

Малачева  
Елена Олеговна

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

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 № 26.3-ОД от 30.08.2024 года

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

**Возраст обучающихся: 4-5 лет**

**Срок освоения: 7 месяцев**

Разработчик:  
Зайкис Рада Викторовна, педагог  
дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2024 год

## Содержание

№ п/п	Наименование разделов	Страница
<b>1. Пояснительная записка</b>		<b>3-4</b>
1.1	Направленность и отличительные особенности Программы	4
1.2	Актуальность Программы	4
1.3	Адресат Программы	4-5
1.4	Цели и задачи реализации Программы	5
1.5	Планируемые результаты освоения Программы	5
1.6	Организационно-педагогические условия реализации Программы	5-8
<b>2. Рабочая программа</b>		<b>8</b>
2.1	Особенности организации работы с обучающимися с ОВЗ	8
2.2	Учебный план для обучающихся от 4 до 5 лет	9
2.3	Календарный учебный график	9
2.4	Содержание программы для обучающихся от 4 до 5 лет	9-10
2.5	Календарно-тематический план	10
2.6	Оценочные материалы	11-12
2.7	Методические материалы	12
2.8	Лист регистрации изменений	13
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование для обучающихся от 4 до 5 лет.		13-16
Приложение 2. Танцевально – строевая разминка		16-17
Приложение 3. Ритмический танец		18-20
Приложение 4. Креативная гимнастика		20-21
Приложение 5. Упражнения для дошкольников на расслабление всего организма		21-24

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная ритмика» 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:

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

-Методическими материалами «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30 декабря 2022 года № АБ – 3924/06);

-Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 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).

Программа дополнительного образования «Танцевальная ритмика» относится к программам художественной направленности.

Уровень освоения Программы – общекультурный.

Программа направлена на всестороннее развитие обучающихся, способствует их художественному развитию.

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 Направленность и отличительные особенности Программы**

Программа создает условия для занятий по ритмике, которые формируют исполнительские навыки, способствуют развитию дыхательных функций, обогащают координацию обучающихся. Программа предусматривает дифференцированный подход к обучению, учёт индивидуальных, психофизических особенностей обучающихся.

Репертуар для обучающихся подбирается с учётом возрастных, индивидуальных особенностей и их танцевальных возможностей. В занятия включены элементы, имеющие оздоровительную направленность.

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

**Направленность Программы – художественная.**

**Отличительные особенности Программы.**

Отличительная особенность связана с ориентиром Программы на контингент обучающихся с ОВЗ. Воздействие средствами танцевальной ритмики позволяет в рамках реализации Программы развивать сенсорное восприятие (зрительное, слуховое восприятие), высшие психические функции (внимание, память, мышление), развивает крупную моторику, развивает функции дыхания.

## **1.2 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.

Ограниченные возможности здоровья у дошкольников с ОВЗ проявляются в различных психомоторных нарушениях, которые возникают при поражении двигательных систем головного мозга, недостатке или отсутствии контроля со стороны нервной системы за функциями речевого и, в целом, двигательного аппарата. Двигательные нарушения связаны с сенсорными расстройствами, особенно с недостаточностью ощущений собственных движений; они влияют на ход психического развития, что нарушает становление мотивационной и эмоционально-волевой сферы. Кроме того, обучающиеся с ОВЗ имеют нарушения речи, интеллекта, поведения; у них не сформировано адекватное отношение к своему дефекту, что отрицательно влияет на уровень самооценки и затрудняет формирование коммуникативных реакций.

В процессе реализации Программы осуществляется коррекция речевых и двигательных нарушений на основе развития мелкой моторики и крупной моторики, 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 художественного развития.

## **1.3 Адресат Программы**

Программа адресована обучающимся с ОВЗ среднего дошкольного возраста (от 4 до 5 лет).

Содержание Программы ориентировано на одновозрастные группы обучающихся, которые проявляют интерес к занятиям и не имеют медицинских противопоказаний. Программа не требует базовых знаний по определенным предметам, степени сформированности интересов и мотивации к данной предметной области, наличия определенной практической подготовки.

Уровень освоения Программы – общекультурный

### **Объем и сроки освоения Программы**

Срок освоения программы - 7 месяцев (октябрь- апрель).

Объем Программы – 29 учебных недель (29 учебных часов).

## **1.4 Цель и задачи Программы**

**Цель:** сформировать эстетическую культуру дошкольника, развивать посредством обучения танцевальными движениями, развития творческого потенциала, формирования адекватного отношения к своим возможностям, успешной социализации.

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- Обучать обучающихся танцевально-ритмическим движениями.
- Обогащать знаниями, связанными с названием движений.
- 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 обучающихся.

-Развивать музыкальный слух и чувство ритма.

-Развивать воображение, фантазию.

Воспитательные:

-Развитие самостоятельности и активности.

-Поощрение творческих проявлений.

-Формирование нравственно-эстетического отношения между детьми и взрослыми.

-Развитие чувство прекрасного.

-Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

### **1.5 Планируемые результаты освоения Программы**

Параметры результатов освоения Программы обучающимися от 4 до 5 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.

