

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 116 комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
(Протокол от 31.08.2023 № 1)

Утверждена
Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
от 01.09.2023 № 101/п



Солоницына

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Гимнастика для малышей»**

Возраст учащихся: 2-3 года
Срок реализации программы– 1 год

Разработана:
Педагогом дополнительного образования:
Голубевой Ольгой Викторовной

Санкт – Петербург
2023 год

Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной программой (дополнительной общеразвивающей программой) и представляет собой нормативно-методический документ, регламентирующий содержание и организационно-методические формы обучения детей игровому танцу.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа «Гимнастика для малышей» (далее Программа) дает возможность организовать досуговую деятельность детей, повышая двигательную и физическую активность, посредством выполнения физических упражнений, игровых заданий и вводит в большой и удивительный мир музыки, движения и пластики.

Путем выполнения танцевальных композиций и танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способность к самостоятельному творческому самовыражению. Формируется умение передавать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике. При помощи партерной гимнастики Программа помогает укрепить и развить мышцы спины, пресса, стопы, что необходимо для постановки корпуса, укрепления осанки, постановки головы, укрепления здоровья ребенка.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Новизна - Программа предусматривает интеграцию образовательных областей: физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, художественно-эстетическое развитие. Мероприятия с детьми организуются в двигательной деятельности, (упражнения для укрепления мышц спины, стопы, пресса, выработки правильной осанки и профилактики плоскостопия), используются ситуации общения о танцевальном искусстве, (некоторые доступные для понимания детей термины) или ситуации общения по детским литературным произведениям и из личного опыта детей (при организации игры-путешествия), игровые образовательные ситуации и т.п.

Актуальность дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие.

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими и упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Актуально значимым и востребованным сегодня становится создание образовательных программ, поиск средств и методов повышения эффективности

оздоровительной работы, организация оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка.

Педагогическая целесообразность Технологии, используемые при реализации программы «Танцевальная гимнастика» направлены на решение задач сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей. При организации мероприятий по реализации Программы используются технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья детей (физкультурно-оздоровительные): различные виды гимнастик, занятия физическими упражнениями, подвижные игры, несложные элементы игрового стретчинга и ритмопластики, работа со спортивным инвентарем. При этом физкультурно-оздоровительная деятельность не только способствует воспитанию привычки повседневной физической активности, но и формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия у детей.

Цель: содействовать всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Организация досуга детей дошкольного возраста, развитие творческих способностей дошкольников и укрепление их здоровья.

Задачи:

Образовательные:

- развитие двигательных качеств и умений;
- совершенствование точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- формирование правильной осанки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;
- совершенствование основных движений (ходьба, бег, прыжки)

Развивающие:

- развитие способности чувствовать настроение и характер музыки;
- развитие чувства ритма;
- развитие музыкальной памяти.
- развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку;
- развитие основных навыков в умении слушать музыку и передавать в движениях её образное содержание;
- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации;

Воспитательные:

- воспитание таких качеств, как внимание, целеустремлённость, собранность, работоспособность, коллективизм;
- воспитание умения сопереживать другому;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения;
- воспитание чувства такта.
- воспитание культуры здоровья, привитие принципов здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы:

Музыкально- танцевальная разминка.

Движения выполняются под музыку. Используются различные виды ходьбы, бега и прыжки. Как правило разминка выполняется по кругу с продвижением вперед. В этой части упражнения даются с применением образов – например, «идем как цапля», «летим как птички», «прыгаем как зайчики».

Ритмическая гимнастика.

Выполнение общеразвивающих упражнений на месте под музыку с различными предметами и без них.

Элементы художественной гимнастики.

Работа с предметами из художественной гимнастики, обручи, мячи, ленточки.

Танцевальные движения.

Данный раздел направлен на формирование танцевальных движений у детей, что способствует повышению общей культуры ребенка и обогащению двигательного опыта разнообразными видами движений. В этот раздел входят танцевальные шаги, позиции рук, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения и перестроения. Осваиваются виды движений различных танцев.

Сюжетно-образные танцы.

Сюжетно-образные танцы являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, в соответствии с текстом песни и особенностями музыки - характеру, ритму и темпу. Сюжетно-образные танцы направлены на развитие выразительности движений, чувства ритма, артистичности, развитие двигательной памяти в соответствии с музыкой и текстом песен. Использование сюжетно-образных танцев в работе с детьми способствует развитию умения воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание. Развивается музыкальная память, внимание, координация движений, пластичность, ориентация в пространстве. В этом разделе используются как правило изученные танцевальные движения.

Музыкальные игры.

Все дети любят играть, поэтому в программе используются музыкальные игры различного характера, а именно: сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма, ориентации в пространстве.

Работа со спортивным предметом, такие как мяч, обруч, ленты, и др.

Особенности возрастной группы детей.

Возраст учащихся, возрастные и психологические особенности

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Гимнастика для малышей» рассчитана на работу с детьми 2-3 лет и учитывает особенности детей дошкольного возраста.

Возрастные особенности. Программа предусматривает проведение занятий с детьми младшего (раннего) дошкольного и учитывает особенности детей дошкольного возраста

Психолого- педагогические характеристики детей:

-могут спокойно, не мешая другому ребенку играть рядом, объединяться в игре с общей игрушкой, участвовать в несложной совместной практической деятельности.

-проявляют стремление к положительным поступкам, но взаимоотношения зависят от ситуации и пока еще требуют постоянного внимания педагога

-активно участвуют в разнообразных видах деятельности:

в играх, двигательных упражнениях, действиях по обследованию свойств и качеств предметов и их использованию.

