цели, задачи, содержание, организацию работы педагога дополнительного образования с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (далее по тексту - с ОВЗ) и предназначена для использования в дошкольных образовательных учреждениях в качестве дополнительного образования.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

-Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральным законом Российской Федерации от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Распоряжении КО №1676 от 05.08.2022»Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.385-21 № 2 от 28.01.2021 года «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

-Устава Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 44 компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга (далее по тексту- ОУ);

Данная программа дополнительного образования относится к программам художественной направленности.

Уровень освоения Программы – общекультурный.

Программа направлена на всестороннее развитие обучающихся, способствует развитию танцевальных движений и творческого потенциала.

Программа учитывает возрастные, психофизические особенности и возможности, обучающихся с ОВЗ на занятиях художественной направленности, специфику работы Образовательного учреждения.

Для воспитанников Образовательного учреждения Программа обеспечит дополнительную комфортность для социализации, создаст новые возможности для получения современного качественного образования, коррекции имеющихся нарушений.

### **1.1 Основные характеристики Программы**

#### **1.1.1 Направленность Программы**

Программа направлена на ознакомление обучающихся с различными видами танцев (современный, народный, бальный и т.д.), народными традициями, культурой страны, что способствует формированию патриотических чувств, гражданской идентичности обучающихся. В Программе интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение. Они адаптированы для

обучающихся с ОВЗ подготовительного дошкольного возраста и преподносятся им в игровой форме.

При разработке Программы использована программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста «Ритмическая мозаика» автора А.И.Бурениной.

Программа предусматривает дифференцированный подход к обучению, учёт индивидуальных, психофизических особенностей воспитанников.

Репертуар для обучающихся подбирается с учётом возрастных, индивидуальных особенностей и их двигательных возможностей. В совместную образовательную деятельность педагога дополнительного образования и обучающихся (далее по тексту - СОД) включены элементы здоровьесберегающих технологий.

***Направленность программы – художественная.***

### **1.1.2 Отличительные особенности Программы.**

Отличительная особенность связана с ориентиром Программы на контингент обучающихся с ОВЗ. Воздействие средствами танцевальной ритмики позволяет на основе комплексного подхода в рамках реализации Программы развивать сенсорное восприятие (зрительное, слуховое восприятие), высшие психические функции (внимание, память, речь, мышление), обогащать активный и пассивный словарь, развивать функции дыхания, использовать технологии социокультурной реабилитации (игротерапия, музыкотерапия), элементов оздоровительных технологий (дыхательные упражнения).

### **1.1.3 Актуальность Программы**

Актуальность Программы заключается в том, что она соответствует государственной и региональной политике в области дополнительного образования, направлена на социализацию и культурную адаптацию обучающихся с ОВЗ и способствует расширению их возможностей в получении дополнительного образования.

Обучающиеся с ОВЗ имеют двигательные и речевые нарушения, нарушения интеллекта, поведения; у них не сформировано адекватное отношение к своему дефекту, что отрицательно влияет на уровень самооценки и затрудняет формирование коммуникативных реакций. Для успешной социализации обучающихся с ОВЗ применяется совмещение психологических, педагогических, эстетических воздействий на психоэмоциональную сферу через включение в активную, самостоятельную, социально-значимую деятельность (танцевальное творчество) с помощью социокультурных (игротерапия, музыкотерапия) и педагогических технологий.

В процессе реализации Программы осуществляется коррекция речевых и двигательных нарушений, которая осуществляется посредством развития мелкой моторики рук (при проведении пальчиковой гимнастики, упражнений на развитие пластики движений рук), развития крупной моторики (различные виды танцевальных движений), обогащению и активизации пассивного и активного словаря.

Программа с точки зрения социальной значимости отвечает образовательным потребностям обучающихся, образовательным запросам родителей (законных представителей) обучающихся, ориентирована на эффективное развитие обучающихся в рамках художественно-эстетического развития.

### **1.1.4 Адресат Программы**

Программа адресована обучающимся с ОВЗ подготовительного дошкольного возраста (от 6 до 7 лет).

Содержание Программы ориентировано на одновозрастные группы обучающихся, которые проявляют интерес к занятиям по вокалу.

### **1.1.5 Уровень освоения Программы**

Уровень освоения Программы - общекультурный

### **1.1.6 Объем и сроки реализации Программы**

**Срок освоения программы** - один учебный год.

**Объем Программы** – 38 учебных недели (73 учебных часа).

## **1.2 Цель и задачи Программы**

Цель: удовлетворение обучающихся в ОВЗ в художественно-эстетическом развитии посредством обучения танцевальным движениям, развития творческого потенциала, формирования адекватного отношения к своим возможностям.

Задачи:

#### ***Обучающие:***

- Обучать детей танцевально-ритмическим движениям.
- Обогатить знаниями, связанными с названием движений, музыкальных произведений.
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

#### ***Развивающие:***

- Развивать творческие способности детей
- Развить музыкальный слух и чувство ритма.
- Развить воображение, фантазию.

#### ***Воспитательные:***

- Формировать уважение к культуре народов России, патриотизм;
- Развивать чувство прекрасного на основе танцевального репертуара;
- Формировать художественно-творческий опыт в процессе участия в открытых мероприятиях.

## **1.3 Организационно-педагогические условия реализации Программы**

**Язык реализации:** обучение осуществляется на государственном языке Российской Федерации

**Форма обучения:** очная

#### **Особенности реализации:**

Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий. Зачисление обучающихся в группы может происходить на любом этапе Программы, так как в процессе реализации постоянно присутствует повторение пройденного материала. Группы формируются в соответствии с возрастом, состав группы не более 15 человек. СОД организуются два раза в неделю в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21 («Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»).

В Образовательном учреждении созданы специальные условия для осуществления образовательной деятельности по реализации Программы – обеспечен доступ в здание Образовательного учреждения для маломобильных групп (имеется пандус при входе в здание), создана без барьерная архитектурно-планировочная среда перед входными дверями здания, в коридоре первого этажа имеются поручни, предоставляется услуга ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую помощь.

В образовательный процесс включаются упражнения на развитие равновесия, точность воспроизведения характера движений по ритму, темпу. Акцентируется внимание на воспитание самостоятельности при освоении музыкально-ритмических движений.

Программа реализуется в специально закреплённом помещении (музыкальном зале) Начало обучения - с сентября, окончание - май включительно (в тёплый период года Программа не реализуется). Содержание Программы не дублирует содержательный раздел адаптированной образовательной программы дошкольного образования.

**Организация работы с особыми категориями обучающихся (обучающиеся, имеющие подтвержденный статус инвалидности).**

Для обучающихся с подтвержденным статусом инвалидности (детей-инвалидов), образовательный процесс по Программе осуществляется с учетом особенностей и возможностей их психофизического развития, с учетом рекомендаций индивидуальной программы реабилитации (абилитации) ребенка-инвалида. При необходимости (по запросу родителей (законных представителей) обучающегося, педагог дополнительного образования может проводить занятия в индивидуальной форме; предоставляется услуга ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую помощь при освоении Программы.

Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Условия набора и формирования групп.**

**Условия набора:** принимаются все желающие воспитанники в возрасте от 6 до 7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности и проявляющие к ней интерес.

**Условия формирования групп: группы формируются по одновозрастному принципу.**

Наполняемость групп соответствует нормативным показателям и нормам действующих СанПиН (не более 15 человек). Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу в течение всего периода обучения по желанию родителей (законных представителей) ребенка.

**Формы организации занятий:** обучение осуществляется два раза в неделю в форме совместной образовательной деятельности педагога дополнительного образования (далее по тексту - СОД) и воспитанников аудиторно всем составом. Продолжительность СОД не превышает 30 минут.

**Формы проведения СОД: традиционная форма проведения.**

**Формы организации деятельности воспитанников:**

- фронтальная – работа педагога со всей группой, при которой задается одинаковое содержание, единый темп продвижения учащихся к единой цели;
- индивидуальная – предполагает, что каждый учащийся получает для самостоятельного выполнения задание, специально для него подобранное в соответствии с его подготовкой и возможностями.

**Форма подведения итогов.**

Проведение открытых мероприятий для родителей (законных представителей) обучающихся в форме открытых мероприятий в соответствии с календарно-тематическим планом (Приложение 1)

**1.4 Планируемые результаты освоения Программы**

**Параметры ожидаемых результатов для обучающихся от 6 до 7 лет:**

- уверенно ориентируется в пространстве музыкального зала, участвует в перестроении;
- координирует движения рук, ног;

- исполняет танцевальные - ритмические движения в заданном ритме, согласовывает их с музыкой;
- эмоционально воспроизводит игровой этюд, заданный игровой образ; в пластике передает образ, используя имитационные, танцевально-ритмические движения;
- проявляет творчество в двигательных, танцевальных импровизациях.
- уверенно владеет мимикой, пантомимикой; выразительно передает образы животных, персонажи, неодушевленных предметов, явления природы, людей разных профессий;
- согласует собственное исполнение с коллективным.

## II.Содержательный раздел

### 2.1 Учебный план

По реализации Программы предусматриваются аудиторные занятия в форме совместной образовательной деятельности (далее по тексту - СОД).

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Тематический модуль: «Танец-импровизация»</b>					
1.	<b>Вводная СОД</b>	1	1		Наблюдение и анализ деятельности детей в процессе СОД; беседы
2.	Музыкально-ритмические и танцевальные движения	40		40	Наблюдение и анализ деятельности детей в процессе занятия;
3.	Музыкальные композиции и сюжетные танцы	31		31	Наблюдение и анализ деятельности детей в процессе занятия;
4.	<b>Итоговая СОД</b>	1		1	Открытое мероприятие, видео и
	<b>Итого</b>	<b>73</b>			

### 2.2 Календарный учебный график

Продолжительность обучения	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Всего учебных недель	Количество периодов СОД/часов	Режим СОД
1 год	01.09.2024	31.05.2025	38	73/73	Два раза в неделю длительностью не более 30 минут
Праздничные дни	6 ноября, 1-9 января, 23 февраля, 8 марта				

## **2.3 Содержание программы.**

### **Содержание тематического модуля «Танец-импровизация» (от 6 до 7 лет)**

#### **Развитие музыкальности**

- развитие умения выражать в танце характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании;
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: разнообразный темп, а также ускорения и замедления; динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, низкий, средний); метроритм (разнообразный, в том числе и синкопы);
- развитие способности различать жанр произведения – плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец); песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш, разный по характеру, и выразить это в соответствующих движениях.

