

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: 5-6 лет

Срок освоения: 7 месяцев

Разработчик:
Зайкис Рада Викторовна, педагог
дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024 год

Содержание

№ п/п	Наименование разделов	Страница
1. Пояснительная записка		3-4
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
2. Рабочая программа		8
2.1	Особенности организации работы с обучающимися с ОВЗ	8-9
2.2	Учебный план для обучающихся от 5 до 6 лет	9
2.3	Календарный учебный график	9
2.4	Содержание программы для обучающихся от 5 до 6 лет	10-11
2.5	Календарно-тематический план	11
2.6	Оценочные материалы	11-12
2.7	Методические материалы	12-13
2.8	Лист регистрации изменений	13
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование для обучающихся от 5 до 6 лет.		13-16
Приложение 2 Строевая разминка		16-18
Приложение 3 Ритмический танец		18-21
Приложение 4 Комплексы профилактической гимнастики		21-25

I. Пояснительная записка

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 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, развивают 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.

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

Направленность Программы – художественная.

Отличительные особенности Программы.

Отличительна 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.

Отличительной особенностью Программы является комплексность подхода при реализации Программы.

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 старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 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 культуры дошкольника, развивать посредством обучения танцевальным движениям, развития творческого потенциала, формирования адекватного отношения к своим возможностям, успешной социализации.

Задачи:

Обучающие:

-Обучать обучающихся танцевально-ритмическим движениям.

-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 5 до 6 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;
 - контролируют собственное исполнение, координирует его 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 5 до 6 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 25 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 закреплённом помещении (музыкальном зале) во второй половине дня. Начало обучения - октябрь, окончание - апрель включительно (в тёплый 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 большом музыкальном зале, в котором созданы оптимальные условия для категории обучающихся с ОВЗ.

Материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Название	Количество штук
	<i>Материально-техническое обеспечение</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>Аудиозаписи</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"> 1. Наглядно-зрительные приёмы: показ исполнения движений 2. Наглядно-слуховые приёмы: музыка, звуковые ориентиры (погремушка, колокольчик, бубен). 3. Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь педагога дополнительного образования.
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</p>

	затрагивается культурно-нравственный аспект взаимоотношений в коллективе.
Практический метод	Тренинг, повторение пройденного, ритмические упражнения.

Педагогические технологии:

- танцевально-строевая разминка;
- музыкально-подвижные игры;
- музыкально-ритмические игры;
- элементы хореографии;
- комплексы профилактической гимнастики;

Танцевально-строевая разминка.

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.

Комплексы профилактической гимнастики

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.

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), анонс в группе социальной сети ВК (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 5 до 6 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 5 до 6 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 25 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 5-6 лет.

Развитие музыкальности

- развитие умения выразить в танце характер музыки и ее настроение;
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: разнообразный темп, а также ускорения и замедления; динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков);
- 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 полу пальцах, 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, пружинящий бег;
- прыжковые движения – на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, подскок «легкий» и «сильный» и др.;
- общеразвивающие упражнения - на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи,); 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;

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 («змеяка», «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.

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.

2.5 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 начинается с 01 октября 2024 года, заканчивается 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 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	Координатия 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	Определение степени освоения детьми учебного материала. Определение готовности детей к восприятию	Наблюдение, беседа, игра, упражнения	Журнал посещаемости

	месяц	нового материала. Выявление обучающихся отстающих или опережающих обучение		
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	Всего листов в	Номер	Входящий	Дата внесения

	(страницы)	документе	документа	номер сопроводи- тельного документа и дата	изменений

Приложение 1
Календарно-тематическое планирование для обучающихся от 5 до 6 лет.