-в речевом общении; принимают цель в играх, в двигательной деятельности по показу и побуждению взрослых доводят начатую работу до определенного результата

- понимают, что вещи, предметы сделаны людьми и требуют

бережного обращения с ними.

-проявляют эмоциональную отзывчивость, подражая примеру взрослых, стараются утешить обиженного, обрадовать, помочь.

-начинают в мимике и жестах различать эмоциональные состояния людей, веселую и грустную музыку, веселое и грустное настроение сверстников, взрослых, эмоционально откликается на содержание прочитанного, сопереживают героям.

-охотно включаются в совместную деятельность со взрослым, отвечают на его вопросы и подражают его действиям, комментируют действия взрослого в процессе совместных действий; проявляют интерес к сверстникам, к взаимодействию в игре.

-владеют игровыми действиями с игрушками и предметами-заместителями, приобрели первичные умения ролевого поведения; способны предложить собственный замысел и воплотить его в игре, постройке, рисунке;

- значительно увеличился запас слов, совершенствуется грамматический строй речи, пользуются не только простыми, но и сложными предложениями;

- проявляют интерес к миру, потребность в познавательном общении со взрослыми, задают вопросы о людях, их действиях, о животных, предметах ближайшего окружения

- проявляют стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, использованию сенсорных эталонов (круг, квадрат, треугольник), к простейшему экспериментированию с предметами и материалами; в совместной с педагогом познавательной деятельности переживают чувство удивления, радости познания мира;

- знают свое имя, возраст; осознают свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены («Я умею...»); узнают детский сад, группу, своих воспитателей, няню, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре

- знают членов своей семьи и ближайших родственников; называют хорошо знакомых животных и растения ближайшего окружения их действия, яркие признаки внешнего вида;

- способны не только объединять предметы по внешнему сходству (форма, цвет, величина), но и усваивать общепринятые представления о группах предметов (одежда, посуда, игрушки);

- освоили некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенным

разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»), могут увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения

- испытывают удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; внимательно вслушиваются в речь и указания взрослого, принимают образец; следуя вопросам взрослого, рассматривают предметы, игрушки, иллюстрации, слушают комментарии и пояснения взрослого;

- проявляют положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям;

- при выполнении упражнений демонстрируют достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений
- реагируют на сигналы, переключаются с одного движения на другое; стараются действовать в общем для всех темпе;
- проявляют инициативность, с удовольствием участвуют в подвижных играх, соблюдают правила, стремятся к выполнению ведущих ролей в игре.

Содержание программы.

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

- Про зверей
- Мы едем, едем, (о транспорте)
- Со спортом мы дружим.
- Упражнения с погремушками, лентами на кольцах, флажками, султанчиками и др.

Партерная гимнастика. (игровой стретчинг)

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

Танцевальные движения.

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

Сюжетно-образные танцы

Ритмические и образные танцы по показу: «Зайчик прыгал» «У жирафа» «Паучок», «Дождик», «Танец утят», «Колесики», «Буги-вуги», «Тучка», «Раз ладошка», «Рыжий кот»

Музыкальные игры

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

Срок реализации дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на 1 год по 32 часа в год.

Группы формируются в зависимости от количества детей дошкольного возраста. Количество детей в группе – до 12; количество групп – до 2. Набор детей в группы – свободный (без участия в специальных конкурсах). Группы комплектуются по возрастному принципу. Учитывается разный уровень развития умений и коммуникационных навыков у детей. Для каждой возрастной категории детей предполагается свой уровень сложности освоения программы.

Программа реализуется на русском языке в очной форме.

Материально-техническое обеспечение. Средства, необходимые для реализации Программы

Материально-технические средства

- гимнастические скамейки – 4 шт.
- мячи малые (диаметр 10 см) – 20 шт.;
- мячи большие (диаметр 20 см) – 20 шт.
- обручи детские – 20 шт.;
- скакалки – 20 шт.;

Игровые атрибуты, отражающие сезонные изменения природы:

- шуршалки – 20 шт.;
- снежинки – 20 шт.;
- ленты белые – 20 шт.;
- ленты разноцветные - 20 шт.;
- цветы искусственные -20шт
- пальчиковые игрушки
- музыкальный центр – 1 шт.;
- ноутбук – 1 шт.;

Для открытых уроков и отчетных концертов используются также костюмы и дополнительные атрибуты, для яркости представления приобретенных навыков по программе «Танцевальная гимнастика»

Музыкальное сопровождение к занятиям.

- Сборник детских песен Екатерины Железновой
- Сборник детских песен «Малышарики»
- «Волшебники двора» сборник песен
- «Домисолька» Сборник детских песен
- «Рыжий кот» А. Петряшева
- «Мы маленькие звезды» хор Великан
- Сборник музыки для релаксации

Требования к кадровому обеспечению

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной программе «Гимнастика для малышей» осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению дополнительной общеобразовательной программе) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Формы и методы

Совместная деятельность с детьми (фронтальная) организуется как досуговая деятельность во вторую половину дня по расписанию. Мероприятие строится на основе игровой ситуации, объединяющие физические упражнения и разучивание танцевальных комбинаций.

Виды детской деятельности, образовательные и педагогические технологии

Интеграция разных видов детской деятельности:

- игровая деятельность
- коммуникативная деятельность
- восприятие художественной литературы
- двигательная деятельность

Используемые методики:

«Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно

выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

В разделе **«Танцевально-ритмическая гимнастика»** представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

«Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

«Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают **«Игровой самомассаж»** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

«Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

Режим занятий разных возрастных групп:

| Общее количество занятий в год | Продолжительность мероприятий (занятий) | Периодичность мероприятий (занятий) |
|--------------------------------|--|-------------------------------------|
| 32 | Группа для детей младшего (раннего) дошкольного возраста 2-3 лет – до 20 минут | 1 раз в неделю (октябрь – май) |

Мероприятия (занятия) по Программе проводятся во вторую половину дня (после дневного сна).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ

Учебный план раскрывает последовательность тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них.