#### **Развитие двигательных качеств и умений**

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

Основные:

- ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, «гусиным» шагом, с ускорением замедлением;
- бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег;
- прыжковые движения – на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскок «легкий» и «сильный» и др.;
- общеразвивающие упражнения - на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног;
- имитационные движения – самостоятельно придумывать различные образно-игровые движения, раскрывающие образ в танце, настроение или состояние, динамику настроений, импровизировать, используя атрибуты;
- плясовые движения – элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические виды движений: переменный шаг, шаг с притопом и др.

#### **Развитие умений ориентироваться в пространстве**

Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становится в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций («змейка», «воротики», «спираль» и др.).

#### **Развитие творческих способностей**

- развитие умений сочинять плясовые движения и комбинировать их;
- формирование умений самостоятельно исполнять движения в различных игровых ситуациях, под разнообразную музыку, импровизировать в танце, самостоятельно создавая пластический образ;



- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.

#### **Развитие психических процессов:**

- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления – на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т.д.);
- развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога, и т.д., разнообразные по характеру настроения.

#### **Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности:**

- формирование умения передавать характер игрового персонажа в танце;
- воспитание чувства такта, умения вести себя в группе во время занятий (находить себе место, не толкаясь; не шуметь в помещении во время самостоятельных игр);
- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми; основ этикета.

### **2.4 Календарно-тематический план**

Содержание Программы представлено в виде календарно - тематического плана на период учебного года и рассчитана на 73 академических часа (СОД проводятся два раза в неделю). Академический час соответствует одному периоду СОД.

СОД начинается с 01 сентября 2023 года, заканчивается 31 мая 2024 года, содержание распределено по месяцам, неделям и представляет систему, рассчитанную на один учебный год.

*(Календарно-тематический план представлен в Приложении 1)*

## **3. Организационный раздел**

### **3.1 Особенности организации образовательного процесса**

Наполняемость групп соответствует нормативным показателям и нормам действующих СанПиН (не более 15 человек). Группа комплектуется обучающимися от 6 до 7 лет с ОВЗ, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности и проявляющие к ней интерес. Комплектование групп осуществляется по одновозрастному принципу. Обучение проводится два раза в неделю в форме СОД. Продолжительность СОД не превышает 30 минут. Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу в течение всего периода обучения по желанию родителей (законных представителей) ребенка. Программа предусматривает индивидуально – дифференцированный подход к обучающимся.

Срок реализации Программы: 1 год

### **3.2 Оценочные материалы**

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (стартовая – в сентябре, итоговая – в мае). Результаты диагностики учитываются при составлении конспектов занятий, индивидуальной работы с детьми. Повторное обследование позволяет проследить динамику изменений в развитии детей.

В начале и конце учебного года каждый обучающийся проходит разработанное педагогом дополнительное образование обследование по следующим критериям:

- координация движений;
- развитие чувства ритма;

- креативность;
  - музыкальность;
  - эмоциональность.
- Формы стартовой и итоговой диагностики:
- педагогическое наблюдение;
  - беседа;
  - выполнение практических заданий педагога.

Во время проведения обследования (стартового, итогового), педагог дополнительного образования заполняет диагностическую карту «Определение уровня двигательных и музыкальных способностей обучающихся» пользуясь следующей шкалой оценки:  
 Результаты отчетных концертов учитываются при подведении итогов диагностического обследования.

1 балл (движения не совпадает с характером музыки, темпом, ритмом, с началом и концом произведения)

2 балла (движения выражают характер музыки, темп, но начало и конец произведения совпадают не всегда)

3 балла (умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинает и заканчивает движения вместе с музыкой, передает основные средства музыкальной выразительности).

Таблица «Определение уровня двигательных и музыкальных способностей, обучающихся»

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Координация движений		Чувство ритма		Креативность		Эмоциональность		Музыкальность		Общий балл	
		IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V
1.													
2.													
3.													

Обработка результатов:

Высокий уровень освоения содержания Программы: 14-15 баллов

Средний уровень освоения содержания Программы: 10-13 баллов

Низкий уровень освоения содержания Программы: 5-9 баллов

Периодичность обследования: сентябрь, май.

Длительность обследования: 1 -3 неделя сентября, 1-3 неделя мая.

На основе полученных данных составляются таблицы, графики и диаграммы, благодаря которым наглядно прослеживается степень освоения обучающимися содержания Программы.

### 3.3 Методическое обеспечение Программы

Совместная деятельность педагога дополнительного образования и обучающихся включает в себя: игровой тренинг, открытый показ, отчетный концерт, беседы. Перечисленные формы позволяют отработать практические навыки танцевальных движений.

В ходе освоения Программы используются различные методы:

*словесные методы* (рассказ, объяснение, беседа) помогают понять методику исполнения упражнений, танцевальных движений; беседа –контакт с детьми по выявлению их интересов и запросов (в беседе затрагивается культурно-нравственный аспект взаимоотношений в детском коллективе).

*наглядные методы* (показ педагогом, демонстрация);

*практические методы* (тренинг, выполнение музыкально-ритмических движений, повторение)

*частично-поисковый метод* основан на детских импровизациях.

*Педагогические технологии:*

- Танцевальные игры-превращения;
- Игры, развивающие ориентировку в пространстве;
- Музыкально-подвижные игры;
- Музыкально-ритмические игры;
- Элементы хореографии;
- Упражнения на релаксацию и дыхание;

### **Танцевальные игры-превращения**

Игры-превращения развивают пластику и физические способности детей. Заключаются они в том, что детям предлагается как можно точнее и правдоподобнее изобразить различных персонажей и животных. Подобные игры развивают фантазию и воображение. Каждый образ, предлагаемый обучающимся, обязательно сопровождается музыкой.

### **Игры, развивающие ориентировку в пространстве.**

В формировании пространственных представлений и способов ориентации в пространстве участвуют различные анализаторы (кинестический, осязательный, зрительный, слуховой). В процессе занятий обучающиеся учатся ориентироваться в пространстве, ориентироваться в расположении частей своего тела (голова, ноги, глаза, уши, спина и др.) и в соответствии с ними различать пространственные направления от себя: впереди - сзади (позади), вверху - внизу, справа (направо) - слева (налево). Различать правую и левую руки. Ориентировка в пространстве помогает им определять пространственные направления от себя, двигаться в заданном направлении (вперед - назад, направо - налево, вверх - вниз). В данном разделе программы происходит обучение детей пониманию и правильной передачи пространственного рисунка: линия, колонна, круг, полукруг, диагональ, спираль, квадрат. В этом им помогают строевые упражнения.

### **Музыкально-подвижные игры.**

Применяются на всех досугах, являются ведущим видом деятельности (приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации).

Музыкально-творческие задания - это импровизации под музыку, коммуникативные игры, элементы психогимнастики.

### **Музыкально-ритмические игры.**

Музыкально-ритмичные игры необходимы обучающимся не только для развлечения, но и для их физического, умственного и эстетического развития. Такие игры помогают им полюбить музыку, эмоционально реагировать на нее; развивают музыкальный слух и чувство ритма, обогащают новыми музыкальными знаниями, расширяют музыкальный кругозор. Обучающиеся учатся передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно-быстрый, умеренно-медленный), динамику (громко-тихо), ритм (сильную долю - как акцент, ритмическую пульсацию мелодии).

### **Элементы хореографии**

Представляют собой хореографические упражнения, которые используются с целью развития координации и выразительности движений, гибкости, развивают силу мышц туловища и ног; являются средством формирования правильной осанки.

### **Упражнения на релаксацию и дыхание;**

Комплекс игровых упражнений, разработанных для развития группы мышц, отвечающих за процесс дыхания. Кроме того, такие упражнения помогают обучающимся насытить

мозг достаточным количеством кислорода, что, в свою очередь, поможет улучшить умственную активность ребенка.

Формы подведения итогов.

Полугодовое проведение открытых мероприятий для родителей (законных представителей) детей в форме отчетных концертов.

### **3.4 Информационное обеспечение Программы**

Информация о реализуемой Программе участникам образовательных отношений и социальным партнерам предоставлена на официальном сайте Образовательного учреждения (анонс на главной странице официального сайта (<http://dou44.kirov.spb.ru/>), , подраздел «Платные образовательные услуги» ([http://dou44.kirov.spb.ru/sveden/paid\\_edu](http://dou44.kirov.spb.ru/sveden/paid_edu)), анонс в группе социальной сети ВК ([https://vk.com/gbdou\\_44](https://vk.com/gbdou_44)), буклетах.

### **3.5 Материально-техническое обеспечение Программы**

Занятия по реализации Программы проводятся в музыкальном зале, в котором созданы оптимальные условия для категории обучающихся с ОВЗ.

В зале имеются:

#### **оборудование и инвентарь:**

- интерактивная доска;
- музыкальный центр и колонки;
- аудиозаписи на электронных носителях;
- электронные образовательные ресурсы (ЭОР): мультимедийные презентации по Программе;
- мультимедийный проектор;
- экран, тренога.

#### **вспомогательное оборудование:**

- оборудование для хранения инвентаря;
  - информационно-методический материал;
  - документы планирования образовательного процесса (Программа, рабочая программа, календарно-тематическое планирование, табель посещаемости).
- доступе к информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям.

### **3.6 Кадровое обеспечение Программы**

Педагогическая деятельность по реализации Программы осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющего среднее или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениями Программы, реализуемой в Образовательной организации), отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональных стандартах (Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 года № 66403). Педагоги дополнительного образования систематически проходят обучение на курсах повышения квалификации в соответствии с действующим законодательством в области образования.

### 3.7 Система контроля результативности обучения

Вид контроля	Время проведения	Цель	Формы и средства выявления результата	Фиксация и предъявление результата
Текущий	В течение всего учебного года	Определение степени освоения детьми учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Выявление обучающихся отстающих или опережающих обучение	Анкетирование, беседа, тестирование	Журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования
Текущий	Декабрь	Определение степени освоения детьми учебного материала. Определение промежуточных результатов освоения Программы		Сводный лист диагностики освоения Программы
Итоговый	Май	Оценка уровня и качества освоения Программы	Открытое мероприятие,	Таблица определения уровня способностей обучающихся

Для отслеживания результатов освоения программы проводится: входной, текущий и итоговый контроль.

**Входной контроль** - оценка имеющегося двигательного опыта обучающихся. Форма контроля – опрос.

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися тем учебного плана. Форма контроля - анализ игровой деятельности в соответствии с разделами тем учебного плана.