МЕСЯЦ	Наименование раздела/Темы	№ занятия	Содержание	Количество часов/минут			Формы контроля
				все го	Т ео 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.	25	5	20	Беседа
ОКТЯБРЬ		2	1 Танцевально – строевая разминка. «Станьте в пары» Танец «Калинка-малинка». 1 Комплекс профилактической гимнастики первый.	25	5	20	Беседа
ОКТЯБРЬ		3	1 Танцевально – строевая разминка. «Станьте в пары» 2 Танец «Калинка-малинка». 3 Комплекс профилактической гимнастики первый.	25	5	20	Беседа
ОКТЯБРЬ		4	1 Танцевально – строевая разминка. «Станьте в пары», «Слушай сигнал». 2 Танец «Калинка-малинка».. 3 Комплекс профилактической гимнастики первый.	25	5	20	Беседа
НОЯБРЬ		5	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 1, «Слушай сигнал». 2 Танец «Калинка-малинка», «Русские матрешки» 3 Комплекс профилактической гимнастики второй.	25	5	20	Беседа
НОЯБРЬ		6	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 1, «Слушай сигнал». 2 Танец «Калинка-малинка», «Русские матрешки» 3 Комплекс профилактической гимнастики второй.	25	5	20	Беседа
НОЯБРЬ		7	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 1, «Слушай сигнал». 2 Танец «Калинка-малинка», «Русские матрешки» 3 Комплекс профилактической гимнастики второй.	25	5	20	Беседа

НОЯБРЬ		8	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 1,2, «Слушай сигнал». 2 Танец «Калинка-малинка», «Русские матрешки» 3 Комплекс профилактической гимнастики второй.	25	5	20	Беседа
ДЕКАБРЬ	Зима	9	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 1,2, «Солдатики». 2 Танец «Русские матрешки» 3 Комплекс профилактической гимнастики третий.	25	5	20	Беседа
ДЕКАБРЬ		10	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 2,3, «Солдатики». 2 Танец «Русские матрешки», «Танец зимы». 3 Комплекс профилактической гимнастики третий.	25	5	20	Беседа
ДЕКАБРЬ		11	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 3,4, «Совушка» 2 Ритмический танец «Мама – Мария», Дочкин вальс. 3 Комплекс профилактической гимнастики третий.	25	5	20	Беседа
ДЕКАБРЬ		12	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 4,5, «Совушка» «У ребят порядок строгий» 2 Танец «Русские матрешки», «Танец зимы». 3 Комплекс профилактической гимнастики четвертый.	25	5	20	Беседа
ЯНВАРЬ		13	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 4,5, «У ребят порядок строгий» 2 Танец «Русские матрешки», «Танец зимы». 3 Комплекс профилактической гимнастики четвертый.	25	5	20	Беседа
ЯНВАРЬ		14	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 4,5, «У ребят порядок строгий» 2 Танец «Русские матрешки», «Танец зимы». 3 Комплекс профилактической гимнастики четвертый.	25	5	20	Беседа
ЯНВАРЬ		15	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 5, «Совушка», "Поезд" 2 Танец «Русские матрешки», «Танец зимы». 3 Комплекс профилактической гимнастики пятый.	25	5	20	Беседа
ФЕВРАЛЬ		16	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 5, «Совушка», "Поезд" 2 Танец «Русские матрешки», «Танец зимы», «Облака». 3 Комплекс профилактической гимнастики пятый.	25	5	20	Беседа
ФЕВРАЛЬ		17	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 5, «Совушка», "Поезд" 2 Танец «Русские матрешки», «Танец зимы», «Облака». 3 Комплекс профилактической гимнастики пятый.	25	5	20	Беседа