Оценкой индивидуальных результатов, обучающихся является диагностика приобретенных навыков, умений, знаний (практических и организационных).

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

#### **Условия набора и формирования групп.**

Условия набора: принимаются все желающие воспитанники в возрасте от 4 до 5 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.

Режим занятий: обучение осуществляется один раз в неделю по 1 академическому часу аудиторно всем составом. Продолжительность занятий не превышает 20 минут.

Форма проведения занятий: традиционная.

Формы организации деятельности воспитанников:

-фронтальная – работа педагога со всей группой, при которой задается одинаковое содержание, единый темп продвижения обучающихся к единой цели;

-индивидуальная – предполагает, что каждый обучающийся получает для самостоятельного выполнения задание, специально для него подобранное в соответствии с его физической подготовкой и возможностями.

Язык реализации: обучение осуществляется на государственном языке Российской Федерации

Форма обучения: очная

#### **Особенности реализации**

Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу обучающихся в течение всего года обучения по желанию родителей (законных представителей) обучающихся.

Программа реализуется в специально закрепленном помещении (музыкальном зале) во второй половине дня. Начало обучения - октябрь, окончание - апрель включительно (в теплый период года Программа не реализуется).

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.

Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### Материально-техническое обеспечение Программы

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

Материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Название	Количество штук
	<i><b>Материально-техническое обеспечение</b></i>	
1	Музыкальная колонка	1
2	Ноутбук	1
3	Мультимедийный проектор	1
4	Экран	1
5	Интерактивная доска	1
6	Маракасы	15
7	Платочки	2
8	Ленточки разного размера и цвета	15
	<i><b>Аудиозаписи</b></i>	
1	Флеш-накопитель с записями музыки и песен	1
2	Внешний жесткий диск с записями песен	1

### 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.

### Методическое обеспечение Программы

Совместная деятельность педагога дополнительного образования и обучающихся включает в себя: открытый показ, беседы. Перечисленные формы позволяют отработать практические навыки по ритмике. При обучении детей используются следующие методы и приемы:

Методы	Приёмы
Наглядный метод	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наглядно-зрительные приёмы: показ исполнения движений</li> <li>2. Наглядно-слуховые приёмы: музыка, звуковые ориентиры (погремушка, колокольчик, бубен).</li> <li>3. Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь педагога дополнительного образования.</li> </ol>
Словесный метод	<p>Объяснение принципов действия тела, дыхания.</p> <p>Анализ танца, структура музыкального произведения. Беседа – контакт с детьми по выявлению их интересов и запросов. В беседе затрагивается культурно-нравственный аспект взаимоотношений в коллективе.</p>

Практический метод	Тренинг, повторение пройденного, ритмические упражнения.
--------------------	--

*Педагогические технологии:*

- Игры, развивающие ориентировку в пространстве;
- Танцевальные игры-превращения;
- Танцевально-игровые этюды;
- Музыкально-подвижные игры;
- Дыхательная гимнастика и упражнения на расслабление всего организма.

**Игры, развивающие ориентировку в пространстве.**

В формировании пространственных представлений и способов ориентации в пространстве участвуют различные анализаторы (кинестический, осязательный, зрительный, слуховой). В процессе занятий дети 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 нам помогают строевые упражнения.

**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 детям, обязательно сопровождается музыкой.

**Танцевально-игровые этюды**

Небольшие образные упражнения, включающие в себя элементы импровизации; обучающиеся знакомятся с музыкальным произведением, представляют образ, затем передают его в движении. Подобные танцевально-игровые этюды динамичны. Они позволяют раскрыть какую-либо ситуацию, сюжет в развитии. Создание музыкально-игрового образа – проживание музыки в движении. Этот процесс приносит радость, помогает почувствовать уверенность в себе и активно способствует оздоровлению как физическому, так и психическому.

**Дыхательная гимнастика и упражнения на расслабление всего организма.**

Комплекс игровых упражнений, разработанных для развития группы мышц, отвечающих за процесс дыхания. Кроме того, такие упражнения помогают ребенку насытить мозг достаточным количеством кислорода, что, в свою очередь, поможет улучшить умственную активность обучающегося.

Основными формами образовательного процесса являются беседы, практические занятия и игры. На всех этапах освоения программы используется групповая форма организации процесса обучения.

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.

**2. Рабочая программа**

## 2.1 Особенности организации работы с обучающимися с ОВЗ

Программа предусматривает обучение детей с ОВЗ от 4 до 5 лет. Ограниченные возможности здоровья проявляются в различных психомоторных нарушениях, которые возникают при поражении двигательных систем головного мозга, недостатке или отсутствии контроля со стороны нервной системы за функциями речевого и, в целом, двигательного аппарата.

Двигательные нарушения связаны с сенсорными расстройствами, особенно с недостаточностью ощущений собственных движений; они влияют на ход психического развития, что нарушает становление мотивационной и эмоционально-волевой сферы. Кроме того, обучающиеся с ОВЗ имеют нарушения речи, интеллекта, поведения; у них не сформировано адекватное отношение к своему дефекту, что отрицательно влияет на уровень самооценки и затрудняет формирование коммуникативных реакций.