**Итоговый контроль** – оценка уровня и качества освоения обучающимися Программы. Форма контроля- открытое мероприятие.

### 3.8 Список литературы

#### *Список литературы для педагогов*

1. Буренина А.И., Ритмическая мозаика. Программа пол ритмической пластике детей. [Текст: непосредственный] Издательство «Музыкальная палитра», Санкт-Петербург, 2015 год
2. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. [Текст: непосредственный] Издательство «Музыкальная палитра», Санкт-Петербург, 2004 год
3. Иванов И.И. Дополнительное образование детей [Текст: непосредственный] – М.: «Эксмо», 2015.
4. Коновалова Н. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст: непосредственный]-Издательство «Учитель», 2019 год

#### *Список литературы для обучающихся*

1. Барышникова Т. Азбука хореографии (Внимание: дети) [Текст]– М., 1999г

*Литература и интернет – источники для родителей (законных представителей) обучающихся:*

1. Буренина А.И., Ритмическая мозаика. Программа пол ритмической пластике детей. [Текст: непосредственный] Издательство «Музыкальная палитра», Санкт-Петербург, 2015 год  
Электронный ресурс:  
<https://p23.навигатор.дети/program/34570-ai-burenina-ritmicheskaya-mozaika>

### 3.9 Краткая презентация Программы

#### *Краткая презентация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная мозаика»*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная мозаика» ГБДОУ детского сада № 44 Кировского района Санкт-Петербурга (далее по тексту - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Программа имеет художественную направленность и определяет цели, задачи, содержание, организацию работы педагога дополнительного образования по музыкально-ритмической и деятельности с обучающимися с ОВЗ от 6 до 7 лет.

**Цель:** формирование творческих способностей обучающихся, общей культуры; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в ОВЗ в художественно-эстетическом развитии посредством обучения танцевальным движениям, формирования адекватного отношения к своим возможностям, успешной социализации.

#### **Обучающие:**

- Обучать детей танцевально-ритмическим движениям.
- Обогатить знаниями, связанными с названием движений, музыкальных произведений.
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

#### **Развивающие:**

- Развивать творческие способности детей
- Развить музыкальный слух и чувство ритма.
- Развить воображение, фантазию.

#### **Воспитательные:**

- Формировать уважение к культуре народов России, патриотизм;
- Развивать чувство прекрасного на основе танцевального репертуара;
- Формировать художественно-творческий опыт в процессе участия в открытых мероприятиях.

Актуальность Программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение. Они адаптированы для обучающихся с ОВЗ подготовительной группы дошкольного возраста и преподносятся им в игровой форме. Отличительной особенностью Программы является активное использование игровой деятельности в рамках организации образовательного процесса (превалирование практических занятий). Педагогическая целесообразность Программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

При разработке Программы учитывались психофизические особенности контингента обучающихся, образовательные запросы родителей (законных представителей) обучающихся.

При организации работы с обучающимися с ОВЗ используются специальные методы обучения, дидактический материал, технические средства обучения с целью оказания помощи в освоении ими содержания Программы. При необходимости предоставляются услуги помощника, оказывающего обучающемуся необходимую помощь. Совместная образовательная деятельность с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как группой, так и индивидуально.

### 3.10 Лист регистрации изменений

Лист регистрации изменений					
Изменения	Номер листа (страницы)	Всего листов в документе	Номер документа	Входящий номер сопроводительного документа и дата	Дата внесения изменений

### Приложение 1

#### Календарно-тематическое планирование для обучающихся 6 -7 лет.

Дата	№ занятия	Содержание	Количество часов/минут			Формы контроля
			все го	тео рия	пра кти ка	
Теоретический раздел						
03.09.2024	1	Вводное Основы знаний Ознакомление с основами техники безопасности выполнения музыкально-ритмических упражнений. Знакомство с правилами поведения.	30	15	15	Беседа
Практический раздел						

06.09.2024	2	1 Тематические комплексы образно-имитационных движений. «У бабушки во дворе». Строевое упражнение Построение в колонну. 2 Комбинация русского танца. Музыкально-ритмическая игра «Зеваки». «Музыкальные змейки» 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Птички»,.	30	15	15	фото отчет
10.09.2024	3	1 Тематические комплексы образно-имитационных движений. «У бабушки во дворе». Строевое упражнение Построение в колонну. 2 Комбинация русского танца. Музыкально-ритмическая игра «Зеваки». «Музыкальные змейки» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Птички"	30	15	15	Беседа
13.09.2024	4	1 Тематические комплексы образно-имитационных движений. «У бабушки во дворе» Строевое упражнение Построение цепочкой. 2 Комбинация русского танца. Музыкально-ритмическая игра «Зеваки». «Музыкальные змейки» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Птички"	30	15	15	Беседа
17.09.2024	5	1 Тематические комплексы образно-имитационных движений. «У бабушки во дворе» Строевое упражнение Построение в шеренгу. 2 Комбинация русского танца. Музыкально-ритмическая игра «Слушай хлопки». «Веселый гусь» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Птички"	30	15	15	Фотоотчёт
20.09.2024	6	1 Тематические комплексы образно-имитационных движений. «У бабушки во дворе» Строевое упражнение Построение в шеренгу. 2 Комбинация русского танца. Музыкально-ритмическая игра «Слушай хлопки». «Веселый гусь» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: "Летний денек».	30	15	15	Беседа
24.09.2024	7	1 Тематические комплексы образно-имитационных движений. «У бабушки во дворе» Строевое упражнение Построение в шеренгу. 2 Ритмический танец «Русский хоровод» Музыкально-ритмическая игра «Слушай хлопки». «Веселый гусь» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: "Летний денек».	30	15	15	Беседа
27.09.2024	8	1 Тематические комплексы образно-имитационных движений. «У бабушки во дворе» Строевое упражнение Построение в шеренгу. 2 Ритмический танец «Русский хоровод» Музыкально-ритмическая игра «Слушай хлопки».	30	15	15	Беседа



		«Веселый гусь» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: "Летний денек».				
01.10.2024	9	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Домашние питомцы» Строевое упражнение Построение в шеренгу. 2 Ритмический танец «Русский хоровод» Музыкально-ритмическая игра «Слушай хлопки». «Веселый гусь» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: "Летний денек».	30	15	15	фото отчет
04.10.2024	10	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Домашние питомцы» . Строевое упражнение Построение цепочкой. 2 Ритмический танец «Русский хоровод» Музыкально-ритмическая игра «Давайте поздороваемся». «Капканы» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: "Летний денек».	30	15	15	Беседа
08.10.2024	11	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Домашние питомцы» Строевое упражнение Построение цепочкой. 2 Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака» Музыкально-ритмическая игра «Давайте поздороваемся». «Капканы» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: "Летний денек».	30	15	15	Беседа
11.10.2024	12	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Домашние питомцы». Строевое упражнение Построение цепочкой. 2 Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака» Музыкально-ритмическая игра «Давайте поздороваемся». «Капканы» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: "Летний денек».	30	15	15	Беседа
15.10.2024	13	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Домашние питомцы». Строевое упражнение Построение цепочкой. 2 Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака» Музыкально-ритмическая игра «Давайте поздороваемся». «Капканы» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: "Летний денек».	30	15	15	Беседа
18.10.2024	14	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Домашние питомцы». Строевое упражнение Построение цепочкой. 2 Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака» Музыкально-ритмическая игра «Давайте	30	15	15	Беседа

		поздороваемся». «Капканы» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: "Замедленное движение"				
22.10. 2024	15	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Домашние питомцы». Строевое упражнение Построение цепочкой. 2 Ритмический танец. «Травушка-муравушка». Музыкально-ритмическая игра «Давайте поздороваемся». «Капканы» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: "Замедленное движение"	30	15	15	Беседа, показ. фотоотчет
25.10. 2024	16	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Домашние питомцы» Строевое упражнение Построение круга. 2 Ритмический танец. «Травушка-муравушка». Музыкально-ритмическая игра «Упражнения с ладошками. «Дирижер и оркестр» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: "Замедленное движение"	30	15	15	Беседа
29.10. 2024	17	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» Строевое упражнение Построение круга. 2 Ритмический танец. «Травушка-муравушка». Музыкально-ритмическая игра «Упражнения с ладошками. «Дирижер и оркестр» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: "Замедленное движение"	30	15	15	Беседа
01.11. 2024	18	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» Строевое упражнение Построение круга. 2 Ритмический танец. «Травушка-муравушка». Музыкально-ритмическая игра «Упражнения с ладошками. «Дирижер и оркестр» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: "Замедленное движение"	30	15	15	Беседа
05.11. 2023	19	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» Строевое упражнение Построение круга. 2 Ритмический танец «Современник» Музыкально-ритмическая игра «Упражнения с ладошками. «Дирижер и оркестр» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: "Замедленное движение"	30	15	15	Беседа
08.11. 2024	20	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» Строевое упражнение Построение круга. 2 Ритмический танец «Современник» Музыкально-ритмическая Хлопки. «Найди свое место»	30	15	15	Беседа

		3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Драгоценность»				
12.11. 2024	21	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» Строевое упражнение Свободное размещение на площадке. 2 Ритмический танец «Современник» Музыкально-ритмическая Хлопки. «Найди свое место» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Драгоценность»	30	15	15	Беседа
15.11. 2024	22	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» Строевое упражнение Свободное размещение на площадке. 2 Ритмический танец «Современник» Музыкально-ритмическая Хлопки. «Найди свое место» 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Драгоценность»	30	15	15	Беседа
19.11. 2024	23	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» Строевое упражнение Свободное размещение на площадке. 2 Ритмический танец «Современник» Музыкально-ритмическая Хлопки. «Найди свое место» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Драгоценность»	30	15	15	Беседа
22.11. 2024	23	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» Строевое упражнение Свободное размещение на площадке. 2 Бальный танец «Конькобежцы». Музыкально-ритмическая Хлопки в парах. «Музыкальные стулья» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Драгоценность»	30	15	15	Беседа
26.11. 2024	25	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» Построение в двух концентрических кругах. 2 Бальный танец «Конькобежцы». Музыкально-ритмическая Хлопки в парах. «Карлики и великаны» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Драгоценность»	30	15	15	Беседа
29.11. 2024	26	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Весёлый зоопарк» Построение в двух концентрических кругах. 2 Бальный танец «Конькобежцы». 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Драгоценность»	30	15	15	Беседа