ФЕВРАЛЬ		1 8	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 5, «Совушка», "Поезд" 2 Танец «Русские матрешки», «Танец зимы», «Облака». 3 Комплекс профилактической гимнастики шестой.	25	5	20	Беседа
ФЕВРАЛЬ		1 9	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 5, «Совушка», "Поезд" 2 Танец «Русские матрешки», «Танец зимы», «Облака». 3 Комплекс профилактической гимнастики шестой.	25	5	20	Беседа
ФЕВРАЛЬ		2 0	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 5, «Совушка», "Поезд" 2 Танец «Русские матрешки», «Танец зимы», «Облака». 3 Комплекс профилактической гимнастики шестой.	25	5	20	Беседа
МАРТ	Вес на	2 1	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 5, «Совушка», "Поезд" 2 Танец «Русские матрешки», «Танец зимы», «Облака», «В ритме польки». 3 Комплекс профилактической гимнастики седьмой.	25	5	20	Беседа
МАРТ		2 2	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 5, «Совушка», "Поезд" 2 Танец «В ритме польки». 3 Комплекс профилактической гимнастики седьмой.	25	5	20	Беседа
МАРТ		2 3	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 5, «Совушка», "Поезд" 2 Танец «В ритме польки». 3 Комплекс профилактической гимнастики седьмой.	25	5	20	Беседа
МАРТ		2 4	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 5, «Совушка», "Поезд" 2 Танец «В ритме польки». 3 Комплекс профилактической гимнастики седьмой.	25	5	20	Беседа
АПРЕЛЬ		2 5	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 5, «Совушка», "Поезд" 2 Танец «В ритме польки». 3 Комплекс профилактической гимнастики седьмой.	25	5	20	Беседа
АПРЕЛЬ		2 6	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 5, «Совушка», "Поезд" 2 Танец «Русские матрешки», «Облака», «В ритме польки». 3 Комплекс профилактической гимнастики седьмой.	25	5	20	Беседа
АПРЕЛЬ		2 7	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 5, «Совушка», "Поезд" 2 Танец «Русские матрешки», «Облака», «В ритме польки». 3 Комплекс профилактической гимнастики 9.	25	5	20	Беседа

АПРЕЛЬ		28	1 Танцевально – строевая разминка. Строевая комбинация 5, «Совушка», "Поезд" 2 Танец «Русские матрешки», «Облака», «В ритме польки». 3 Комплекс профилактической гимнастики 9.	25	5	20	Беседа
	Итого	29	Выполнение упражнений танцевальной разминки. Танец «Русские матрешки», «Облака», «В ритме польки». Поклон	25	5	20	Открытое занятие.
Итого		29					

Приложение 2 Строевая разминка

«Станьте в пары»

Дети в начале ходят, затем маршируют, ходят на носочках и в конце бегают по всему залу. По распоряжению «Станьте в пары» («В пары - становись!») каждый ребенок находит себе пару, берет за руку, и пары продолжают ходьбу, ходьбу на полупальцах, ходьба с высоким подниманием колен и выпадами вперед. По команде «Разойдись!» дети ходят в рассыпную.

«Слушай сигнал»

По сигналу дети бегут к стульям и становятся друг возле друга перед стульями, ждут нового сигнала. По сигналу — один хлопок — руки на пояс, по сигналу — два хлопка — опускают руки вниз, по сигналу — свисток — перебегают к месту построения, строятся в одну шеренгу друг возле друга, равняются по линии. Затем дети повторяют все тоже самое, но в место бега ходьба на полу пальцах, далее ходьба с высоким подниманием колен.

«Солдатики»

Дети ходят по территории зала, изображая солдат. Педагог – командир. Он дает детям команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!» «Сели!», «Встали!», «Руки на верх», «Руки в бок и вперед».

«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.

"Поезд"

Дети строятся в колонну по одной стороне площадки или вдоль стены комнаты. Первый стоящий в колонне - «паровоз», остальные - «вагоны».

Педагог дает гудок, и дети начинают двигаться вперед (без сцепления); вначале медленно, затем быстрее и наконец переходят на бег, бег на полу пальцах, бег с подниманием колен (при медленном движении дети могут произносить звуки «чу-чу-чу»).

«Поезд подъезжает к станции», - говорит педагог. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются.

Педагог вновь дает гудок, и движение поезда возобновляется.

Поезд может двигаться только после гудка (т.е. по сигналу).

Вариант игры

После остановки поезда дети идут погулять: собирают цветы, ягоды, грибы, шишки. Услышав гудок, дети бегут в условленное место (к стене) и строятся в колонну.

В другой раз можно предложить детям немного поплясать под мелодию.

Строевая комбинация 1

- а) маршировка 9 шаг на полу пальцах;
- б) приставные шаги – вперед, назад, в стороны.