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Форма контроля |
|-------|------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | «Осень в гости к нам пришла» | 4 | 1 | 3 | Педагогическое наблюдение |

| | | | | | |
|---------------|------------------------------|-----------|----------|-----------|---------------------------|
| 2. | «Мы едем, едем, едем» | 4 | 1 | 3 | Педагогическое наблюдение |
| 3. | «Снежная зима» | 4 | 1 | 3 | Педагогическое наблюдение |
| 4. | «Зимние забавы» | 4 | 1 | 3 | Педагогическое наблюдение |
| 5. | «Дружные зверята» | 4 | 1 | 3 | Педагогическое наблюдение |
| 6. | «В гости к нам пришла весна» | 4 | 1 | 3 | Педагогическое наблюдение |
| 7. | «В мире животных» | 4 | 1 | 3 | Педагогическое наблюдение |
| 8. | «Радуга дуга» | 4 | 1 | 3 | Педагогическое наблюдение |
| Итого: | | 32 | 8 | 24 | |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ГРУППЫ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ

| № п/п | Наименование темы | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Теоретическая часть | Практическая часть |
|-------|------------------------------|--|--------------|---|--|
| 1. | «Осень в гости к нам пришла» | «Капают капли» «Зайка прыгал по лесу» «Листик с дерева упал» « Осенний ветер» | 4 | Освоение невербальных форм общения, развитие чувствительности к окружающему миру; Развитие мелкой моторики, речи и внимания; Профилактика плоскостопия; Подготовка мышц к нагрузке, укрепление мышц, снятие мышечного и нервного напряжения; Преодоление двигательного автоматизма, улучшение внимания и памяти | -Игроритмика « Зайка прыгал» «Капельки прыг-скок», «Ветер дует» -Упражнения с погремушками, флажками « Осень» (мальшарики) - Игропластика (Эл.стрейчинга) Вытягивание носочков, коленей упражнения для развития гибкости: «сундучок», «книжка», «бабочка» -Танцевальные движения и элементы хореографии (под муз. Сопровождение Осень) Ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; шаги на полупальцах и пятках; различные хлопки, хороводы -Мягкая школа, выполнения упражнений с мягкими модулями -Сюжетно-образные танцы Ритмические и образные танцы по показу «Дождик» «Ветерок» «Зайка прыгал» Муз. Игры; Море волнуется -Дыхательная гимнастика «Сдуй листок» |
| 2. | «Мы едем , едем, едем» | «Кто быстрее» «Паровозик» «Автобус» «Колесики» | 4 | Выработка положительных качеств характера, умение прийти на | -Игроритмика (Танцевальная разминка под муз. сопровождение - транспорт) |

| | | | | | |
|----|-----------------|---|---|--|--|
| | | | | <p>выручку; Развитие мелкой моторики, речи и внимания; Профилактика плоскостопия; Формирование интереса к занятиям, поддержка инициативы, творчества и самостоятельности; Снятие мышечного и эмоционального напряжения</p> | <p>«Велосипед» (малышарики) Изображение различных животных в движении, упражнения для плеч, головы корпуса; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; упражнения с различными предметами» - Игропластика (Эл. Стретчинга): Упражнения для развития гибкости: «складочка», «бабочка», упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с логоритмики; вытягивание носочков, кручение - Сюжетно-образные танцы : Повторение изученных ранее танцев, новые, «Мы едем, едем» Автобус» , «Колесики» - Мягкая школа - Муз. Игры : Ранее изученные игры, новая игра «ручеек», «самолеты»</p> |
| 3. | «Снежная зима» | «Снежинки» - «На коньках» «Зимние забавы» «Новогодний карнавал» | 4 | <p>Профилактика плоскостопия; Подготовка мышц к нагрузке, укрепление мышц, снятие мышечного и нервного напряжения; Преодоление двигательного автоматизма, улучшение внимания и памяти</p> | <p>Образно-игровые упражнения Танцевальная разминка «Снежинка» «Снеговик» - Элементы хореографии «Простой танцевальный шаг». - Игроритмика Упражнения с султанчиками - Игропластика (Эл. Стретчинга) Повторение пройденных и новые: «бабочка», «лодочка», упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием логоритмики; упражнения для стоп; - Танец «Снежинки» - Пальчиковая гимнастика «Мартышки» - Дыхательная гимнастика «Снежинка»</p> |
| 4. | «Зимние забавы» | «Полетели снежинки» «На лыжах» «Санки- саночки» «С горки» | 4 | <p>Научить отделять главное и важное от второстепенного, уметь радоваться за других Развитие памяти, Внимания; Развитие музыкального слуха и чувства ритма</p> | <p>Образно-игровые упражнения «Угадай, что за зверь» - Игроритмика и Элементы хореографии шаги на полупальцах ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; шаги на полупальцах и пятках; различные хлопки; хороводы; танцевальные движения с погремушками, платочками</p> |