Ритмика – один из любимых видов танцевальной деятельности, обладающий большим потенциалом эмоционального, музыкального, познавательного развития детей, а также развитие музыкального слуха, без которого музыкальная деятельность просто не возможна, развивает мышление и память. Кроме того, успешно осуществляется общее развитие, формируются высшие психические функции, обогащаются представления об окружающем мире, ребенок учится взаимодействовать со сверстниками. Поскольку танец – психофизический процесс, связанный с работой жизненно важных систем, таких как дыхание, кровообращение, эндокринная система и других, важно, чтобы движения были правильными, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно, танцевал легко и с удовольствием.

В процессе реализации Программы осуществляется коррекция двигательных нарушений на основе развития мышечного корсета, обогащению и активизации движений.

### **Особенности организации 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) предоставляется услуга ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую помощь при освоении Программы.

## 2.2 Учебный план

Занятия носят комплексный характер, включает в себя несколько программных задач; обучающимся предлагается материал как для закрепления, повторения усвоенных знаний, так и усвоения новых знаний.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	1	Наблюдение и анализ деятельности детей в процессе занятия; беседы
2.	Музыкально-ритмические и танцевальные движения Музыкальные композиции и сюжетные танцы	27		27	Наблюдение и анализ деятельности детей в процессе занятия;
4.	Итоговое занятие	1		1	Открытое мероприятие.
	Итого	29	1	29	

### 2.3 Календарный учебный график

Программа в условиях дополнительного образования в Образовательном учреждении ориентирована на художественное развитие обучающихся в возрасте от 4 до 5 лет и рассчитана на 7 месяцев обучения. Форма организации – занятия. Проводятся занятия в соответствии с требованиями норм СанПиН по продолжительности, объему учебной нагрузки один раз в неделю.

Продолжительность обучения	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Всего учебных недель	Количество занятий/часов	Режим занятий
7 месяцев	1 октября	30 апреля	29	29/ 29 часов	Один раз в неделю длительностью не более 20 минут
Праздничные дни:	6 ноября, 1-9 января, 23 февраля, 8 марта				

#### Формы подведения итогов.

Проведение открытого мероприятия для родителей (законных представителей) обучающихся один раз в полугодие.

### 2.4 Содержание Программы

Основная форма образовательной работы с обучающимися - занятия, которые включают в себя чередование различных видов деятельности. Все виды деятельности используются на основе принципа игрового познания, который придаёт образовательному процессу увлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон детской деятельности, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающихся.

#### Содержание образовательной деятельности с обучающимися 4-5 лет.

##### Развитие музыкальности

- формирование интереса к музыке, желания слушать знакомые и новые музыкальные произведения, двигаться под музыку, определять характер музыки;
- обогащение слушательского опыта разнообразными по жанру музыкальными произведениями;
- развитие умения выражать в танце образ, передавая его характерными движениями, мимикой.

##### Развитие двигательных качеств и умений

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

Основные движения:

- ходьба – бодрая, спокойная, на полу пальцах, на носках, топающим шагом, с высоким подниманием колена (высокий шаг);
- бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий;
- прыжковые движения – на одной, на двух ногах на месте, с продвижением вперед;
- общеразвивающие упражнения - на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений); упражнения на развитие координации рук и ног;
- имитационные движения - различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений);

##### Развитие умений ориентироваться в пространстве

Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.

#### **Развитие творческих способностей**

- развитие умений передавать несложные плясовые движения и их комбинации;
- развитие воображения, фантазии, умения выразительно выполнять движения в соответствии с образом и характером музыки, умение оценивать свои успехи.

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

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

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

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам;
- 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, соблюдение этикета.

### **2.5 Календарно-тематический план**

Содержание Программы представлено в виде календарно - тематического плана на период обучения. Рассчитана на 29 академических часов (занятия проводятся один раз в неделю). Академический час соответствует одному занятию.

Занятия начинаются с 01 октября 2024 года, заканчиваются 25 апреля 2025 года, в соответствии с расписанием. Содержание распределено по месяцам, неделям и представляет систему, рассчитанную на период обучения.

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

### **2.6 Оценочные материалы**

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (стартовая – в октябре, итоговая – в апреле). Результаты диагностики учитываются при составлении конспектов занятий, индивидуальной работы с детьми.

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

- интонирование;
- 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 вокальных и музыкальных способностей, обучающихся» пользуясь следующей шкалой оценки:

1 балл (движения не совпадают 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: октябрь, апрель.

Длительность обследования: 1 -2 неделя октября, 3-4 неделя апреля.