Строевая комбинация 2

- а) ходьба парами по кругу;
- б) движение в сцеплении за руки «гусеница»;

Строевая комбинация 3

- Ходьба топающим шагом.
- Перестроение в круг.
- Перестроение в пары.
- Перестроение друг за другом

Строевая комбинация 4

- а) маршировка – шаг с носка, перестроение в круг;
- б) ходьба топающим шагом;
- в) перестроение из большого круга в колонну;
- г) построение из колонны, в пары

Строевая комбинация 5

Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам («шишки, жёлуди, орехи») или (красный, желтый, зеленый) - образно двигательные действия.

Строевая комбинация 6

Перестроение из одной шеренги в две

- шаг левой ногой назад
 - шаг правой ногой право
 - приставить левую ногу к правой
 - шаг левой ногой влево
 - шаг правой ногой вперед
 - приставить левую ногу к правой
- (по принципу игры: грибочки спрятались за деревьями)

Приложение 3 Ритмический танец

«Калинка-малинка»

на музыкальную сказку «Приключения Незнайки и его друзей».
И.п. – стоят в шестой позиции, руки на поясе.

Вступление: выполняют шаг с притопом, идут на встречу друг другу – 8 шагов с притопом, руки в боки, выстраиваются в одну колонну, выполняют 4 наклона в разные стороны, бегут по кругу и выстраиваются в одну линию, обратно на пояс ставят.

1-й куплет

Запев:

ударяют ложками вправо 4 раза, влево- 2 раза

Идут вперёд 3 шага, руки разводят в стороны, один удар ложками, возвращаются назад, удар.

Кружатся на месте вправо, руки в стороны, садятся на стульчики.

Припев:

Ударяют ложками по очереди, вставая со стульчиков, берут ложки в одну руку.

Ударяют по левой, правой, два раза по руке-4 раза

Скользящие удары – 8 раз

Удары и наклоны вправо, влево.

2 куплет.

Встают со стульев. Приседания с выставлением правой ноги и удар ложками, левой ноги – 8 раз.

Стучат ложками повернувшись друг к другу – 8 раз, центральные поворачиваются друг к другу, а крайние стоят прямо и стучат в ложки – 8 раз.

Бегут по кругу, возвращаются на свои места, стучат ложками, бегут на месте, закидывая назад ноги.

В конце кричат: «Всё!», подняв руки вверх.

«Русские матрешки»

И. п 1-2. дети стоят за кулисами.

3-4. выходят змейкой и встают в две шеренги, в шахматной порядке

1 куплет

5. руки палочкой выполняют 2 полуприседа в стороны+ п. р у щеки и ещё два полу приседа в стороны

6. «Ковырялочка» на обе ноги вправо и в лево

7. «Сарафаны расписные» поворот вокруг себя, держат юбочки. Вправо

8. «щечки зоренькой горят» наклон вперёд трут щеки.

9. «А матрешки как живые» руки ходят вперёд назад с полуприседом.

Припев

1-2. На каждое имя одна девочка оставляет ногу вправо, руки на поясе, потом так же поочерёдно встают.

3. поворачиваются к задней линии и крутятся в «Лодочках»

Проигрыш

1. меняются линиями вперёд, назад.

2 куплет

1. собираются в «Улиточку»

2-3. расходятся в 2 параллельные линии боком к зрителю.

5. первая линия стоит держаться за юбки, и наконец-то голову в стороны, вторая линия в этот момент делает круг вокруг себя и поклон

6. тоже самое с другой линией

7. уходят по одному человеку из колонны «расчесочкой» машут платочками.

«Танец зимы»

Проигрыш.

Дети вбегают парами в зал и встают в 2 колонны.

Танец исполняется под песню "Русские зимы" в исполнении группы "Дилижанс".

Вступление.

Дети стоят парами в двух колоннах.

1 куплет.

Ох, зима, хороша, Поднимаем вперед поочередно руки ладонями вверх

И поёт душа. Складываем поочередно руки перед собой "полочкой"

И метель метёт, "Полочка" наклоняется то вправо, то влево

За собой зовёт.

А зовёт туда, Правую руку отвели вправо и приставили на бок

Где родные поля. Левую руку вправо и на бок

Где родные края, покружились вокруг себя

И земля моя.