| | | | | | |
|----|--------------------------------|--|---|---|---|
| | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Игроритмика «Упражнения с мячами» - Игропластика Повторение пройденных и новые: «бабочка», «лодочка», упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника «Импровизация под музыку (на тему зимы)» -Мягкая школа - Танец «Зима», «Раз ладошка» - Пальчиковая гимнастика «Снежки» - Дыхательная гимнастика «Сдуй снежинку» - подвижная игра « снежки» |
| 5. | «Дружные зверята» | «В зоопарк» «День рождения зайки» «Рыжий кот» «Дружные зверята» | 4 | Самостоятельное выполнение отдельных танцевальных композиций с переключением с одного темпа на другой; Умение перевоплощаться | Образно-игровые упражнения «Как говорят животные» «Зайка прыгал» «На слонах» «У Жирафа» - Элементы хореографии повторение изученных ранее танцев и некое их усложнение - Игроритмика «На льдине» «Слоники» «Хлопок» - Игропластика «Ежик» «Ящерица» «Хлопушка» «Лошадка» - Танец «Рыжий кот», «Кузнечик» - Мягкая школа - Пальчиковая гимнастика «Филин» - Дыхательная гимнастика «Насос» Муз. Игра « Море волнуется», « Бездомный заяц» |
| 6. | « В гости к нам пришла весна!» | «Солнышко лучистое» «Ручейки» «Ветер-ветер» «Весна» | 4 | Развитие речи, памяти, внимания и невербальных форм общения; Удерживать интерес к занятиям, меняя его структуру; Привлечение детей к изменению в природе; Расслабление мышц | Образно-игровые упражнения «Ручейки» «Ветерок» «Растут листочки» «Растем к солнышку» «Горошинка покатила» «Горошинка ускорила» - Элементы хореографии «Пружинки» «Цветок» «Заглянуть в окошко» - Игроритмика Упражнение с мячами, «Кузнечики» «Хлопки в парах», « Лодочки в парах» - Игропластика «У медведя во бору» - Танец «Хлоп топ» «Солнышко лучистое» - Пальчиковая гимнастика «Аленький цветок» -Дыхательная гимнастика «Гуси шипят» |

| | | | | | |
|----|-------------------|--|---|---|---|
| 7. | «В мире животных» | «Быстрые птички» «Аэробика для Бобика» «Зайчик и домик» «Рыжий кот» | 4 | Привлечение детей к Творчеству; Формирование правильной осанки; Профилактика Плоскостопия, развитие танцевальных движений | - Элементы хореографии движения в парах по кругу, бег с захлестом голени. - Игроритмика «Упражнения с ленточками» - Игропластика» повторение ранее изученного материала (складочка, лягушка и др) - Танец «Солнышко», «Аэробика для Бобика», «Рыжий кот» - Пальчиковая гимнастика «Сорока-ворона» _ Мягкая школа - Дыхательная гимнастика «Жук» Муз. Игра « Море волнуется», « Бездомный заяц» |
| 8. | «Радуга -дуга | «После дождя» «Все ребята любят цвет» «Солнышко» «Радуга» | 4 | Раскрепощение внутренней свободы как в движениях так и в речи; Умение самостоятельно двигаться в пространстве | - танцевальные элементы и элементы хореографии под муз сопр Радуга «Цветок» - Игроритмика «Капельки», «Хлопки в парах» - Игропластика повторение ранее изученного материала - Танец «Вперед 4 шага» «Солнышко» Лялечка» - Дыхательная гимнастика «Паровозик» |

Календарный учебный график группы детей 2-3 лет

| № п/п | месяц | число | Время проведения занятия | Форма занятия | количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|-------|--------------------------|-------------------|------------------|------------------------------|-------------------|---------------------------|
| 1. | X | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Осень в гости к нам пришла» | Физкультурный зал | Педагогическое наблюдение |
| 2. | XI | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Мы едем, едем, едем» | Физкультурный зал | Педагогическое наблюдение |
| 3. | XII | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Снежная - зима» | Физкультурный зал | Педагогическое наблюдение |
| 4. | I | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Зимние забавы» | Физкультурный зал | Педагогическое наблюдение |
| 5. | II | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Дружные зверята» | Физкультурный зал | Педагогическое наблюдение |
| 6. | III | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «В гости к нам пришла весна» | Физкультурный зал | Педагогическое наблюдение |
| 7. | IV | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «В мире животных» | Физкультурный зал | Педагогическое наблюдение |
| 8. | V | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 3 | «Радуга-дуга» | Физкультурный зал | Педагогическое наблюдение |