03.12.2024	27	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Весёлый зоопарк» Построение в двух концентрических кругах. 2 Музыкально-подвижные игры и ритмические игры. Хлопки, Карлики и великаны 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: "Снежная баба".	30	15	15	Беседа
06.12.2024	28	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Весёлый зоопарк» Построение в двух концентрических кругах. 2 Бальный танец «Конькобежцы». Музыкально-подвижные игры и ритмические игры. Хлопки, Карлики и великаны 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: "Снежная баба".	30	15	15	Беседа
10.12.2024	29	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Весёлый зоопарк» Построение в двух концентрических кругах. 2 Ритмический танец «Полька» Музыкально-подвижные игры и ритмические игры. Хлопки, Карлики и великаны 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: "Снежная баба".	30	15	15	Беседа
13.12.2024	30	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Весёлый зоопарк» Построение группы квадратом. 2 Ритмический танец «Полька» Музыкально-подвижные игры и ритмические игры. Хлопки в парах, «Затейники» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: "Снежная баба".	30	15	15	Беседа
17.12.2024	31	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Весёлый зоопарк» Построение группы квадратом. 2 Ритмический танец «Полька» Музыкально-подвижные игры и ритмические игры. Хлопки, Карлики и великаны 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: "Снежная баба".	30	15	15	Беседа
20.12.2024	32	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Весёлый зоопарк» Построение группы квадратом. 2 Ритмический танец «Полька» Музыкально-подвижные игры и ритмические игры. Хлопки в парах, «Затейники» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Холодно-жарко».	30	15	15	Беседа

24.12. 2024	33	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Кем быть?» Построение группы квадратом. 2 Ритмический танец «Модный рок» Музыкально-подвижные игры и ритмические игры. Хлопки в парах, «Затейники» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Холодно-жарко».	30	15	15	Беседа
27.12. 2024	34	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Кем быть?» Построение группы квадратом. 2 Ритмический танец «Модный рок» Музыкально-подвижные игры и ритмические игры. Хлопки в парах, «Затейники» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Холодно-жарко».	30	15	15	Беседа
10.01. 2025	35	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Кем быть?» Строевое упражнение «Расческа» 2 Ритмический танец «Модный рок» Музыкально-подвижные игры и ритмические игры. Зеваки, «Запрещённое движение» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Холодно-жарко».	30	15	15	Беседа
14.01. 2025	36	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Кем быть?» 2 Ритмический танец «Модный рок» Музыкально-подвижные игры и ритмические игры. Зеваки, «Запрещённое движение» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Холодно-жарко».	30	15	15	Беседа
17.01. 2025	37	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Кем быть?» Строевое упражнение «Расческа» 2 Ритмический танец «Модный рок» Музыкально-подвижные игры и ритмические игры. «Слушай хлопки», «Канон» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Холодно-жарко».	30	15	15	Беседа
21.01. 2025	38	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Кем быть?» Строевое упражнение «Расческа» 2 Ритмический танец «Макарена» Музыкально-подвижные игры и ритмические игры. «Слушай хлопки», «Канон» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Лентяи»,	30	15	15	Беседа
24.01. 2025	39	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Кем быть?» Строевое упражнение «Ниточка и иголочка»	30	15	15	Беседа

		2 Ритмический танец «Макарена» Музыкально-подвижные игры и ритмические игры. «Слушай хлопки», «Канон» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Лентяи»				
28.01. 2025	40	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Кем быть?» Строевое упражнение «Ниточка и иголочка» 2 Ритмический танец «Макарена» Музыкально-подвижные игры и ритмические игры. «Давайте поздороваемся», «Зеркала» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Лентяи»	30	15	15	Беседа
31.01. 2025	41	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Кем быть?» Строевое упражнение «Ниточка и иголочка» 2 Ритмический танец «Макарена» Музыкально-подвижные игры и ритмические игры. «Давайте поздороваемся», «Зеркала» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Лентяи»	30	15	15	Беседа
04.02. 2025	42	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Кем быть?» Строевое упражнение «Ниточка и иголочка» 2 Ритмический танец «Макарена» Музыкально-подвижные игры и ритмические игры. «Упражнения с ладошками, «Не теряй пару» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Лентяи»	30	15	15	Беседа
07.02. 2025	43	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Кем быть?» 2 Ритмический танец «Артековская полька» Музыкально-подвижные игры и ритмические игры. «Упражнения с ладошками, «Не теряй пару» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Водопад»,	30	15	15	Беседа
11.02. 2025	44	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» Строевое упражнение «Найди свое место». 2 Ритмический танец «Артековская полька» Музыкально-подвижные игры и ритмические игры. «Упражнения с ладошками, «Не теряй пару» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Водопад»	30	15	15	Беседа
14.02. 2025	45	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» Строевое упражнение «Найди свое место». 2 Ритмический танец «Артековская полька» Музыкально-подвижные игры и ритмические игры. «Упражнения с ладошками, «Не теряй пару» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Водопад»	30	15	15	Беседа
18.02. 2025	46	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» Строевое упражнение «Найди свое место». 2 Ритмический танец «Артековская полька»	30	15	15	Беседа

		Музыкально-ритмическая игра «Упражнения с ладошками. «Дирижер и оркестр» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Водопад»				
21.02. 2025	47	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» Строевое упражнение «Найди свое место». 2 Танец «Кик» Музыкально-ритмическая игра «Упражнения с ладошками. «Дирижер и оркестр» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Водопад»	30	15	15	Беседа
25.02. 2025	47	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» Строевое упражнение «Найди свое место». 2 Танец «Кик» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Водопад»	30	15	15	Беседа
28.02. 2025	48	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» 2 Музыкально-подвижные игры и ритмические игры. «Плетень». 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Водопад»	30	15	15	Беседа
04.03. 2025	48	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» Строевое упражнение «Круг, колонна, шеренга». 2 Танец «Кик» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Спящий котенок»	30	15	15	Беседа
07.03. 2025	50	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» Строевое упражнение «Круг, колонна, шеренга». 2 Танец «Кик» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Спящий котенок»	30	15	15	Беседа
11.03. 2025	51	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» Строевое упражнение «Круг, колонна, шеренга». 2 Ритмический танец «Танец с хлопками» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Спящий котенок»	30	15	15	Беседа
14.03. 2025	52	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» Строевое упражнение «Круг, колонна, шеренга». 2 Ритмический танец «Танец с хлопками» Музыкально-ритмическая игра «Упражнения с ладошками. «Дирижер и оркестр» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Спящий котенок»	30	15	15	Беседа
18.03. 2025	53	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» Строевое упражнение «Собери два, три круга».	30	15	15	Беседа

		2 Ритмический танец «Танец с хлопками» Музыкально-ритмическая игра «Упражнения с ладошками. «Дирижер и оркестр» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Спящий котенок»				
22.03. 2025	54	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «Домашние питомцы» Строевое упражнение «Круг, колонна, шеренга». 2 Ритмический танец «Танец с хлопками» Музыкально-ритмическая игра «Слушай хлопки». «Веселый гусь» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Спящий котенок»	30	15	15	Беседа
25.03. 2025	55	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «Домашние питомцы» Строевое упражнение «Круг, колонна, шеренга». 2 Музыкально-ритмическая игра «Давайте поздороваемся». «Капканы» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Шишки»,	30	15	15	Беседа
28.03. 2025	56	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «Домашние питомцы» Строевое упражнение «Собери два, три круга». 2 Ритмический танец «Танец с хлопками» Музыкально-ритмическая игра «Давайте поздороваемся». «Капканы» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Шишки»	30	15	15	Беседа
01.04. 2025	57	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «Домашние питомцы» Строевое упражнение «Собери два, три круга». 2 Ритмический танец «Спенк» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Шишки»	30	15	15	Беседа
04.04. 2025	58	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «Домашние питомцы» Строевое упражнение Свободное размещение на площадке. 2 Ритмический танец «Спенк» Музыкально-ритмическая игра «Слушай хлопки». «Веселый гусь» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Шишки»	30	15	15	Беседа
08.04. 2025	59	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «Домашние питомцы» Строевое упражнение «Собери два, три круга». 2 Ритмический танец «Спенк» Музыкально-ритмическая игра «Слушай хлопки». «Веселый гусь» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Шишки»	30	15	15	Беседа
11.04. 2025	60	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «Домашние питомцы» Строевое упражнение «Расческа»	30	15	15	Беседа



		2 Ритмический танец «Спенк» Музыкально-подвижные игры и ритмические игры. Зеваки, «Запрещённое движение» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: «Шишки»				
15.04. 2025	61	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «Домашние питомцы» Строевое упражнение Свободное размещение на площадке. 2 Ритмический танец «Тайм-степ» Музыкально-подвижные игры и ритмические игры. Зеваки, «Запрещённое движение» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: "Улыбка",	30	15	15	Беседа
18.04. 2025	62	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «Весёлый зоопарк» Строевое упражнение Построение круга. 2 Ритмический танец «Тайм-степ» Музыкально-подвижные игры и ритмические игры. «Слушай хлопки», «Канон» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: "Улыбка",	30	15	15	Беседа
22.04. 2025	63	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «Весёлый зоопарк» Построение группы квадратом. 2 Ритмический танец «Тайм-степ» Музыкально-подвижные игры и ритмические игры. «Слушай хлопки», «Канон» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: "Улыбка",	30	15	15	Беседа
25.04. 2025	64	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «Весёлый зоопарк» Построение группы квадратом. 2 Ритмический танец «Тайм-степ» Музыкально-подвижные игры и ритмические игры. «Давайте здороваемся», «Зеркала» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: "Улыбка",	30	15	15	Беседа
29.04. 2025	65	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «Весёлый зоопарк» Строевое упражнение Построение круга. 2 Ритмический танец «Тайм-степ» Музыкально-подвижные игры и ритмические игры. «Давайте здороваемся», «Зеркала» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: "Улыбка",	30	15	15	Беседа
06.05. 2025	66	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «Весёлый зоопарк» Строевое упражнение «Расческа» 2 Ритмический танец «Тайм-степ» Музыкально-подвижные игры и ритмические игры. «Упражнения с ладошками, «Не теряй пару» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: "Улыбка",	30	15	15	Беседа
13.05. 2025	67	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «У бабушки во дворе»	30	15	15	Беседа