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

### Система контроля результативности обучения

Вид контроля	Время проведения	Цель	Формы и средства выявления результата	Фиксация и предъявление результата
Входной	октябрь	выявления первоначального уровня танцевальных навыков	Наблюдение, беседа, игра, упражнения, тестирование	Журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, сводный лист диагностики освоения Программы (протокол)
Текущий	в течение всего учебного года, 1 раз в месяц	Определение степени освоения детьми учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Выявление обучающихся отстающих или опережающих обучение	Наблюдение, беседа, игра, упражнения	Журнал посещаемости
Текущий	Февраль	Определение степени освоения детьми учебного материала. Определение промежуточных результатов освоения Программы	Наблюдение, игра, упражнения	Журнал посещаемости
Итоговый	Апрель	Определение степени освоения детьми учебного материала.	Наблюдение, беседа, игра, упражнения, тестирование	Журнал посещаемости, сводный лист диагностики освоения Программы (протокол)

### Система оценки результатов освоения программы.

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

**Входной** контроль - проводится в октябре с целью выявления первоначального уровня двигательного развития, возможностей учащихся.

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.

## 2.7 Методические материалы

### 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>

## 2.8 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 от 4 до 5 лет.

МЕСЯЦ	Наименование раздела/Темы	№ занятия	Содержание	Количество часов/минут			Формы контроля
				все го	Тео р и я	пра кти ка	

ОКТЯБРЬ	осень	1	Ознакомление с основами техники безопасности выполнения музыкально-ритмических упражнений. Знакомство с правилами поведения. Знакомство с детьми.	20	5	15	Беседа	
ОКТЯБРЬ		2	1 Танцевально – строевая разминка. «Построение в пары» 2 Ритмический танец СМЕШАРИКИ. 3 Креативная гимнастика и упражнения на расслабление: "Летний денек», «Море волнуется раз».	20	5	15	Беседа	
ОКТЯБРЬ		3	1 Танцевально – строевая разминка. «Построение в пары» 2 Ритмический танец СМЕШАРИКИ. 3 Креативная гимнастика и упражнения на расслабление: "Летний денек», «Море волнуется раз».	20	5	15	Беседа	
ОКТЯБРЬ		4	1 Танцевально – строевая разминка. «Построение в пары», «По местам». 2 Ритмический танец СМЕШАРИКИ. 3 Креативная гимнастика и упражнения на расслабление: "Летний денек», «Море волнуется раз».	20	5	15	Беседа	
НОЯБРЬ		5	1 Танцевально – строевая разминка «По местам» 2 Ритмический танец СМЕШАРИКИ 3 Креативная гимнастика и упражнения на расслабление: "Летний денек», «Море волнуется раз».	20	5	15	Беседа	
НОЯБРЬ		6	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 1, «Слушай сигнал». 2 Ритмический танец СМЕШАРИКИ 3 Креативная гимнастика и упражнения на расслабление: «Создай образ», «Солнышко и тучка».	20	5	15	Беседа	
НОЯБРЬ		7	1 Танцевально – строевая разминка. «По местам» 2 Ритмический танец СМЕШАРИКИ 3 Креативная гимнастика и упражнения на расслабление: «Создай образ», «Солнышко и тучка».	20	5	15	Беседа	
НОЯБРЬ		8	1 Танцевально – строевая разминка. «По местам», «Солдатики». 2 Ритмический танец «Солдатики» 3 Креативная гимнастика и упражнения на расслабление: «Создай образ», «Солнышко и тучка».	20	5	15	Беседа	
ДЕКАБРЬ		Зима	9	1 Танцевально – строевая разминка. «Солдатики». 2 Ритмический танец «Солдатики» 3 Креативная гимнастика и упражнения на расслабление: «Я танцую», "Птички".	20	5	15	Беседа
ДЕКАБРЬ			10	1 Танцевально – строевая разминка. «Солдатики». 2 Ритмический танец «Солдатики». 3 Креативная гимнастика и упражнения на расслабление: «Я танцую», "Птички".	20	5	15	Беседа
ДЕКАБРЬ			11	1 Танцевально – строевая разминка. «Совушка»	20	5	15	Беседа