Припев

Снег и ёлки, 2 приставных шага вправо, руками над головой рисуем полукруг

Ледяные горки. 2 приставных шага влево, руками над головой рисуем полукруг

Лыжи и санки, Повтор движений

Шапки-ушанки.

Снежные бабы, Руки вперед-назад, "едем на лыжах"

Ямы да ухабы.

Русские зимы,

До чего ж красивы. Руки поднимаем вверх

Проигрыш

Бег на месте с захлестом голени назад, затем кружимся парами.

2 куплет.

А когда загрустим, Девочка встает за мальчиком и выглядывает вправо, мальчик отклоняется влево

То без дела не сидим.

Мы спешим на улицу,

Чтоб скорей зажмуриться.

От снега искристого, Трясем кистями рук над головой

Белого, пушистого.

От солнца лучистого, Показываем руками фонарики над головой

Зимнего, чистого.

Припев

Повтор движений.

Проигрыш

Дети перестраиваются в круг, ведут хоровод. Бегут по кругу и становятся на свои места.

3 куплет.

Ну, а вот Новый год, Делаем 3 шага вперед, выставляем ногу вперед на пятку, руки разводим в стороны

Он уже к нам идёт. Делаем 3 шага назад, на 4 шаг топнуть, руки сводим на пояс.

Он спешит к нам, друзья, Повтор движений

Жить нам без него нельзя.

Это шутки и смех, Пары берутся за руки и раскачивают их вперед-назад.

Это радость для всех.

Так давай не скучай,

Вместе с нами запевай! Хлопаем в ладоши над головой

Припев.

Повтор движений.

Проигрыш.
Перестроение в полукруг.

«Облака»

танец с двумя лентами. (Песня «Облака» - В.Шаинский, С.Козлов).

Описание танца

Вступление.

А. 1-8 - И.П. – стойка, ленточки в обеих руках внизу, хват за концы лент, кольцо или палочку.

Б. 1-8 – горизонтальные «змейки» ленточками перед собой.

Первый куплет.

А. 1 – взмах правой ленточкой вверх.

2 – И.П.

3-4 – повторить счет 1-2.

5-8 – повторить счет 1-4 левой ленточкой.

Б. 1 – взмах двумя ленточками вверх.

2 – И.П.

3-4 – повторить счет 1-2.

5-8 – горизонтальные «змейки» ленточками, полуприседая и вставая, в конце стойка руки в стороны.

Припев.

А. 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.

Б. – повторить движения части А, счет 1-4 с полуповоротом в другую сторону, в конце руки за спину.

В. 1-4 – повторить движения части А, 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.

Г. 1-2 – наклон налево.

3-4 – наклон направо.

5-8 – повторить счет 1-4, в конце ленточки вниз.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева – части А-Г; Д-Е – повторить В-Г. В конце припева горизонтальные «змейки» ленточками перед собой, приседая и вставая. В конце песни ленточки в стороны.

Ритмический танец «В ритме польки» (музыка любой польки).

И.П. – по кругу лицом по линии танца (левым боком к центру), руки на пояс.

А. 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.

Б. 1-8 – четыре шага польки вперед с правой ноги, по линии танца.

В. 1-6 – с поворотом налево (лицом в круг) шесть шагов галопа вправо.

7-8 – широкий приставной шаг вправо.

Г. 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.

С поворотом налево (правым боком к центру) танец повторяется с другой ноги в другую сторону.