		Построение группы квадратом. 2 Ритмический танец «Тайм-степ» Музыкально-подвижные игры и ритмические игры. «Упражнения с ладошками, «Не теряй пару» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: "Улыбка",				
16.05. 2025	68	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «У бабушки во дворе» Строевое упражнение «Расческа» 2 Танец «Полонез». Музыкально-ритмическая игра «Упражнения с ладошками. «Дирижер и оркестр» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: "Бабочка"	30	15	15	Беседа
20.05. 2025	69	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «У бабушки во дворе» Строевое упражнение Построение круга. 2 Танец «Полонез». Музыкально-ритмическая игра «Упражнения с ладошками. «Дирижер и оркестр» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: "Бабочка"	30	15	15	Беседа
23.05. 2025	70	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «У бабушки во дворе» Строевое упражнение «Расческа» 2 Танец «Полонез». Музыкально-ритмическая игра «Давайте поздороваемся». «Капканы» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: "Бабочка"	30	15	15	Беседа
27.05. 2025	71	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «У бабушки во дворе» Строевое упражнение Свободное размещение на площадке. 2 Бальный танец «Полонез» Музыкально-ритмическая игра «Давайте поздороваемся». «Капканы» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: "Бабочка"	30	15	15	Беседа
30.05. 2025	72	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «У бабушки во дворе» Построение группы квадратом. 2 Бальный танец «Полонез» Музыкально-ритмическая игра «Давайте поздороваемся». «Капканы» 3 Упражнения на релаксацию и дыхание: "Бабочка"	30	15	15	Беседа
	73	Итоговое занятие.				Итоговое занятие
						30

## Приложение 2.

### Тематические комплексы образно-имитационных движений.

№ п/п Образ и вид движения	Исходное положение	Второй этап.
<b>1. «У бабушки во дворе»</b>		
<b>«Цыплёнок»</b>	Стоя на пятках, руки опустить вниз, а кисти рук – в стороны. Ходьба на пятках с ритмичными движениями рук в стороны	Уверенная ходьба на пятках с чёткой координацией рук и передачей характера образа цыплёнка
<b>«Петушок»</b>	Стоять с опущенными руками. Ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны	Творческая передача образа петуха в статическом положении и ходьбе с движением головы, поворотами туловища, разным положением рук и мимикой
<b>«Утёнок»</b>	Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, пальцы рук широко расставлены. Ходьба в приседе.	Творческая передача образа через точные имитационные движения и технику выполнения ходьбы в приседе с выпрямленной спиной
<b>«Лошадка»</b>	Стоять с руками, согнутыми в локтях, ладони опустить вниз. Бег и ходьба с высоким подниманием колен	Творческая передача образа лошадки с точной техникой выполнения движений
<b>«Корова»</b>	Стоя на ногах, наклониться и поставить руки на пол, голову поднять вверх. Ползание с опорой на руки и стопы	Творческая передача образа движением туловища, звукоподражанием
<b>2. «Домашние питомцы»</b>		
<b>«Мышка»</b>	Стоя на носках, согнуть в локтях руки; кисти рук перед грудью соединить пальцами вниз. Ходьба семенящим шагом.	Самостоятельно и точно выполнять технику ходьбы на носках семенящим шагом и изменением темпа, направления. Творческая передача образа мышки движением тела
<b>«Собачка»</b>	Стоять с согнутыми в локтях руками и опущенными вниз ладонями, голова немного вытягивается вверх. Бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны	Творческая передача образа собачки через имитационные движения и технику бега. Усложнить бег сильным подъёмом пяток.
<b>«Птица»</b>	Стоять на носках, руки в стороны со свободно опущенными вниз ладонями. Бег на носках, плавный и лёгкий	Творческая передача образа птицы. При движении рук, приводить в движение плечи
<b>«Котёнок»</b>	Стоя на коленях, коснуться руками пола. Ползание с опорой рук и	Выполнять разные имитационные движения: «Посмотри на хвостик справа-слева, сверху-вниз», «Подними

	колен.	правую заднюю лапку»
<b>«Рыбка»</b>	Лежать на спине, прямые руки соединить в замок за головой, ноги выпрямить и плотно сомкнуть вместе. Перекаты с бока на бок	Из исходного положения пытаться медленно перекатываться на бок-живот-другой бок-спину, при этом сохранять прямое положение ног и соединённых в замок рук. При перекате вправо-влево голову держать так, чтобы лицо не касалось пола.
<b>3. «Лесные жители»</b>		
<b>«Лиса»</b>	Стоять с согнутыми в локтях руками, ладони опустить вниз. Ходьба на всю ступню с носка, мягкая, плавная	Творческая передача образа лисы через имитационные движения и технику их выполнения.
<b>«Медведь»</b>	Стоять, слегка расставив ноги с упором на внешнюю сторону стопы, при этом носки ног сжать и направить к стопе. Руки, согнутые в локтях, поднять на уровне плеч, ладони к груди. Ходьба на внешней стороне стопы.	Творческая передача образа медведя через имитационные движения и технику их выполнения. Выполнять различные повороты, прыжки, приседания, кувырки
<b>«Белка»</b>	Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, ладони соединены перед грудью и опущены вниз. Прыжки в приседе с продвижением вперёд	Творческая передача образа белки через имитационные движения и технику их выполнения. Техника выполнения прыжка в приседе с одновременным движением рук рывком вперёд с изменением темпа
<b>«Заяц»</b>	Стоять, руки согнуты в локтях, а ладони соединить перед грудью, опустив вниз. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	Творческая передача образа зайца через имитационные движения и технику их выполнения. Движения с выполнением поворотов прыжком в сторону, вперёд-назад, кругом, с разной длиной, высотой прыжка
<b>«Волк»</b>	Стоять как перед беговыми стартом, только ладони опущены вниз. Бег широким шагом.	Творческая передача образа волка через имитационные движения и технику бега широким шагом на скорость
<b>4. «Весёлый зоопарк»</b>		
<b>«Пингвин»</b>	Стоять с сильно разведёнными носками ног в стороны, руки внизу с отведёнными ладонями в стороны. Ходьба с развёрнутыми носками ног во внешнюю сторону до прямой линии.	Творческая передача образа пингвина через имитационные движения и технику их выполнения.
<b>«Кенгуру»</b>	Стоять с опущенными вниз руками. Перед прыжком	Творческая передача образа лисы через имитационные движения и

	руки отвести назад и чуть присесть, согнув ноги в коленях. Прыжки на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперёд	технику выполнения из исходного положения прыжка вверх, подтягивая колени к груди, а руки вперёд-вверх, продвигаясь вперёд.
<b>«Тигр и лев»</b>	Стоять как перед стартовым забегом, ладони опущены вниз. Бег широким прыжковым шагом.	Творческая передача образов тигра и льва через имитационные движения и технику их выполнения. Координировать движение разноимённых рук и ног, выполняя бег широким прыжковым шагом
<b>«Обезьянка»</b>	Стоять с согнутыми в локтях руками, пальцы широко расставить и направить в стороны на уровне плеч. Бег подскоками с ноги на ногу.	Творческая передача образа обезьянки через имитационные движения и мимику
<b>«Крокодил»</b>	Лежать на животе, ноги вытянуть вместе, упор руками на ладони перед грудью, голову держать прямо, носки ног вытянуть. Ползание с опорой рук.	Творческая передача образа крокодила через имитационные движения и технику выполнения ползания с опорой на руки и касанием пола только вытянутыми носками ног, все остальные части тела находятся в приподнятом положении
<b>5. «Кем быть?»</b>		
<b>«Спортсмен»</b>	Стоять, поставив на носок одну ногу и чуть приподняв вперёд к себе разноимённую руку, а другую чуть назад. Ходьба спортивная	Из исходного положения приподнять одновременно ногу, согнутую в колене, вверх, а руку вперёд до уровня пояса. Возвращая в исходное положение ногу и руку, поднимать другие (разноимённые) ногу и руку.
<b>«Балерина»</b>	Стоять прямо, плечи чуть отвести назад, голову чуть приподнять. Гимнастическая ходьба с носка на всю стопу.	Координировать движение разноимённых рук и ног, сохраняя осанку балерины.
<b>«Космонавт»</b>	Стоять, ноги в небольшом приседе, руки отвести назад. Прыжки с прогибанием туловища назад	Координировать движения рук и ног при прыжке. Прыгать вверх с продвижением вперёд.
<b>«Разведчик»</b>	Лежать на животе с опорой на локти и ладони, ноги выпрямить свободно с развёрнутыми носками, голову наклонить к ладоням. Ползание с опорой на руки и ноги по-пластунски	Ползать по-пластунски и координировать движение разноимённых рук и ног. При ползании руки и ноги касаются пола, голова не приподнимается высоко
<b>«Клоун»</b>	Стоять с небольшим полуприседом для прыжка, руки опустить вниз. Прыжки с разведением прямых ног в стороны.	Прыгать с увеличением подъёма прямых рук и ног в стороны, при приземлении на пол успевать соединять ноги и опускать руки.

### Строевые упражнения

#### **Построение в колонну.**

Это ряд детей, стоящих в затылок один за другим с равными интервалами. Колонны пар, построение из колонны по одному, в колонну пар и обратно удобно делать, если исполнители стоят через одного: мальчик, девочка, мальчик две девочки. Девочки выходят из колонны, делая шаг вправо, второй шаг делают левой ногой вперёд и затем подставляют правую ногу к левой. Надо учить правильно, выполнять интервалы. Сначала можно проверить руками, если колонна, то руки поднимаются вперёд, но не касаются друг друга, а потом уже на глаз.

#### **Построение в шеренгу.**

Это ряд детей стоящих плечом к плечу, лицом в одну сторону. Сначала учат их перестраиваться из колонн, повернуться направо или налево. Позднее надо воспитывать у них умение подстраиваться к своим товарищам, сначала в определенном порядке, потом свободно. Стоя в шеренге нужно проверить её правильность по линии носков, соблюдая промежутки между друг другом.

#### **Построение цепочкой.**

Это колонна детей взявшихся за руки. Лучше начинать её строить из шеренги. Дети берутся за руки, поворачиваются направо и налево и встают в затылок за ведущим. Нужно следить, чтобы при перестроении из шеренги поворачивалась не только голова и корпус, но и ноги лучше всего учите делать короткие цепочки, так как в длинной цепочке теряются чувство пространства и сбивание с ритма движения.

#### **Построение круга.**

1. построение из шеренги: дети берутся за руки и крайние в шеренгах идут навстречу друг другу. Затем круг выравнивается, то есть его растягивают до положения поднятых в сторону рук, затем на глаз.

2. из колонны: ведущий может идти вправо или влево, а последний как бы остаётся последним.

#### **Свободное размещение на площадке.**

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

#### **Построение в двух концентрических кругах.**

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

2. из пар.

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

#### **Построение группы квадратом.**

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

**«Расческа»** — дети стоят в шахматном порядке. На расстоянии друг от друга лицом в одном направлении

1-й вариант: вначале вторая шеренга проходит вперед сквозь первую, останавливаясь чуть впереди. Затем первая (оказавшись позади) проходит вперед сквозь вторую, останавливаясь чуть вперед и т. д.

2-й вариант: первая шеренга идет назад, одновременно вторая — движется вперед. Проходя друг через друга — шеренги меняются местами.