Календарно-тематическое планирование группы детей 2-3 лет

| № п/п | Дата планируемая | Дата фактическая | Раздел. Тема учебного занятия. | Всего часов |
|-------|------------------|------------------|--|-------------|
| 1 | 04.10.23 | 04.10.23 | Разучивание танц. комп. Дождик Мягкая школа | 1 |
| 2 | 11.10.23 | 11.10.23 | Разучивание танц. комп. Ветерок | 1 |
| 3 | 18.10.23 | 18.10.23 | Разучивание танц. комп. Зайка прыгал | 1 |
| 4 | 25.10.23 | 25.10.23 | Закрепление ранее изученного материала | 1 |
| 5 | 01.11.23 | 01.11.23 | Разучивание танц. комп Мы едем | 1 |
| 6 | 08.11.23 | 08.11.23 | Разучивание танц. комп Колесики | 1 |
| 7 | 15.11.23 | 15.11.23 | Разучивание танц. комп Автобус | 1 |
| 8 | 22.11.23 | 22.11.23 | Закрепление и повторение ранее изученного материала | 1 |
| 9 | 06.12.23 | 06.12.23 | Разучивание танц. разминки Снеговик | 1 |
| 10 | 13.12.23 | 13.12.23 | Разучивание танц. композиции Снежинки | 1 |
| 11 | 20.12.23 | 20.12.23 | Разучивание танц. композиции Снежинки | 1 |
| 12 | 27.12.23 | 27.12.23 | Разучивание танц. комп. Зима | 1 |
| 13 | 10.01.24 | 10.01.24 | Закрепление и повторение ранее изученного материала | 1 |
| 14 | 17.01.24 | 17.01.24 | Совершенствование танц. комп. Зима | 1 |
| 15 | 24.01.24 | 24.01.24 | Разучивание танц. комп Угадай, что за зверь» | 1 |
| 16 | 31.01.24 | 31.01.24 | Разучивание танц. комп Раз ладошка | 1 |
| 17 | 07.02.24 | 07.02.24 | Разучивание Образно-игровые упражнения Зайка прыгал, На слонах, У Жирафа | 1 |
| 18 | 14.02.24 | 14.02.24 | Разучивание танц. комп Рыжий кот | 1 |
| 19 | 21.02.24 | 21.02.24 | Разучивание танц. комп Кузнечик | 1 |
| 20 | 28.02.24 | 28.02.24 | Повторение и закрепление ранее изученного материала | 1 |
| 21 | 06.03.24 | 06.03.24 | Разучивание образно-игровые упражнения Зайка прыгал, На слонах, У Жирафа | 1 |
| 22 | 13.03.24 | 13.03.24 | Разучивание танц. композиции Стекляшки | 1 |
| 23 | 20.03.24 | 20.03.24 | Разучивание танц. композиции Солнышко лучистое | 1 |
| 24 | 27.03.24 | 27.03.24 | Закрепление ранее изученного материала | 1 |
| 25 | 03.04.24 | 03.04.24 | Разучивание танц. композиции Аэробика для бобика | 1 |
| 26 | 10.04.24 | 10.04.24 | Разучивание танц. композиции Солнышко | 1 |
| 27 | 17.04.24 | 17.04.24 | Разучивание танц. композиции Рыжий кот | 1 |
| 28 | 24.04.24 | 24.04.24 | Повторение и закрепление ранее изученного материала | 1 |

| | | | | |
|----|----------|----------|--|---|
| 29 | 08.05.24 | 08.05.24 | Разучивание танц. композиции Лялечка | 1 |
| 30 | 15.05.24 | 15.05.24 | Разучивание танц. композиции Солнышко | 1 |
| 31 | 22.05.24 | 22.05.24 | Подготовка к праздничному концерту- занятию | 1 |
| 32 | 29.05.24 | 29.05.24 | Праздничный концерт - занятие | 1 |

Прогнозируемые результаты

Личностные

- Чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями;
- Должны приобрести не только танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в художественном коллективе, добиваясь высоких результатов.

Метапредметные

- Дети должны знать правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног;
- Должны уметь пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку;
- Правильно исполнять программные танцы;
- Дети должны уметь исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку, простейшие позиции ног и рук

Предметные

- Обогащение словарного запаса за счет названий элементов танца и музыкальных инструментов;
- Знакомство с различными музыкальными произведениями.

Оценочные и методические материалы

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Игровой танец» итоговый концерт- занятие. Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а так же сплачивает детский коллектив.

Отслеживание результативности образовательной деятельности по программе

| Виды контроля | Формы проведения | Сроки |
|---------------|------------------------------|----------------------------------|
| Входной | Наблюдение педагога | В начале обучения |
| Текущий | Беседа. Наблюдение педагога | В течение всего периода обучения |
| итоговый | Праздничный концерт- занятие | По окончании обучения |

Список литературы

1. Фирлева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
2. Фирлева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014. – 384 с.
3. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: монография. – СПб.: КАРО, 2006. – 176 с.
4. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА» 2008. – 656 с.
5. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
6. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
7. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
8. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
9. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
10. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
11. Савчук О. Школа танцев для детей -СПб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с.
12. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
13. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
14. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
15. Фоминова Н.А. физическому воспитанию дошкольников. – М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005. – 144 с.

Игроритмика.

«Зеваки».

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

Упражнения с ладошками.

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

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

1. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).
2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).
3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.
4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).
5. 1 раз по коленям, 3 раза в ладоши.
6. 4 раза в ладоши.
7. 3 раза в ладоши, 1 раз по коленям.
8. 2 раза в ладоши, 2 раза по коленям.
9. 1 раз в ладоши, 1 раз по коленям (с повторением).
10. 1 раз в ладоши, 3 раза по коленям.
11. Поочередно правой и левой рукой по коленям.
12. 2 раза по одному колену, 2 раза по другому.
13. 3 раза по одному колену, 1 раз по другому.

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

Выполнять на одном занятии можно не более четырех комбинаций, чтобы дети не устали.

Хлопки.

«Ладушки» — хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной) выполняются свободными, не напряженными, согнутыми в локтях руками, двигающимися навстречу друг другу. «Блинчики» — на «раз» — удар правой ладонью по левой, на «два» — наоборот (кисти расслаблены, стокатто), с поворотом кисти. Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

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

«Бубен» — левая ладонь опорная (как бы крышка бубна), пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку менять. Удар сильный. «Колокола» — активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса. «Колокольчики» — мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Удары легкие, негромкие. Руки могут быть согнуты в локтях,

выпрямлены или подняты в сторону - вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих о коло правого ушка или около левого. «Ловим комариков» — легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, сверху и внизу согнутыми в локтях руками.

Хлопки в парах.

«Стенка» — ладони согнутых в локтях (впереди) рук идут навстречу рукам партнера. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми. «Большой бубен» — поочередно один из партнеров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых вперед рук, а другой ударяет по ним своими ладонями.