Приложение 4

Комплексы профилактической гимнастики

Комплекс 1

1. И.п. – о.с. Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд. 5-6 раз.
2. И.п.-о.с. «Домик». Соединить концы фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой, и наоборот. 5-6 раз.
3. И.п. – о.с. 1- поднять руки вперед вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2- опустить руки в стороны вниз. -5-6 раз
4. И.п. ноги врозь. 1-сгибая руки к плечам, повернуть туловище вправо; 2- и. п. -10 раз.
5. И.п. –руки на поясе. 1- отвести вытянутую правую ногу в сторону; 2- и.п.; 3- отвести вытянутую левую ногу в сторону; 4- и.п. 10 раз.
6. И.п. –ноги врозь. 1-наклонить туловище вперед , прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2-и.п. При наклоне держать голову прямо. 6 раз.
7. И.п.- лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1- согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2-и.п.; 3-4-то же другой ногой. 8 раз.
8. И.п.-лежа на животе, руки под подбородком. 1-вытянуть левую руку вперед, а правую назад, вдоль туловища, опустить голову и поднять корпус; 2-и.п.; 3-4-проделать то же, меняя положение рук. 8 раз.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки на двух ногах.
10. Упражнение на дыхание «Часики».

Комплекс 2

1. И.п.-о.с. Вращать глазами по кругу 2-3 секунды. 3-4 раза.
2. И.п.-о.с. «Ладошка». Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки. 8 раз.
3. И.п.-о.с. 1- поставить руки на пояс, отведя плечи назад и вниз, подняться на носки, сделать глубокий вдох; 2-опустить голову вниз, расслабить плечевой пояс и руки, выдох- и.п. 10 раз.
4. И.п.- ноги на ширине плеч. 1-повернуть туловище влево; 2-наклон к правой ноге, отводя руки в стороны; 3-и.п. То же в другую сторону. Ноги прямые. 10 раз.
5. И.п.-руки на поясе. 1-поднять вытянутую правую ногу назад вверх; 2-и.п.; 3-4-то же другой ногой. Туловище держать прямо. 10 раз.
6. И.п.-о.с. 1-отвести прямые руки в стороны, сведя лопатки (вдох); 2-и.п. (выдох) 8 раз.
7. И.п.-лежа на спине, руки согнуты, ладони под головой. 1-поднять вытянутые ноги до прямого угла; 2-развести их широко в стороны; 3-и.п. 8 раз.
8. И.п.-лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. 1-опустить голову, потянуться, максимально вытягивая шею, туловище, ноги; 2-продолжая тянуться вперед, поднять голову вверх, руки отвести к плечам ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола («Лягушонок»); 3-и.п. 6 раз.
9. И.п.-о.с. Прыжки ноги врозь-ноги вместе в чередовании с ходьбой. 2 раза по 10.
10. Упражнение на дыхание «Барabanщик».

Комплекс 3

1. И.п.-о.с. Тримя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и подержать 1-2 секунды. 5 раз.
2. И.п.-о.с. «Колечко». Поочередно перебирать пальцами рук, соединяя большой палец с указательным, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке. 6 раз.
3. И.п.-о.с. 1-поднять руки вперед вверх, сцепив их в замок над головой; 2-подняться на носки, прогнуть спину; 3-и.п. 10 раз.
4. И.п.-о.с. 1-согнуть правую ногу, обняв ее в колене, подтянуть к животу; 2-и.п. То же другой ногой. 10 раз
5. И.п.-стоя на коленях, руки внизу. 1-поднять руки вверх; 2-два пружинистых движения руками назад; 3-и.п. 10 раз.
6. И.п.- сидя по-турецки, руки на затылке. 1-наклониться вправо; 2-и.п.; 3-наклониться влево; 4-и.п. 10 раз.
7. И.п.-лежа на спине, руки за головой. 1-2-поднять прямые ноги вперед вверх, коснуться их вытянутыми руками; 3-4 и.п. 6 раз.
8. И.п.-лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. 1-опустить голову, подтянуться, максимально вытягивая шею. туловище и ноги; 2-продолжая тянуться вперед, поднимать голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола; 3-и.п. 2 раза по 10.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки «крест-накрест» в чередовании с ходьбой. 2 раза по 10.