ь			2 Ритмический танец «Солдатики». 3 Креативная гимнастика и упражнения на расслабление: «Я танцую», "Птички".				
ДЕКАБРЬ		12	1 Танцевально – строевая разминка. «Совушка» «У ребят порядок строгий» 2 Ритмический танец «Солдатики». 3 Креативная гимнастика и упражнения на расслабление: «Я танцую», «Художественная галерея».	20	5	15	Беседа
ЯНВАРЬ		13	1 Танцевально – строевая разминка, «У ребят порядок строгий» 2 Ритмический танец «Солдатики». 3 Креативная гимнастика и упражнения на расслабление: «Я танцую», «Художественная галерея».	20	5	15	Беседа
ЯНВАРЬ		14	1 Танцевально – строевая разминка. «У ребят порядок строгий», «Воробушки и автомобили» 2 Ритмический танец "ТАНЕЦ ПОВАРЯТ". 3 Креативная гимнастика и упражнения на расслабление: «Я танцую», «Холодно-жарко».	20	5	15	Беседа
ЯНВАРЬ		15	1 Танцевально – строевая разминка. «Воробушки и автомобили» 2 Ритмический танец "ТАНЕЦ ПОВАРЯТ". 3 Креативная гимнастика и упражнения на расслабление: «Магазин игрушек», «Холодно-жарко».	20	5	15	Беседа
ФЕВРАЛЬ		16	1 Танцевально – строевая разминка «Воробушки и автомобили» 2 Ритмический танец "ТАНЕЦ ПОВАРЯТ". 3 Креативная гимнастика и упражнения на расслабление: «Магазин игрушек», «Холодно-жарко».	20	5	15	Беседа
ФЕВРАЛЬ		17	1 Танцевально – строевая разминка. «Хоровод», "Поезд" 2 Ритмический танец "ТАНЕЦ ПОВАРЯТ". 3 Креативная гимнастика и упражнения на расслабление: «Магазин игрушек», «Холодно-жарко».	20	5	15	Беседа
ФЕВРАЛЬ		18	1 Танцевально – строевая разминка. «Хоровод», "Поезд" 2 Ритмический танец "ТАНЕЦ ПОВАРЯТ". 3 Креативная гимнастика и упражнения на расслабление: «Ай, да я!», "Снежная баба".	20	5	15	Беседа
ФЕВРАЛЬ		19	1 Танцевально – строевая разминка. «Хоровод», "Поезд" 2 Ритмический танец "ТАНЕЦ ПОВАРЯТ". 3 Креативная гимнастика и упражнения на расслабление: «Ай, да я!», "Снежная баба".	20	5	15	Беседа
ФЕВРАЛЬ		20	1 Танцевально – строевая разминка. «Совушка», «Вейся, веночек» 2 Ритмический танец ТАНЕЦ С ЦВЕТАМИ. 3 Креативная гимнастика и упражнения на расслабление: «Ай, да я!», "Снежная баба".	20	5	15	Беседа
МАРТ	Весна	21	1 Танцевально – строевая разминка. «Вейся, веночек», "Поезд"	20	5	15	Беседа

			2 Ритмический танец С ЦВЕТАМИ 3 Креативная гимнастика и упражнения на расслабление: «Снежная королева», "Бубенчик".				
МАРТ		22	1 Танцевально – строевая разминка. «Вейся, веночек», «Совушка», "Поезд" 2 Ритмический танец С ЦВЕТАМИ. 3 Креативная гимнастика и упражнения на расслабление: «Снежная королева», Бубенчик".	20	5	15	Беседа
МАРТ		23	1 Танцевально – строевая разминка. «Вейся, веночек», «Совушка», "Поезд" 2 Ритмический ТАНЕЦ С ЦВЕТАМИ 3 Креативная гимнастика и упражнения на расслабление: «Снежная королева», Бубенчик".	20	5	15	Беседа
МАРТ		24	1 Танцевально – строевая разминка. «Вейся, веночек», «Совушка», "Поезд" 2 Ритмический ТАНЕЦ С ЦВЕТАМИ. 3 Креативная гимнастика и упражнения на расслабление: «Волшебная палочка», "Замедленное движение".	20	5	15	Беседа
АПРЕЛ Ь		25	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 5, «Совушка», "Поезд" Построение в пары 2 Ритмический танец «Солдатики» , ТАНЕЦ С ЦВЕТАМИ. 3 Креативная гимнастика и упражнения на расслабление: «Волшебная палочка», "Замедленное движение".	20	5	15	Беседа
АПРЕЛЬ		26	1 Танцевально – строевая разминка. Построение в пары 2 Ритмический танец «Солдатики», ТАНЕЦ С ЦВЕТАМИ. 3 Креативная гимнастика и упражнения на расслабление: «Волшебная палочка», «Воздушные шарики».	20	5	15	Беседа
АПРЕЛЬ		27	1 Танцевально – строевая разминка. «По местам» 2 Ритмический танец «Солдатики», ТАНЕЦ С ЦВЕТАМИ. 3 Креативная гимнастика и упражнения на расслабление: «Море волнуется раз», "Замедленное движение".	20	5	15	Беседа
АПРЕЛЬ		28	1 Танцевально – строевая разминка. «По местам», "Поезд" 2 Ритмический танец «Солдатики» ТАНЕЦ С ЦВЕТАМИ. 3 Креативная гимнастика и упражнения на расслабление: «Море волнуется раз», "Замедленное движение"	20	5	15	Беседа
	Ит ого вое	29	Выполнение упражнений танцевальной разминки. Упражнения на развитие гибкости и растяжки. Исполнение танцевальной композиции. Поклон	20	5	15	Открыт ое занятие.
Итого		29					

## Приложение 2 Танцевально – строевая разминка

### Построение в пары (парами).

По команде «Станьте в пары!» каждый ребенок находит себе партнера, берет его за руку и оба встают на указанное место. Следующая пара встает за предыдущей. Как только все пары займут места в строю, предлагается опустить руки и подравняться, смотря в затылок впереди стоящему ребенку.

Для закрепления навыка построение в пары повторяется несколько раз. По команде «Разойдись!» все дети в начале ходят, затем маршируют, ходят на носочках и в конце бегают. А по распоряжению «Станьте в пары!» строятся в пары.