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

«Чиполино»

Танцевальная комбинация на развитие ритма, слуха, внимания, памяти

1,2,- 2 хлопка

3- руки на пояс

1,- поднять правую ногу

2- поднять левую ногу

3- пауза

4- ИП

Так повторить 3 раза

Игровой стретчинг

| Название | Содержание |
|-------------------------------------|---|
| Складочка | И.П –Сесть в позу прямого угла (Ноги вытянуты) руки поднять вверх 1 – не сгибая ног нагнуться вперед. Стараться грудью коснуться ног. Задержаться 2- вернуться в И.П |
| Полушпагат вперед | И.П. сед на полу. Правая нога вытянута вперед, левая нога согнута в колени т отведена назад- сторону. 1 наклониться вперед, стараясь коснуться руками пальцев ног. Колени не сгибать. Задержаться 2-ИП |
| Шпагат поперечный (сед ноги врось) | ИП – сесть в позу прямого угла, развести ноги шире, носки натянуты. Руки в стороны. Параллельно полу 1-наклониться вперед, стараясь коснуться руками пальцев ног. Колени не сгибать. Задержаться 2-ИП |
| Черепaha | ИП-Стать на колени, сесть на пятки. Руки поднять вверх, ладони сложены вместе 1-медленно наклониться вниз, руки положить на пол. Ягодицы плотно прижаты к пяткам. Задержаться 2-ИП |
| Ежик | ИП-Сесть на пол, скрестив ноги. Прямые руки в замке за спиной. 1-поднять руки возможно выше. Медленно прогнуться вперед. Держа руки высоко над собой. задержаться 2-ИП |
| Русалочка | ИП-Лечь на пол, на живот, руки в упоре о пол, 1- Медленно подняться на руках, поднять сначала голову, затем грудь 2-ИП |
| Ящерица | ИП-лечь ничком, руки расположить вдоль тела, ладони положить на пол 1-поднять прямые ноги насколько можно вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться 2-ИП |
| Бабочка, лягушка | ИП-сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руки на коленях. Ладони вниз 1-опустить колени на пол, надавливая на них руками. Задержаться 2-ИП |
| Хлопушка | ИП-Сесть в позу прямого угла. Руки в упоре за спиной, колени согнуть 1-поднять правую(левую) ногу к себе. Задержаться 2-ИП |
| Круги | ИП-сесть в позу прямого угла, руки упор на пол 1-делать круговые движения стопами в одну сторону, потом в другую |
| Лошадка | ИП-Стать на колени. Держа колени вместе, раздвинуть ноги. Сесть на пол между ног, стопы притянуть к себе. Взять руками стопы ног с задней стороны (подошвы) 1-приподнять руками стопы ног. Задержаться 2-ИП |

| | |
|------------------|---|
| | |
| «кошечка» | встать на колени, прямыми руками опереться в пол на уровне плеч. «Котенок выгибает спину» (тянется); «сердится» |
| «носорог» | -лежа на спине, руки заложить за голову, поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая ее в колене. Стараться коленом коснуться носом. Другая нога сохраняет прямое положение на полу |
| «летучая мышь» | сидя ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны. |
| «слон» | -встать прямо, ноги вместе, прямые руки за спиной. Наклон вперед, стараясь прижать лоб к коленям. Ноги не сгибать. Прямые руки поднять вверх |
| «собачка» | сесть на пятки, руки в упоре сзади, выгнуть спину и откинуть голову назад. Медленно подвинуть кисти рук назад насколько возможно |
| «верблюд» | стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пяток. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике |
| «уж» | сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс. |
| «медуза» | сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы |
| «морской лев» | упор сидя между пятками, колени врозь |
| «улитка» | упор лежа на спине, касание ногами за головой |
| «морской червяк» | упор стоя согнувшись |
| «дельфин» | лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»; |
| «морской конек» | сед на пятках, руки за голову; |
| «морская звезда» | лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь |

Партерная гимнастика

Приложение 4

Упражнение на стопы.

1. Стопы наши не копытца,
Нужно им пошевелиться.
Раз, два, три, четыре, пять
(Сократи) Натяни стопу опять
(натянутые с удержанием, сокращенные с удержанием)

2. Наши ножки - два птенца
Вылупились из яйца
Вместе весело живут
Дружно песенки поют.

3. Наши ножки хороши,
Поросячьи хвостики,
Веселятся по утрам,
Дарят радость вам и нам

Упражнение на сгиб и разгиб коленей:

Колени мы сгибаем дружно,
Нам ужа увидеть нужно

Упражнение «складочка»:

В складку ляжем как пантеры,
Руки вытянем и шеи.
Спинка длинная, прямая,
И к коленям прижимая,
Потянись и позевай
И животик прижимай.

«Сундучок (складочка)»:

Сундучок, сундучок
Охраняет паучок
В складочку ложился,
Сундучок закрылся
Раз, два, три
Раз, два, три
Дружно хвостик подними,
И ладошками своими
Путь себе ты проложи.

Упражнение «на кисти»:

Киска когти выпускает,
Мяу-мяу говорит,
Тихо хвостиком виляет
И ушами шевелит.

Упражнение «на руки»:

Крокодил плывет, плывет,

Лапками гребет, гребет,
Растопырил свои лапки,
Потянулся очень сладко,
Позевал, открыл свой рот,
Может рыбка заплывет.

Упражнение «бабочка»:

Бабочка летит по небу,
Крыльшками хлопая,
Пять, четыре, три, два, раз,
Прижимай коленочки и таз.

«Бабочка»:

Бабочка красавица
В небо полетела
Крыльшки расправила
На капусту села

Упражнение «поднятие ног на 90⁰, лежа на спине»:

Вот упала черепаха,
И не может она встать,
Мы ребята ей поможем,
Будем ножки поднимать

Упражнение «велосипед»:

Крутим мы педали дружно,
Тигра нам увидеть нужно.

Упражнение «березка»:

Вот жирафы-великаны
Шеи вытянули ввысь,
И держа себя за спину,
К облакам ты потянись.