Комплекс 4

1. И.п.-о.с. 1-поднять глаза вверх. 2-опустить. 4 раза.
2. И.п.-о.с. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения сначала слева направо. Потом наоборот. 4 раза.
3. И.п.-о.с. 1-поднять левую руку вверх, правую в сторону. Подняться на носки. 2-и.п. Проделать то же, меняя положение рук. 10 раз.
4. И.п.- ноги врозь. 1-вытянуть руки вперед, сжимая пальцы в кулак; 2-согнуть руки, отводя локти и плечи назад, прогибая спину и разжимая пальцы. 8 раз.
5. И.п.-ноги врозь, руки подняты вверх, пальцы сцеплены в замок. 1-наклонить туловище; 2-наклон туловища назад; 3-наклон туловища влево; 4-наклон туловища вперед; 5-и.п. 10 раз.
6. И.п.-о.с. 1-согнуть левую ногу, поднимая колено вверх (выдох); 2-и.п (вдох). То же правой ногой. 10 раз.
7. И.п.-лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони повернуты к полу. 1-сесть, опираясь руками о пол; 2-выпрямить спину, прямые руки назад, сводя лопатки; 3-и.п. 6 раз.
8. И.п.-лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются о пол, голова опущена. 1-выпрямит руки, выпрямляя туловище, прогибая спину, голову отвести назад. 2-и.п. 6 раз.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки «нога вперед-назад» в чередовании с ходьбой. 10 раз.
10. Упражнение на дыхание «Трубач».

Комплекс 5

1. И.п.-о.с. 1-помотреть влево; 2-посмотреть вперед; 3-посмотреть вправо; 4-и.п. 6 раз.
2. И.п.-о.с. Выдвигать язычок вперед-назад. 10 раз.
3. И.п.-о.с. 1-наклон головы вправо; 2-и.п.; 3-наклон головы влево; 4-и.п. 10 раз.

4. И.п.-руки за головой. 1- наклон туловища вправо, левую ногу отвести на носок в сторону; 2-и.п.; 3-наклон туловища влево, правую ногу отвести на носок в сторону; 4-и.п. 10 раз.
5. И.п.-о.с. 1-сделать приседание с широким разведением колен и отведением рук в стороны; 2-и.п. 8 раз.
6. И.п.-стоя на коленях, руки на поясе. 1-поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2-и.п.; 3-поворот туловища влево, коснуться левой рукой правой пятки. 4-и.п. 8 раз.
7. И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-поднять правую прямую ногу вперед-вверх, 2-и.п.; 3-поднять левую ногу вперед-вверх; 4-и.п. 10 раз.
8. И.п.-лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1-2-прогнуться, руки вынести вперед; 3-4-и.п. 6 раз.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки попеременно на право и левой ноге в чередовании с ходьбой. 2 раза по 10 прыжков.
10. Упражнение на дыхание «Задувание свечи». 2 раза.

Комплекс 6

1. И.п.-о.с. Вращать глазами по кругу в разные стороны по 2-3 секунды. 4 раза.
2. И.п.-сидя на корточках. «Дерево». Спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Медленно подниматься на ноги, затем распрямить туловище. Вытянуть руки вверх. Напрячь туловище, вытянуть его вверх. 3 раза.
3. И.п.-о.с. 1-поднять вверх правое плечо; 2-и.п.; 3-поднять вверх левое плечо; 4-и.п. 12 раз.
4. И.п.-руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1-поворот туловища вправо, отвести правую руку в сторону; 2-и.п.; 3-поворот туловища влево, отвести левую руку в сторону; 4-и.п. 10 раз.
5. И.п.- стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1-2-выпрямить колени, приняв положение «упор согнувшись», 3-4-и.п. 6 раз.
6. И.п.- сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2-наклон к правой ноге. Коснуться пальцами носков ног; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-и.п. то же к левой ноге. 10 раз.
7. И.п.-лежа на спине, ноги согнуть, руки под головой. 1-поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами рук носков ног, поднятых вверх; 2-и.п. То же другой ногой. 8 раз.
8. И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтях на уровне плеч, голова на тыльной стороне кистей, ноги плотно прижаты к полу и повернуты пятками друг к другу, носки в сторону. 1-приподнять голову и грудь над полом, слегка прогибаясь. Потянуться лбом к правому локтю, коснуться; 2-и.п.; 3-4 то же к левому локтю. 6 раз.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки попеременно на правой, левой ноге, на двух ногах, в чередовании с ходьбой. 4 раза.
10. Упражнение на дыхание «Дышим тихо».