**«Ниточка и иголочка».**

Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Водящий стоит впереди: он – «иголка», дети – «нитка». Куда иголочка идет - туда и нитка тянется. Водящий ведет детей по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу.

**«Найди свое место».**

Все дети стоят в шеренге (колонне).

Под музыку дети разбегаются, танцуют, прыгают, бегают. По команде по местам, дети занимают свои места в колонне (шеренге).

**«Круг, колонна, шеренга».**

Дети под марш ходят врассыпную. По команде круг, колонна или шеренга дети должны построиться в названную фигуру, не прекращая ходьбы.

**«Собери два, три круга».**

Дети под веселую музыку летают как бабочки. С окончанием музыки дети строят два или три круга, приседая на корточки.

**Приложение 4.**

**Содержание программы хореография**

<b>Программное содержание</b>	<b>Задачи</b>
<b>1 Комбинация русского танца.</b> И.П. – круг в сцеплении за руки. А.1-4 – два русских попеременных шага с правой ноги по линии танца. 5-8 – четыре шага с притопом с правой по линии танца. Б. 1-4 – с поворотом налево четыре шага с носка с правой ноги к центру круга, руки вниз. 5-8 – четыре шага назад с правой ноги, руки вверх и в И.П. для выполнения танцевальной композиции в другую сторону.	-Обучить детей танцевальным движениям русского танца. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. Б.
<b>2 Ритмический танец «Русский хоровод» (музыка «Русский лирический», Б. Карамышев)</b> Описание танца И.П. – круг в сцеплении за руки	- формировать правильное исполнение

<p><b>А1-8</b> – четыре русских попеременных шага с правой по линии танца.</p> <p><b>Б.</b> 1-8 – четыре русских шага – «припадание» правым боком по линии танца.</p> <p><b>В.</b> 1-8 – четыре шага с притопом к центру круга.</p> <p><b>Г.</b> – повторить движения части <b>В</b>, двигаясь от центра круга. Повторить танец в другую сторону с другой ноги.</p> <p>Потрахивание ногами в положении стоя.</p>	<p>танцевальных шагов.</p> <p>-</p> <p>Формировать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям русского танца.</p>
<p><b>3 Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака»</b> - упражнение с двумя лентами. (Песня «Облака» - В.Шаинский, С.Козлов).</p> <p>Описание танца</p> <p><b>Вступление.</b></p> <p><b>А.1-8</b> - И.П. – стойка, ленточки в обеих руках внизу, хват за концы лент, кольцо или палочку.</p> <p><b>Б.</b> 1-8 – горизонтальные «змейки» ленточками перед собой.</p> <p><b>Первый куплет.</b></p> <p><b>А.</b> 1 – взмах правой ленточкой вверх. 2 – И.П. 3-4 – повторить счет 1-2. 5-8 – повторить счет 1-4 левой ленточкой.</p> <p><b>Б.</b> 1 – взмах двумя ленточками вверх. 2 – И.П. 3-4 – повторить счет 1-2. 5-8 – горизонтальные «змейки» ленточками, полуприсядая и вставая, в конце стойка руки в стороны.</p> <p><b>Припев.</b></p> <p><b>А.</b> 1-4 – круг ленточками книзу в лицевой плоскости (перед собой), в конце руки вниз. 5-7 – с полуповоротом туловищем направо полуприсед, руки согнуть вперед («лошадки»), ленточки висят. 8 – встать, руки с ленточками в стороны.</p> <p><b>Б.</b> – повторить движения части <b>А</b>, счет 1-4 с полуповоротом в другую сторону, в конце руки за спину.</p> <p><b>В.</b> 1-4 – повторить движения части <b>А</b>, счет 1-4, в конце руки за спину. 5-6 – правую ленточку в сторону, поворот головы направо. 7-8 – левую ленточку в сторону, поворот головы налево.</p> <p><b>Г.</b> 1-2 – наклон налево. 3-4 – наклон направо. 5-8 – повторить счет 1-4, в конце ленточки вниз.</p> <p><b>Второй куплет.</b> Повторить упражнения первого куплета.</p> <p><b>Припев.</b> Повторить упражнения припева – части <b>А-Г</b>; <b>Д-Е</b> – повторить <b>В-Г</b>. В конце припева горизонтальные «змейки» ленточками перед собой, приседавая и вставая. В конце песни ленточки в стороны.</p>	<p>- развить чувство ритма.</p> <p>-Научить правильно исполнять движения.</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям.</p>



<p style="text-align: center;"><b>4 Ритмический танец. «Травушка-муравушка».</b> Музыкальный размер 2/4. Русская народная песня.</p> <p>Описание танца И.П. – построение парами по кругу, мальчик слева, девочка справа: руки в сцеплении во второй позиции. У мальчика свободная рука на поясе, у девочки – на платье.</p> <p><b>А.</b> 1-4 – два переменных шага с правой ноги. 5-8 – четыре шага с носка с правой ноги.</p> <p><b>Б.</b> – повторить движения части <b>А.</b></p> <p><b>В.</b> 1-4 – два приставных шага в сторону друг от друга (мальчик к центру, девочка от центра). 5 – полуприсед, правая нога вперед на пятку. 6 – встать, приставить правую ногу. 7-8 – повторить счет 5-6 с другой ноги.</p> <p><b>Г.</b> – повторит движения части <b>В</b>, выполняя приставные шаги в другую сторону (друг к другу). В конце принять исходное положение к началу танца.</p>	<p>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</p> <p>- Научить правильно исполнять движения.</p> <p>- научить передавать заданный образ.</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям русского танца.</p>
<p style="text-align: center;"><b>5 Ритмический танец «Современник»</b> ( музыка – любая современная в ритме диско)</p> <p>Описание танца И.П. – дети стоят в парах лицом друг к другу (свободно по залу). Мальчики - спиной к основному направлению, девочки – лицом к основному направлению.</p> <p><b>А.</b> 1-2 – с полуповоротом налево прыжок на левой ноге, правую ногу вперед, руки согнуты: левая вперед, правая назад. 3-4 – прыжком смена ног впереди. 5-7 – три прыжка со сменой ног на каждый счет впереди с полуповоротом направо. 8 – прыжок на две ноги лицом друг к другу.</p> <p><b>Б.</b> – повторить движения части <b>А</b> в другую сторону с другой ноги.</p> <p><b>В.</b> 1 – выпад вправо. 2 – хлопок справа. 3 – выпад влево. 4 – хлопок в ладоши слева.</p> <p>Партнеры меняются местами (левым плечом друг к другу). 5 – шаг правой ногой вперед. 6 – шаг левой ногой вперед. 7 – поворот направо на левой ноге. 8 – приставить правую ногу.</p> <p><b>Г.</b> – повторить движения части <b>В.</b></p>	<p>-научить слушать музыку, ее характер, темп.</p> <p>-</p> <p>Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>-</p> <p>продолжать знакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано).</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям.</p>
<p style="text-align: center;"><b>6 Бальный танец «Конькобежцы».</b> Музыка любой польки.</p> <p><b>Вступление.</b> 1-4 – наклон мальчика. 5-8 – реверанс девочки.</p> <p>И.П. – стоя в парах по кругу по линии танца, мальчик слева, девочка справа, руки впереди скрестно в сцеплении.</p>	<p>-</p> <p>формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</p> <p>-</p>

<p><b>А.</b> 1-2 – переменный – скользящий шаг вперед с правой ноги. 3-4 – повторить счет 1-2 с левой ноги. 5-8 – четыре шага вперед с правой ноги.</p> <p><b>Б.</b> повторить движения части <b>А</b>, в конце на счет 8 приставить левую ногу с поворотом лица друг к другу (боком по линии танца).</p> <p><b>В.</b> 1-2 – переменный скользящий шаг вправо с правой ноги. 3-4 – повторить счет 1-2 влево. 5-8 – четыре шага по кругу, смене мест, правые руки в сцеплении вверху (3-я позиция рук).</p> <p><b>Г.</b> Повторить движения части <b>В</b>, в конце принять И.П. для начала танца.</p>	<p>Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Научить правильно исполнять движения.</p>
<p><b>7 Ритмический танец «Полька»</b> (музыка «Йоксу – полька»).</p> <p>И.П. – стойка лицом в круг в сцеплении за руки.</p> <p><b>А.</b> 1 – правую ногу вперед на носок. 2 – притоп правой ногой. 3-4 – повторить счет 1-2 с левой ноги. 5-8 – повторить счет 1-4.</p> <p><b>Б.</b> 1-4 – четыре шага галопа вправо. 5-8 – четыре прыжка на месте.</p> <p><b>В.</b> – повторить движения части <b>А</b>.</p> <p><b>Г.</b> – повторить движения части <b>Б</b>, выполняя шаги галопа влево.</p>	<p>- Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - - Развить чувство ритма.</p>
<p><b>8 Ритмический танец «В ритме польки»</b> (музыка любой польки).</p> <p>И.П. – по кругу лицом по линии танца (левым боком к центру), руки на пояс.</p> <p><b>А.</b> 1 – правую ногу вперед на носок. 2 – притоп правой ногой. 3-4 – повторить счет 1-2 с левой ноги. 5-8 – повторить счет 1-4.</p> <p><b>Б.</b> 1-8 – четыре шага польки вперед с правой ноги, по линии танца.</p> <p><b>В.</b> 1-6 – с поворотом налево (лицом в круг) шесть шагов галопа вправо. 7-8 – широкий приставной шаг вправо.</p> <p><b>Г.</b> 1-4 – четыре шага с подскоком на месте, с хлопками на каждый шаг, правая рука вверх, левая рука вниз, и наоборот. 5-6 – приставить ногу, два хлопка в ладоши. 7-8 – полуприсед, два хлопка о колени.</p> <p>С поворотом налево (правым боком к центру) танец повторяется с другой ноги в другую сторону.</p>	<p>- Учить правильной осанке при исполнении движений. - Научить правильно исполнять движения. - научить передавать заданный образ. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - Б.</p>
<p><b>9 Ритмический танец «Модный рок»</b> (музыка – любая современная – диско):</p>	<p>-развить умение</p>