### «По местам»

По команде педагога все дети парами, взявшись за руки, свободно передвигаются по залу ходьбой на полу пальцах, пятках, с высоким подниманием колен затем ходят маленькими шагами и большими выпадами вперед. По хлопку педагога, каждый учащийся занимает место в фигуре, показанной или сказанной, становится на место и произносит: «Я готов». Выигрывает тот, кто точно станет на свое место, не мешая другим.

### «Солдатики»

Дети ходят по территории зала, изображая солдат. Педагог – командир. Он дает детям команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!». Дети выполняют команды; кто ошибается, садится на скамейку.

### «Совушка».

Дети становятся в круг. Один из учеников выходит на середину круга, изображает водящего — совушку, а все остальные — жучков, бабочек, птичек. По команде учителя «День наступает — все оживает!» все дети — жучки, бабочки, птички — просыпаются, прыгают, приседают, а совушка спит, стоит в центре круга, закрыв глаза. И как только учитель скажет: «Ночь наступает — все замирает!» — жучки, бабочки, птички застывают каждый в своей позе.

Правило игры: дети должны принять стойку «смирно», ноги врозь, поставить руки в стороны — вверх. Кто это требование не выполняет, тот считается проигравшим и идет помогать совушке.

### «У ребят порядок строгий»

Все дети стоят в шеренге (колонне), по команде руководителя «Разойдись!» звучит веселая музыка, играющие разбегаются по площадке, бегают, прыгают, играют, передвигаются под музыку. Руководитель произносит слова: «У ребят по рядок строгий, знают все свои места. Ну, трубите веселее» Дети отвечают: «Тра-та-та, тра-та-та!» По сигналу руководителя дети быстро строятся в шеренгу в указанное месте. Построение может быть в колонну или круг, по периметру или посередине зала. Игру можно проводить под музыку и без нее.

### «Воробушки и автомобили»

Приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место.

Дети – «воробушки» садятся на скамейку – «гнездышки». Один ребенок изображает «автомобиль». После слов педагога: «Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками», летают на полу пальцах, перескакивают с ноги на ногу и немного подпрыгивают. По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнездышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража»,

«воробушки» улетают в «гнезда» (присаживаются на свои места). «Автомобиль» возвращается в «гараж».

#### «Хоровод»

Дети за воспитателем проговаривают слова.

Взявшись за руки, ходят по кругу.

Вокруг разовых кустов, среди травок и цветов

Кружим, кружим хоровод, ох, весёлый мы народ!

До того мы закружились, что на землю повалились.

Бух!

При произнесении последней фразы выполняют приседания.

Затем повторяют, но ходят по кругу на полу пальцах, маршируя, ходят на пятках, поднимают и опускают руки. Сменяется движение после приседания.

#### «Вейся, веноч»

Учить детей водить хоровод; упражнять в беге.

Описание. Дети и воспитатель стоят около дерева, вокруг которого можно образовать круг и поводить хоровод. Педагог произносит: «Вы, ребята, листочки, из которых я буду плести веночки. Подул ветерок, разлетелись листочки» (дети выполняют бег по площадке можно чередовать бег на полу пальцах, с ноги на ногу, бег с высоким подниманием колен). По сигналу воспитателя: «Вейся, веноч! Завивайся, веноч! Да не путайся!» (дети бегут к воспитателю).

Педагог помогает образовать круг. Вместе с воспитателем дети водят хоровод вокруг дерева, произнося рифмованные строки:

Выйдем, выйдем погулять, погулять в садочек,

Будем листья собирать, сделаем веночек.

Много листьев наберём, жёлтеньких и красных,

И веночки мы сплетём из листочков разных.

## Приложение 3 Ритмический танец

### СМЕШАРИКИ

Танец с масками на музыку А.Рыбникова из к/ф «Усатый нянь».

**Задачи:** развивать двигательные качества и умения, чувствовать настроение музыки и передавать его в движении.

**Рекомендации:** танец с использованием веселых масок, которые изготовлены из картона. Ручка - обычная деревянная линейка. Симпатичные мордашки – персонажи из любимого детьми мультфильма «Смешарики».

#### ОПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЙ

И.п. – стоя в шестой позиции, маска в правой руке.

**Вступление:** дети выбегают и располагаются по всему залу произвольно, лицом к зрителям, держа маски за спиной. С последним аккордом все подпрыгивают и выставляют маску перед собой, таким образом закрыв свое лицо.

**Музыка А.**

1-я фраза: шагают на месте. Лево́й рукой машут перед собой, посылая привет зрителям.

2-я фраза: на счет «раз» - делают выпад вправо, держа маску перед собой и выглядывая из-за маски.

На счет «два» - возвращаются в и.п.

На счет «три» - делают выпад влево, держа маску перед собой и выглядывая из-за неё.

На счет «четыре» - возвращаются в и.п.

Повторить 4 раза в обе стороны.

### **Музыка В.**

1-я фраза: на счет 1-8, высоко поднимая колени, идут вперед на зрителя. На восьмом счете в прыжке поворачиваются спиной к зрителям.