Упражнение «наклоны, сидя в разножке»:

Семь лунатиков сидели на луне,
Семь лунатиков свалились во сне.
Как? Вот так!
Один, два, ..., семь!

Упражнение «саранча»:

Спинку выше поднимаем,
Саранча она такая,
Вправо, влево поглядит.
Ляжет мягко – тихо спит.

Упражнение «полу-мостик»:

Вдоль реки от берега
Мост висит из дерева.
Гнет его качает ветер,
По мосту шагают дети!

Упражнение «коробочка»:

Коробочка волшебная
Полна она чудес,
В ней камни драгоценные,
Улыбки, счастье, смех.

«Коробочка»:

Мы в коробку забрались,
Ручки к ножкам потялись,
Спину сильно выгибай,
И головку поднимай.

Упражнение «лодочка» (плюс с удержанием):

По реке, качаясь, лодочка плывет.
Гонит ее ветер все вперед, вперед, вперед.

«Лодочка»:

Лодочка плыла по речке
В ней сидели человечки,
Лодку на волнах качало,
Человечков забавляло.

«Зернышко»:

В поле зернышко лежало,
Прорастало, прорастало,
Появился колосок,
К солнцу тянется росток.

«Ванька-встанька»:

Ванька парень хоть куда
Золотиста голова
Ну-ка, Ванька удиви
Ваньку-встаньку покажи.

«Лягушка»:

Вот лягушка прискакала
Ква-ква-ква она сказала.
Стопы к носу притяни
И лягушку удиви.

«Тараканы (жуки)»:

Паучки как светлячки
Загорелися в ночи,
Лапки весело подняли,
Танцевали, танцевали

«Кошка поднимает лапки»:

Кошка лапку подняла,
Потянулась у окна.
Хвостиком она махнула,
Мышку серую спугнула,
И сказала: Мяу, Мур.
Ты мне больше не балуй!

«Кошка под забором»:

Киска спинку распрямила,
Коготочки распустила,
Пролезая под забор,
Распугала птичий двор!

«Курочка»

Курица-красавица
У меня жила.
Ах, какая умная
Курица была.
Шила мне кафтаны,
Шила сапоги,
Сладкие, румяные пекла мне пироги.
А когда управится,
Сядет у ворот,
Сказочку расскажет, песенку сплет.

Пальчиковая гимнастика.

«Паучок» (Е.Железнова)

Одна из рук – веточка. Ее вытягиваем вперед, пальцы растопырены. Вторая ручка – паучок, который гуляет по ветке.

Паучок ходил по ветке, А за ним ходили детки.

«Паучок» бегаёт по предплечью, а затем по плечу другой руки.

Дождик с неба вдруг полил,

Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик).

Паучков на землю смыл.

Хлопок ладонями по коленям.

Солнце стало пригревать,

Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит).

Паучок ползёт опять,

А за ним ползут все детки, Чтобы погулять на ветке.

«Паучки» ползут по голове.

«Две мартышки».

Две мартышки (показывают 2 пальца, затем ушки мартышки)

Слов не тратя (мах правой рукой перед собой)

Раз подрались на кровати («кулачки»)

Друг за другом (соединяют указательные пальцы)

В этой схватке (кулаки)

Вышибли ума остатки (палец у виска)

Врач пришел (крестик)

Уселся в кресло (руки полочкой)

И сказал(указательный палец) мартышкам(ушки) «Если,(указ. палец) Драться будете (кулаки)мартышки(ушки)

Выгоню из этой книжки!»(правую руку резко вперед)

«Жук ползет».

По тропинке жук ползет, (Изображают пальчиками жука).

У него усы вразлет.

Жук большой и деловитый, (Показывают пальцами размеры жука.)

У него сердитый вид. (Сердятся)

Тащит веточку ракиты (Пошевелить «усами» - пальчиками).

И усами шевелит.

Угадать совсем не просто, (Удивляются)

Что с ней сделает потом?

Может быть, построит мостик (Соединяют указательные пальцы)

Или даже целый дом?

Вот ползет он дальше, дальше... (Перебирают пальцами рук по ногам)

Мы спешим с тропы сойти, (Прячут руки за спину)

Пожелать ему удачи (Машут правой рукой).

И счастливого пути.

«Бабушка кисель варила»

Бабушка кисель варила
(Правая рука помещивает кисель)
На горушечке
(Кончики пальцев рук соединяются («гора»))
В черепушечке
(Округленные ладони, смыкаясь образуют «горшок»)
Для Аленушки, для Андрюшечки. (Ладони рук ложатся на грудь)
Летел, летел соколог через бабушкин порог.
(Ладони рук скрещиваются, большие пальцы рук закрепляются друг с другом)
Вот он крыльями забил, (Руками несколько раз ударяют по бокам)
Бабушкин кисель разлил,
(Вытянуть руки вперед, пальцы растопырить)
У старушечки (Повторяют движения)
На горушечке в черепушечке.
Бабуля плачет: «Ай, ай, ай!» (Руками «утирают слезы»)
«Не плачь, бабуля, не рыдай!» (Указательный палец правой руки «грозит бабуле»)
Чтоб ты стала весела, (Улыбаются)
Мы наварим киселя («Помешивают кисель»)
Во-о-от столько!» (Руки разводятся широко в стороны)

«Купим мы бабушке курочку»

Купим мы бабушке курочку Курочка по зернышкам –
Кудах, тах, тах! (дети стуча по коленям)
Купим мы бабушке уточку
Уточка – та, та, та, та! (волнообразное движение рукой)
Купим мы бабушке индюшонка
Индюшонок: шалты - балты! (любое движение руками)
Купим мы бабушке коровенку Коровенка: муки-муки! (показ «рожек») Купим мы
бабушке поросенка
Поросенок: хрюки-хрюки (показ «пяточка»)
Купим мы бабушке телевизор
Телевизор: время – факты (ладони рук перед лицом)
Дикторша ля-ля-ля-ля! (показ «язычка»).