<p><b>А. «Приставные шаги»</b>  1-4 – два приставных шага: мальчик - влево, девочка – вправо.  5-8 – два приставных шага в другую сторону.</p> <p><b>Б. «Поворот»</b>  Мальчики повторяют движения част А, левой рукой помогают выполнить поворот девочке. Девочки –  1-4 – выполняют поворот на шагах вправо на 360 градусов под правой рукой.  5-8 – то же, поворот в другую сторону.</p> <p><b>В.»Жик»</b>  И.П. – закрытая позиция.  1 – «жик» (согнуть и разогнуть ногу) левой скрестно.  2 – приставить ногу.  3 – «жик» правой скрестно.  4 – приставить правую.  5-8 – повторить счет 1-4.</p> <p><b>Г. «Расхождение»</b>  И.П. – закрытая позиция.  1 – по диагонали шаг правой назад (друг от друга расходятся).  2 – шаг левой скрестно впереди.  3 – шаг правой по диагонали назад с поворотом направо.  4 – «жик» левой с хлопком рук справа.  5 – шаг левой в сторону (сходятся друг другу).  6 – шаг правой скрестно впереди.  7 – шаг левой.  8 – приставить правую и стать в И.П.</p>	<p>«держать» интервалы;  -  формировать правильную осанку.  -  формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</p>
<p><b>10 Ритмический танец «Макарена»</b> (на одноименную музыку).</p> <p>И.П. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p><b>А.</b> 1-2 – правую руку вперед.  3-4 – левую руку вперед.  5-6 – правую руку вперед ладонью кверху.  7-8 – левую руку вперед ладонью кверху.</p> <p><b>Б.</b> 1-2 – правую руку на левое плечо.  3-4 – левую руку на правое плечо.  5-6 – правую руку за голову.  7-8 – левую руку за голову.</p> <p><b>В.</b> 1-2 – правую руку на левое бедро.  3-4 – левую руку на правое бедро  5-6 – правую руку в упор за спину (ладонь упирается в спину).  7-8 – левую руку в упор за спину.</p> <p><b>Г.</b> 1-4 – два раза покачивание бедрами вправо – влево.  5-6 – круговое движение тазом (или два хлопка перед собой).  7-8 – прыжок с поворотом направо, в И.П.</p> <p>Все движения частей <b>А, Б и В</b> можно делать на пружинистых движениях ногами, поочередно сгибая то правую, то левую ногу. Танцевальные движения можно выполнять в быстром темпе, на каждый счет.</p>	<p>- Научить правильно исполнять движения.  - научить передавать заданный образ.</p>

<p style="text-align: center;"><b>11 Ритмический танец «Артековская полька»</b> (музыка – любая полька).</p> <p>Описание танца И.П. – в парах по кругу лицом к друг другу: мальчик левым боком к центру, девочка правым боком к центру, руки в сцеплении во второй позиции (в стороны).</p> <p><b>А.</b> 1-2 – приставной шаг к центру. 3 – шаг к центру. 4 – притоп. 5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону.</p> <p><b>Б.</b> – повторить движения части <b>А.</b></p> <p><b>В.</b> 1 – хлопок в ладоши. 2 – хлопок правыми руками мальчика и девочки. 3 – хлопок в ладоши. 4 – хлопок левыми руками мальчика и девочки. 5-8 – повторить счет 1-4.</p> <p><b>Г.</b> 1-2 – полуприсед на левой ноге, правую вперед на пятку, левую руку перед грудью, правую руку согнуть вперед, локоть на тыльную сторону ладони. Погрозить правым указательным пальцем со словами «Ты смотри!».</p> <p>3-4 – поменять исходное положение ног и рук чета 1-2 со словами «не шали!».</p> <p>5-8 – три шага вперед, проходя мимо друг друга левыми плечами до следующего мальчика (девочки) со словами «Ну и до свидания!». В конце приставить ногу и принять исходное положение для начала танца с другим партнером (партнершей).</p>	<p>- Обучить детей танцевальным движениям. - развить чувство ритма. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научит танцевать в парах.</p>
<p style="text-align: center;"><b>12 Танец «Кик»</b> (музыка в ритме диско).</p> <p>Описание танца И.П. – построение в две шеренги, мальчики напротив девочек, руки свободны в стороны.</p> <p><b>А.</b> 1 – короткий приставной шаг вправо. 2 – шаг вправо. 3-4 – два раза «кик» - движение левой ногой вправо, правую руку разогнуть два раза. 5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону.</p> <p><b>Б.</b> 1-2 – шаг с притопом вправо. 3-4 – шаг с притопом влево. 5-6 – два прыжка вперед, руки вниз (меняются местами). 7-8 – два прыжка с поворотом кругом (лицом друг к другу).</p>	<p>- научить слушать музыку, ее характер, темп. - формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве.</p>
<p style="text-align: center;"><b>13 Ритмический танец «Танец с хлопками»</b> (музыка в ритме диско, темп умеренный, медленный)</p> <p><b>А.</b> «Шаги на месте». 1-6 – шесть шагов на месте с хлопками перед собой на каждый счет. 7-и-8 – два шага на месте (или продвигаясь вперед) с тремя хлопками перед собой.</p> <p><b>Б.</b> «приставные шаги в сторону».</p>	<p>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Научить правильно исполнять</p>

<p>1-2 – два приставных шага вправо с двумя хлопками перед собой.  3-4 – повторить счет 1-2 в другую сторону.  5-6 – повторить счет 1-2.  7-и-8 – повторить счет 3-4 с тремя хлопками ( хлопки выполняются на счет 7-8).</p> <p><b>В. «Шаги по диагонали».</b>  1 – шаг правой ногой вперед вправо по диагонали с хлопком вверху справа.  2 – шаг левой вперед – влево по диагонали с хлопком вверху слева.  3 – шаг правой вперед – вправо по диагонали с хлопком внизу справа.  4 – шаг левой вперед влево по диагонали с хлопком внизу слева.  5-6 – повторить счет 1-2.  7-и-8 – повторить чет 3-4 с тремя хлопками внизу.</p> <p><b>Г. «Шаг назад».</b>  1 – шаг правой назад с хлопком над головой.  2 – шаг левой назад с наклоном вперед и хлопком внизу.  3-4 – повторить счет 1-2.  5-6 – повторить счет 1-2.  7-и-8 – повторить чет 1-2 с тремя хлопками: вверху, перед грудью и внизу.</p>	<p>движения.  - научить передавать заданный образ.</p>
<p><b>14 Ритмический танец «Спенк» (музыка в ритме диско).</b>  Описание танца  И.П. – занимающиеся стоят в парах, взявшись за руки, лицом к основному направлению, девочка справа от мальчика.</p> <p><b>А. «Пятки».</b>  1 – держась за руки, с поворотом друг от друга, поставить ногу на пятку (мальчик – левую, девочка – правую), руки свободные согнуть вперед.  2 – приставить ногу (мальчик – левую, девочка – правую) в И.П.  3 – держась за руки, с поворотом друг к другу, с поворотом друг к другу поставить другую ногу на пятку.  4 – приставить ногу в И.П.  5-8 – повторить счет 1-4.</p> <p><b>Б. «Поворот».</b>  Мальчик  1 – шаг левой ногой назад.  2 – приставить правую ногу, пропуская девочку на поворот, и перехватить рукой ее правую руку.  3 – шаг левой ногой вперед.  4 – приставить правую ногу.  5-8 – повторить счет 1-4, перехватывая правой рукой левую руку девочки.</p> <p>Девочка  1-3 – с левой ноги три шага с поворотом налево на 360 градусов.  4 – приставить правую, перехватить правой рукой левую руку мальчика.  5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону, перехватывая левой рукой правую руку мальчика.</p> <p><b>В. «Автостоп».</b>  И.П. – то же (как в начале танца).</p>	<p>-  совершенствовать занимающихся в выполнении изученных танцевальных композиций;  - развивать творчество, инициативу, самостоятельность в выполнении заданий.</p>

<p>1-2 – сгибая и разгибая два раза левую ногу, два рывка согнутыми руками назад, правая рука вверх, левая рука вниз.</p> <p>3-4 – повторить счет 1-2 с другой ноги и со сменой положения рук.</p> <p>5 – сгибая левую ногу, рывком согнутыми руками, правая рука вверх, левая вниз.</p> <p>6 – повторить счет 5 с другой ноги со сменой положения рук.</p> <p>7-8 – два раза согнуть левую ногу и два раза согнуть правую руку сверху вниз («дернуть гудок»).</p> <p><b>Г. «Приставные шаги».</b></p> <p>1 – шаг в правую, руку в стороны.</p> <p>2 – приставить левую с хлопком над головой.</p> <p>3 – шаг влево, руки в стороны.</p> <p>4 – приставить левую с наклоном вперед, хлопок внизу.</p> <p>5-6 – повторить счет 1-2 влево.</p> <p>7- шаг влево, руки в стороны.</p> <p>8 – приставить правую ногу, встать в И.П.</p>	
<p><b>15 танец «Ча-ча-ча» (счет 2-3 «ча»-«ча»-1):</b></p> <p>Основное движение вперед.</p> <p>И.П. – основная стойка.</p> <p>2 – шаг левой ногой вперед (вес тела переносится на нее).</p> <p>3 – перенести вес тела на правую ногу назад.</p> <p>«Ча» - шаг левой ногой в сторону.</p> <p>«Ча» - приставляя правую ногу</p> <p>1 – шаг левой ногой в сторону.</p> <p>Основное движение назад.</p> <p>2 – шаг правой ногой назад (вес тела переносится на нее).</p> <p>3 – перенести вес тела на левую ногу.</p> <p>«Ча» - шаг правой ногой в сторону.</p> <p>«Ча» - приставляя левую.</p> <p>1 – шаг правой ногой в сторону.</p>	<p>-</p> <p>формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</p> <p>-</p> <p>Формировать умение ориентироваться в пространстве.</p>
<p><b>16 Ритмический танец «Тайм-степ» (музыка в ритме «ча-ча-ча»).</b></p> <p><b>Вариант первый.</b></p> <p>И.П. – стойка ноги врозь, вес тела на левой ноге, руки свободны или на поясе.</p> <p>1 – перенести вес тела на правую ногу.</p> <p>2 – перенести вес тела на левую ногу.</p> <p>3 – шаг вправо, с переносом тела на правую ногу.</p> <p>И – приставляя левую ногу.</p> <p>5-6 – повторить счет 1-2 в другую сторону.</p> <p>7-и-8 – повторить счет 3-и-4 в другую сторону.</p> <p><b>Вариант второй.</b></p> <p>1 – шаг правой ногой вперед с переносом веса тела.</p> <p>2 – перенести вес тела на левую ногу.</p> <p>3-и-4 – повторить счет 3-и-4 первого варианта.</p> <p>5-6 – повторить счет 1-2 с левой ноги.</p> <p>7-и-8 – повторить счет 7-и-8 первого варианта.</p> <p><b>Вариант третий.</b></p> <p>Можно танцевать в парах (лицом друг к другу). Мальчик с левой, девочка с правой ноги.</p>	<p>- Обучить детей танцевальным движениям;</p> <p>-</p> <p>Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p>
<p><b>17 Танец «Полонез».</b> Музыкальный размер 3/4.</p>	<p>- Обучить</p>