На счет 1-8 – идут в обратном направлении к центральной стене. На восьмом счете возвращаются в и.п.

Повторить 2 раза.

2-я фраза: делают выпад вправо-влево, спрятав маску за спину.

### **Музыка А.**

1-я фраза:

И.п. – девочки поворачиваются направо, мальчики поворачиваются налево, боком к зрителям. Все держат маску перед собой на вытянутой руке, изображением к зрителям.

На счет 1-8 – высоко поднимая колени, девочки двигаются к правой, мальчики двигаются к левой сторонам зала (противоходом). На «восьмой» счет все подпрыгивают и поворачиваются в обратном направлении.

На счет 1-8 – все шагают в обратном направлении.

Движение повторить в обе стороны 2 раза.

2-я фраза: держа маску перед собой, изображением к себе, дети грозят ей указательным пальчиком левой руки. На повторение фразы маску переложить в левую руку и грозить ей указательным пальчиком правой руки.

### **Музыка А.**

1-я фраза: и.п. – стоя в шестой позиции, маска в правой руке перед собой.

Двигают маской вправо-влево перед собой, открывая и закрывая лицо.

*Заключение:* бегут вперед и выстраиваются перед зрителями гурьбой. Впередистоящие дети опускаются на одно колено. Все отводят правую руку с маской в сторону, таким образом открыв свое лицо и улыбнувшись зрителям.

## **Танец «Солдатики»**

1. Танцоры по парам становятся напротив друг друга по разным сторонам сцены или площадки (до того, как началась музыка)

2. Обе пары начинают, маршируя, т.е. высоко поднимая колени, двигаться навстречу друг другу (счет 1,2,3,4,5,6,7) на счет 8 обе пары поворачиваются лицом к зрителям (одна пара вправо, другая - влево, соответственно)

3. Все четверо танцоров продолжают маршировать на месте (счет 1,2,3,4,5,6,7) на счет 8 все одновременно поворачиваются влево, правой стороной к зрителю

4. Все четверо начинают одновременно делать движение правой ножкой, выставляя ее на пяточек вперед (счет 1) и приставку (счет 2); затем правой же ножкой, выставляя ее на носочек назад (счет 3) и приставку (счет 4). Движение повторяется еще раз (счет 5,6,7,8, соответственно)

5. Следующее движение (положение танцоров на линии танца относительно зрителей не меняется) каждый из танцоров выполняет по-очереди; правая ножка выставляется на носочек вправо (счет 1), потом подносим правую руку к правому виску ("отдавая честь") (счет 2). Все остальные делают то же самое каждый на счет 3,4 5,6 и 7,8 соответственно.

6. Все вместе опускаем ручки и приставляем ножки (счет 1,2)

7. Все вместе синхронно и одновременно начинаем поворачиваться влево (против часовой стрелки): на левой ножке подворот на 15 градусов и приставка правой ножкой (т.е. после первого поворота все должны остаться спиной к зрителям) (счет 3,4); еще один такой же поворот (счет 5,6) и еще один поворот (счет 7,8).

8. Начинаем перестроение. Для этого правая пара танцоров (если смотреть со стороны зрителей) начинает делать с правой ножки четыре небольших шага назад, а левая пара четыре небольших шага вперед (счет 1,2,3,4). Затем правая пара танцоров делает четыре небольших шага с правой ножки вправо (шаг, приставка, шаг, приставка), а вторая пара с левой ножки влево делает то же самое (счет 5,6,7,8). В результате получаем две колонны по двое в каждой.
9. Делаем приседания, разводя в стороны ручки с открытыми к зрителям ладонками так, чтобы они (ручки) перекрещивались между танцорами, находящимися в паре: правая у одного и левая у другого в каждой паре соответственно (счет 1,2,3,4)
10. После приседаний продолжаем перестроение. Пара из второго ряда делает галоп на приставных шагах с правой ноги вправо, а пара первой линии делает галоп на приставных шагах с левой ноги влево (счет 5,6,7,8)
11. Пара из второй линии, наступая поочередно на правую пяточку вперед, на левую пяточку вперед, на всю правую стопу назад и на всю левую стопу назад (счет 1,2,3,4) продвигается вперед; вторая пара танцоров наступая на левую пяточку вперед, на правую пяточку вперед, на всю левую стопу назад и на всю правую стопу назад, продвигается назад. В результате последнего перестроения все четверо танцоров снова выстраиваются в одну линию лицом к зрителям, только поменявшись "флангами". По очереди, начиная с правого фланга, "отдаем честь", каждый на свой счет (5,6,7,8 соответственно)
12. Маршируем на месте, высоко поднимая колени (1,2,3,4)
13. Одна пара, продолжая маршировать на месте, с правой ноги поворачивается вправо; вторая пара делает то же самое, но с левой ноги влево (счет 5,6,7,8)
14. Обе пары уходят, маршируя, каждая в свою сторону (счет 1,2,3,4,5,6,7,8)

### **"ТАНЕЦ ПОВАРЯТ".**

#### **ОПИСАНИЕ:**

Танец поварят

На вступление 2 поварёнка выносят кастрюлю (одной рукой держат ручку кастрюли, а в другой – поварёшку) и ставят на середину зала. Зовут (движением руки) других поварят. Поварята выбегают и становятся подвое возле первых двух.