«Замок» (Е.Железнова)

Руки переплетаются в замочек.
На двери такой замок, такой замок, такой замок! А кто его открыть бы смог, его открыть
бы смог! Крутим кистями рук («показываем замочек»)
Мы стучали, вот так стучали!
Ударяем ладонями (не расплетая пальцев).
Мы качали, мы качали!

Не расплетая пальцев, по очереди поднимаем кисти рук вверх.
Мы кружили, вот так кружили!
Вращаем кистями.
И замочек открыли!
Разводим руки в стороны («открыли замок»)

«Дерево».

Прижать руки тыльной стороной ладоней друг к другу. Пальцы раздвинуты и подняты вверх. Шевелить кистями и пальцам

«Зайчик».

Пальчики в кулачок. Поднять вверх указательный и средний пальцы. Ими шевелить. Ушки длинные у зайки Из кустов они торчат. Он прыгает и скачет, Веселит своих зайчат.

«Птенчики в гнезде».

Обхватить все пальчики правой руки левой ладонью и ими шевелить.

Птичка крылышками машет И летит к себе в гнездо.

Птенчикам своим расскажет, Где взяла она зерно.

«Филин»

Руки в кулачок прижаты. Большие пальцы вверх (уши), указательные пальцы вместе. К этому времени у скворца подросли птенцы. Вот идут волк и лиса к норке зайца. Тут вылетели скворцы из скворечника, налетели на волка и лису, стали их клевать. Волку и лисе ничего не оставалось, как убежать обратно ни с чем.

«Скворцы».

Ладони повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены от себя и переплетены (сцеплены друг с другом) - это голова, остальные пальцы - крылья, помахали ими.

Мягкая школа

1. **«Полоса препятствий»**. Необходимо расставить в линию или по периметру комнаты модульные фигуры и рассказать детям, как нужно преодолевать препятствия. Например:

- туннель – проползти через него;
- ступенька – подняться и спрыгнуть;
- мат – сделать черепашку; (перекат на спине)
- бревно на подставках – пройти по нему, держа равновесие.

Дети поочередно заходят на «полосу препятствий» и преодолевают ее.

2. **«Круговая тренировка»**. По периметру комнаты или по кругу расставляют спортивные модульные фигуры. С каждой из них дети работают по очереди (по 30–60 с). Примеры упражнений:

- удержать равновесие на тренажере;
- запрыгнуть и спрыгнуть с бруса;
- пройти туннель;
- перешагнуть через п-образную конструкцию;
- проползти через арку, развернуться и перепрыгнуть.

Дети переходят от одного мягкого модуля к другому по часовой стрелке по команде воспитателя или после смены музыки.

3. **«Эстафета»**. Классическое соревнование на скорость, (для данной возрастной группы задание выполняется в своем темпе, не на скорость), участники которого один за другим проходят этапы, передавая друг другу право перемещаться по дистанции, образованной мягкими модулями. Примеры заданий для этапов эстафеты:

- преодолеть «полосу препятствия»;
- докатить бочку до конуса-фишки и обратно;
- добежать до мяча и попасть в большое кольцо;
- провести мяч змейкой через кубики;
- построить пирамидку на другом конце комнаты (около каждой команды ставят собранную пирамидку, дети по очереди берут её часть с основания и несут до конуса-фишки).

4. **«Учимся отдыхать»**. Каждый ребенок выбирает себе модуль по желанию и располагается на нем в удобной позе так, чтобы не мешать остальным. Детям нужно выбрать, что они будут расслаблять – ножки, ручки, спинку, голову и т. д. Дети закрывают глаза, и на 30–60 с включается спокойная музыка. Упражнение расслабляет мышцы, снимает зажимы, полезно для профилактики хронических заболеваний.

5. **«Пол – это лава»**. По всей комнате раскладывают мягкие модули. Задача детей – перебраться по ним из одной части комнаты в другую, преодолев воображаемую лаву. Перемещаться можно шагами и прыжками. Упражнение развивает смелость и выносливость.

6. **«Слушай внимательно»**. Параллельно друг другу кладутся кирпичики – так, чтобы они образовали дорожку. Расстояние между кирпичиками нужно делать чуть больше ступни ребенка. Дети встают в пустые пространства (между кирпичиками). Ведущий

говорит слово «вперед» или «назад» и делает столько хлопков, сколько модулей (кирпичиков) нужно переступить. Упражнение на счёт и ориентирование в пространстве.

7. **«Змейка с цветами».** Из кубиков одинакового цвета выстраивают несколько линий-«змеек». «Змейки» должны быть параллельны и располагаться друг от друга на расстоянии 40–50 см. Дети по очереди берут из корзины разноцветные мячики и в зависимости от выпавшего цвета проходят ту или иную линию-«змейку». Упражнение развивает координацию и помогает изучить цвета.

8. **«Попади в нужные ворота».** Из модулей собираются маленькие и большие ворота. Ребенок берет мячик из корзины и в зависимости от его размера пытается попасть в маленькие или большие ворота. Упражнение развивает глазомер и учит различать размеры.

9. **«Найди такой же».** Между детьми и модулями строят «полосу препятствий». Устно дается задание – преодолеть препятствия и взять модуль определенного цвета (формы, размера). Упражнение развивает ловкость, учит различать свойства предметов. В качестве «полосы препятствий» подойдут спортивные мягкие модули, гимнастическая скамейка и др. Модули, которые необходимо принести детям, можно не только называть, но и демонстрировать на карточках.