Комплекс 7

1. И.п.-о.с. «Запястье». Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То же правой рукой.-6 раз.
2. И.п.-о.с. «Концентрация внимания». Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии выдох, при ослаблении вдох. То же правой рукой. 6 раз.
3. И.п.-ноги на ширине плеч. 1-руки черех стороны поднять вверх; 2-и.п. 10 раз.
4. И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-наклон вправо, левая рука вверх; 2-и.п.; 3-наклон влево, правая рука вверх; 4-и.п. 10 раз.
5. И.п.-сидя по –турецки, руки на затылке. 1-поворот туловища вправо; 2-и.п.; 3-поворот туловища влево; 4-и.п. 10 раз.

6. И.п.-сидя ноги врозь, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2-поворот туловища вправо; 3-прямо; 4-и.п. То же в другую сторону. 8 раз.
7. И.п.-лежа на спине, ноги согнуть, колени слегка врозь. 1-поднять таз вверх; 2-и.п. 8 раз.
8. И.п.-лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются о пол, голова опущена. 1-выпрямить руки, поднимая туловище и прогибая спину, голову отвести назад; 2-и.п. 6 раз.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки вперед 4 раза; назад 4 раза в чередовании с ходьбой. 2 раза.
10. Упражнение на дыхание «Насос». 2 раза.

Комплекс 8

1. И.п.-о.с. «Кивки». Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад. 8 раз.
2. И.п.-сидя на полу. «Яйцо». Подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Расслабляться из стороны в сторону, стараясь расслабиться. 1 минута.
3. И.п.-ноги на ширине плеч. 1-поднять руки вперед; 2-хлопнуть в ладоши; 3-развести руки в стороны; 4-и.п. 10 раз.
4. И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-поворот вправо, руки развести в стороны; 2-и.п. То же в левую сторону. 10 раз.
5. И.п.-руки за головой. 1-согнуть левую ногу, поднимая колено вверх; 2-и.п.. То же правой ногой. 10 раз.
6. И.п.-сидя по-турецки, правая рука согнута за спиной, левая вверх. 1-наклон вправо, сделать несколько пружинистых движений в наклоне; 2-и.п. То же в другую сторону. 10 раз.
7. И.п.-лежа на спине, руки под головой. 1-попеременное движение ногами вверх-вниз (ножницы); 2-и.п. 10 раз.
8. И.п.-лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-согнуть ноги; 2-руками дотянуться до голеностопного сустава; 3-и.п. 10 раз.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки вправо-влево в чередовании с ходьбой. 10 раз по 2 прыжка.
10. Упражнение на дыхание «Язычок трубочкой». 2 раза.

Комплекс 9

1. И.п.-о.с. «Шея». Поворачивать голову из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок опущен как можно ниже. 10 раз.
2. И.п.-о.с. «Руки». Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. 30 секунд.
3. И.п.-ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях и подняты к плечам. 1-вращение согнутыми руками вправо; 2-и.п. то же влево. 10 раз.
4. И.п.-стоя на коленях, руки на поясе. 1-поворот вправо, правую руку в сторону; 2-и.п.; 3-поворот влево, левую руку в сторону; 4-и.п. 10 раз.
5. И.п.-ноги на ширине плеч, руки в замок внизу. 1-поднять руки; 2-наклон вперед с одновременным опусканием рук; 3-и.п. 10 раз.
6. И.п.- стоя на коленях, руки на поясе. 1-2-сесть на правое бедро, руки вперед; 3-4-и.п. то же влево. 10 раз.
7. И.п.-лежа на спине, руки под головой. 1-2-поднять прямые ноги и коснуться пола за головой; 3-4-и.п. 4 раза.
8. И.п.-лежа на животе, руки под подбородком. 1-поднять на прямых руках верхнюю часть туловища, прогнуться «змейкой»; 2-и.п. 10 раз.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки на двух ногах вперед-назад в чередовании с ходьбой. 10 раз по 2 прыжка.

10. Упражнение на дыхание «Вырасти большой».