1 куплет – Запев: выставляют ножку на пяточек вправо и влево (по 4 раза)

Кружатся на шаге, высоко поднимая ноги, половники поднимают вверх. В конце все быстро поворачиваются к кастрюле, «черпают» и «пробуют» - (в песенке это хорошо слышно)

Припев: идут, высоко поднимая ноги, вокруг кастрюли, поварёшки на плечах. Образуют полукруг за кастрюлей.

2 куплет – Запев. делают «пружинку» вправо и влево (по 4 раза в каждую сторону) и одновременно осторожно размахивают поварёшками перед собой

Подходят к кастрюле, «размешивают» и «пробуют»

Припев: идут, высоко поднимая ноги, вокруг кастрюли, поварёшки на плечах.

Становятся перед кастрюлей в две линии по 3 человека. (в это время незаметно за кастрюлю забегает «мышонок»).

На повторение припева: из-за кастрюли сначала выглядывает, а потом прыгает мышонок.

Поварята разбегаются в стороны, качают головками, грозят ему. Прогоняют мышонка, берут кастрюлю и идут к гостям. Раздают цветы, сделанные своими руками.

### **ПЕСЕНКА—ТАНЕЦ С ЦВЕТАМИ**

(мелодия «Наш край» Кабалевского)

1. Мы цветочки в руки взяли,  
ими плавно качали!- идут по кругу, качают руками

Все цветочки хороши!

Потанцуйте, малыши!- остановились:

Припев:

Наши яркие цветочки!- поднимают вверх и опускают вниз-2 раза

Наши маки, василечки!  
Покружитесь, малыши! Как цветочки хороши! - кружение  
2. Мы цветочки уложили, и ладошкой накрыли...- стоят, лицом в круг: «колыбелька» с «пружинкой»  
Покачайте, малыши! Все цветочки хороши!  
Припев: тот же  
3. Но подул, вдруг ветерочек, -покачивание рук над головой и проснулся наш цветочек!-  
Ветер, ветер, ветерок, хочет взять у нас цветок!  
Мы цветочки не дадим, пригодятся нам самим!- (спрятали)  
Как цветочки хороши!  
Покружитесь, малыши! – кружение  
Припев:  
Наши яркие цветочки! Наши розы, василечки!  
Все цветочки хороши! Поклонитесь, малыши!

#### **Приложение 4** **Креативная гимнастика**

##### «Море волнуется раз».

Под плавную музыку дети двигаются, подражая морским обитателям, в это время педагог произносит текст. На слова “Морская фигура на месте замри” - дети останавливаются и замирают в образе какого-либо морского существа. Тот ребенок, чья поза больше понравилась педагогу, исполняет движения изображаемого существа и становится ведущим. Игра повторяется 3-4 раза.

##### «Создай образ».

При проведении игры педагог может предложить одно или несколько заданий:

- Пройти по камешкам через ручей в качестве любого персонажа (сказки, рассказа, мультфильма) по их выбору;
- В качестве любого персонажа подкрадываться к спящему зверю (зайцу, медведю, волку);
- Ловить бабочку или муху, перевоплотившись в различные персонажи;
- Изобразить прогулку семейства трех медведей, но так, чтобы все три медведя вели себя и действовали по-разному.

Взрослый должен следить за тем, чтобы дети сами подмечали различия в исполнении ролей своими друзьями и стремились находить оригинальные движения, мимику.

##### «Я танцую».

Импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню.

##### «Художественная галерея».

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

##### «Магазин игрушек».

Дети идут по кругу со словами:

Дин-дин-дин, дин-дин-дин,

Открываем магазин!

Заходите, заходите,

Выбирайте, что хотите.

Продавец спрашивает покупателя, что он хочет купить. Покупатель отвечает куклу. Продавец говорит: «Заходите, заходите, выбирайте, что хотите!» В это время все дети изображают кукол. Покупатель выбирает ту куклу, которая ему больше всех понравилась. Кого выбрали, тот становится покупателем, а прежний покупатель встает в круг.

«Ай, да я!».

Построение в круг. Водящий в центре круга демонстрирует танцевальные движения под музыку. Все дети хлопают. С окончанием музыки водящий говорит: «Ай, да я!» и, указывая на любого, спрашивает: «А ты?» Следующим водящим может стать тот, на кого указал предыдущий водящий, или любой ребенок по желанию.

«Волшебная палочка»

Один ребенок волшебник, в руках держит волшебную палочку. Ребенок по очереди подходит к детям и говорит в кого им превратиться. Лучшей фигуре передает волшебную палочку.

«Снежная королева»

Под музыку дети изображают игру со снегом (бросают комочки, катаются на санках, лепят снеговика). При появлении Снежной королевы, дети превращаются в ледяные фигуры.

## Приложение 5 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, растекающуюся 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 шарикам.

**«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 сжалось 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 лентяетесь. 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 кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).