<p>И.П. – стойка руки у девочки на платье, у мальчика на поясе.  1 – шаг правой ногой вперед.  2 – шаг левой ногой вперед.  3 – шаг правой ногой на полуприседе, одновременно левая нога выводится вперед-книзу. То же с другой ноги.</p>	<p>детей танцевальным движениям.  -  Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.  - Развить чувство ритма.</p>
<p><b>18 Бальный танец «Полонез»</b> (музыкальный размер <math>\frac{3}{4}</math>, полонез или «тroyанец»).</p> <p>Описание танца</p> <p>И.П. – на верхней середине в парах мальчик держит правой рукой левую руку девочки, правая рука девочки за платье, левая рука мальчика на поясе. Мальчик стоит левым боком к центру, девочка справа от него.</p> <p><b>Первая часть.</b> Движение вперед по линии танца основным шагом до противоположной середины или дальше.</p> <p><b>Вторая часть.</b> Движение основным шагом через центр зала до противоположной стороны.</p> <p><b>Третья часть.</b> Расходятся в разные стороны основным шагом и выстраиваются по боковым линиям зала лицом друг к другу.</p> <p><b>Четвертая часть.</b> Поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Идут навстречу друг к другу основным шагом и противходом внутрь шеренг, принимая исходное положение, уходят основным шагом.</p>	<p>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.  - научить передавать заданный образ.  - научить слушать музыку, ее темп.</p>

## Приложение 5.

### Музыкально-ритмические игры.

#### «Зеваки».

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

#### «Слушай хлопки».

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую – либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

#### «Давайте здороваемся».

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания).

Здороваться надо определенным образом:

1 хлопок – здороваемся за руку;

2 хлопка – здороваемся плечиками;

3 хлопка – здороваемся спинками.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение.

### **Упражнения с ладошками.**

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки.

Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Одно упражнение делается до тех пор, пока большинство детей не будет выполнять его правильно. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой. Упражнение сменяется другим, как только большинство детей справится с первым заданием. Все движения выполняются в зеркальном отображении. Если педагог делает движение правой рукой, то дети выполняют его левой, и наоборот.

1. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).

2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).

3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.

4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).

5. 1 раз по коленям, 3 раза в ладоши.

6. 4 раза в ладоши.

7. 3 раза в ладоши, 1 раз по коленям.

8. 2 раза в ладоши, 2 раза по коленям.

9. 1 раз в ладоши, 1 раз по коленям (с повторением).

10. 1 раз в ладоши, 3 раза по коленям.

11. Поочередно правой и левой рукой по коленям.

12. 2 раза по одному колену, 2 раза по другому.

13. 3 раза по одному колену, 1 раз по другому.

С 11-го упражнения поменять руки: если начинали правой, то начать левой. Акцент (более четкий удар на сильную долю) должен перейти на другую руку.

Выполнять на одном занятии можно не более четырех комбинаций, чтобы дети не устали. Делать упражнения следует в сдержанном темпе. Обязательно нужно похвалить всех детей. Чтобы снять напряжение и доставить детям несколько веселых минут, можно пошутить с ними: на последнюю четверть сделать «рожки», «носик», «ушки», «крылышки» и т.д. Эти упражнения развивают детское произвольное внимание (ребенок сознательно наблюдает за действиями педагога, контролирует свои действия), координацию движений, моторику рук, двигательную память.

### **Хлопки.**

«Ладушки» — хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной) выполняются свободными, не напряженными, согнутыми в локтях руками, двигающимися навстречу друг другу.

«Блинчики» — на «раз» — удар правой ладонью по левой, на «два» — наоборот (кисти расслаблены, стокатто), с поворотом кисти.

Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

«Тарелочки» — «отряхни ладошки» или — ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука — снизу вверх.

«Бубен» — левая ладонь опорная (как бы крышка бубна), пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку менять. Удар сильный.

«Колокола» — активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса.

«Колокольчики» — мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Удары легкие, негромкие. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в



сторону - вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих около правого уха или около левого.

«Ловим комариков» — легкие, звонкие хлопки прямыми ладонями справа, слева от корпуса, сверху и внизу согнутыми в локтях руками.

#### **Хлопки в парах.**

«Стенка» — ладони согнутых в локтях (вперед) рук идут навстречу рукам партнера. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

«Большой бубен» — поочередно один из партнеров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых вперед рук, а другой ударяет по ним своими ладонями.

«Крестики» — техника выполнения та же, что и в «Бубне», только руки партнеров двигаются накрест (правая с правой и наоборот).

## **Приложение 6. Музыкально – подвижные игры**

### **«Музыкальные змейки»**

Дети делятся на три подгруппы, построенные в колонны в определенном месте зала. Каждая подгруппа выбирает себе определенную мелодию, ее можно использовать из мультфильмов или детских сказок. Как только зазвучит-я мелодия, колонна, выбравшая ее, должна двигаться по залу в такт музыке за впереди стоящим. Но как только заиграет другая мелодия - правая колонна принимает упор присев, а другая движется и т.д. Если звучит музыка, невыбранная командами, - дети идут на свои места. Победит колонна, которая построится быстрее и раньше.

### **«Веселый гусь»**

Дети стоят в кругу. Руководитель ударяет в бубен и пускает его по кругу. Дети передают его со словами: Ты катись, веселый бубен,

Быстро-быстро по рукам, у кого веселый бубен –  
Тот сейчас станцует нам!

У кого на последнем слове окажется бубен, тот выходит в центр и исполняет танец или несколько движений, остальные дети повторяют за ним.

### **«Капканы»**

Выбираются два водящих. Они стоят лицом друг к другу, держась за руки, - это «капкан». Все играющие под музыку бегут по кругу, пробегая под «капканом». Как только музыка прекращается, «капкан» закрывается. Те, кто попал в него, присоединяются к водящим, образуя новый «капкан». Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2-3 победителя - самые ловкие дети, им предоставляется найти «клад».

### **«Дирижер и оркестр»**

По кругу чертят кружочки-посты по числу играющих, без одного. Все играющие - «солдатики» стоят на своем посту (в кружочках). Дирижер стоит в центре, в руках у него бубен (треугольник). Под музыку марша «солдатики» маршируют, идут в обход по кругу. Вдруг в «оркестр» вступает дирижер, он стучит в бубен. В такт музыке «солдатики», стараясь дойти до своего кружка-поста, останавливаются и маршируют на месте. Дирижер тоже занимает любой кружок, а кто остался вне кружка - становится дирижером.

### **«Найди свое место»**

Дети стоят в шеренге. Звучит веселая музыка, играющие разбегаются по площадке (бегают, прыгают, играют). Музыка прекращается, дети ищут свое место в шеренге. Руководитель отмечает тех, кто правильно занял свое место

### **«Музыкальные стулья»**

Все дети сидят на стульях, спиной к центру. Водящий стоит без стула. Дети поделены на 3 группы: 1-я группа - полька,

2-я - вальс, 3-я - марш. Водящий идет по кругу. Если звучит полька, то за водящим идет 1-я группа. Музыка меняется, идут другие дети. Когда зазвучит детская песня, все встают со стульев и идут за водящим. Музыка останавливается – дети занимают места, оставшийся без места становится водящим.

#### **«Карлики и великаны»**

Дети стоят лицом по кругу, под музыку выполняют разные танцевальные движения. В конце музыкального отрывка подается сигнал: аккорд в высоком или низком регистре. На аккорд в высоком регистре дети становятся «карликами» (упор присев), а на аккорд в низком регистре – «великанами» (поднять руки вверх и приподняться на носочки). Выигрывают те, кто ни разу не ошибся.

#### **«Затейники»**

Ровным кругом, друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте, дружно вместе.

Сделаем вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Водящий показывает движение, все повторяют его (2-3 раза), выбирается новый водящий. Игра начинается под звуки марша, а показ движений - без музыки. Повторять движения под соответствующую музыку.

#### **«Запрещённое движение»**

Дети стоят полукругом, в центре водящий. Он показывает движения, из которых одно - запрещенное (например «пружинка»). Все повторяют движения, кроме запрещенного. Кто ошибется, становится водящим.

#### **«Канон»**

Дети стоят по кругу лицом в центр. На 1 -й такт один ребенок поднимает, например, правую руку, на 2-й такт – следующий делает то же, что и первый, и так по кругу. Затем, когда все поднимут правую руку, игра начинается снова, но, к примеру, с другой руки, либо предлагается другое движение.

#### **«Зеркала»**

Дети свободно стоят по залу. Они – «зеркала». Один ребенок - водящий. Он пришел в магазин, где много «зеркал».

Отражение (копирование его движений) может быть во всех «зеркала» одновременно, либо показываться в одном-двух.

Невнимательное «зеркало» выбывает из игры.

#### **«Не теряй пару»**

Дети идут парами по кругу, взявшись за руки. Звучит веселая музыка, дети отпускают пару и подскоками двигаются в свободном направлении. С окончанием музыки необходимо найти свою пару.

### **Приложение 7.**

#### **Упражнения для дошкольников на расслабление всего организма**

**"Снежная баба"**: Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

**"Птички"**: Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А

вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

**"Бубенчик"**: Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной "Пушистые облачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.

**"Летний денек"**: Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза.

Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,  
Но на солнце не гляжу.  
Глазки закрываем, глазки отдыхают.  
Солнце гладит наши лица,  
Пусть нам сон хороший снится.  
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!  
Прогуляться вышел гром.  
Гремит гром, как барабан.

**"Замедленное движение"**: Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.  
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.  
Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.  
Замедляется движение, исчезает напряжение.  
И становится понятно – расслабление приятно!

**«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, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают (повторить 2-3 раза).

**«Воздушные шарики»**: Представьте себе, что все вы – 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.

**«Облака»**: Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве 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 в 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.

**«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).

**«Лентяи»:** Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы, лентяи, нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, спокойно, вы дышите легко и свободно.

Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (Пауза – поглаживание детей.) Отдыхают ручки у ... (имя ребенка), отдыхают ножки у ... (имя ребенка). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя хорошо лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

**«Мороженое»:** Вы — мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повисли вдоль тела...

**«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 и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежим силами и энергией.

**«Спящий котенок»:** Представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2-3 раза).

**«Шишки»:** Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2-3 раза).

**«Холодно-жарко»:** Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2-3 раза).

**"Улыбка":** Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

**"Бабочка":** Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу вверх, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).