

**«Начальная общеобразовательная школа – детский сад «Кунешчик»
города Бахчисарай Республики Крым**

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
МБОУ «НОШ -ДС «Кунешчик»
г. Бахчисарай
Протокол № 6 от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
МБОУ «НОШ - ДС «Кунешчик»
г. Бахчисарай
С.М.Алиева
Приказ № 55-пд от 29.08.2025г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Ильхам»**

Срок реализации: 1 год

Вид программы: модифицированный

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 4-6 лет

Составитель: Меметова А.С.

Должность: педагог дополнительного образования

Цель программы: Развитие артистичности, эмоциональной отзывчивости и творческого воображения, посредством искусства танца у дошкольников.

Задачи:

1. Формировать хореографические навыки детей.
2. Развивать фантазию, воображение, умение самостоятельно находить свои оригинальные движения.
3. Создавать атмосферу радости творчества в коллективе.

г.Бахчисарай,

2025г.

Пояснительная записка

«Ильхам» (возраст 4-6 лет) дополнительная образовательная программа танцевального кружка для детей дошкольного возраста художественно-эстетической направленности.

Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Танцевальное творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут одарённому ребенку развить свои творческие способности заложенные природой.

Существующие программы музыкально-ритмического воспитания не имеют прямого отношения к хореографии, т.е. раздел ритмические движения является лишь частью программы музыкального воспитания. Поэтому и возникла потребность создать программу по хореографии, где танцевальное искусство охватывается в широком диапазоне.

В этой связи актуальной становится проблема разработки программы с использованием нетрадиционных разнообразных форм, средств, методов физического, эстетического и музыкального воспитания одарённых детей. А отличительной особенностью программы является то, что занятия в танцевальном кружке проводятся с одарёнными детьми разновозрастной группы.

Настоящая программа разработана для развития танцевального творчества детей дошкольного возраста 4 – 6 лет на основе обязательного минимума содержания по музыкально-ритмическому развитию для ДООУ с учетом обновления содержания по программе «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной.

Цель программы: Развитие артистичности, эмоциональной отзывчивости и творческого воображения, посредством искусства танца у дошкольников.

Задачи:

1. Формировать хореографические навыки детей.
2. Развивать фантазию, воображение, умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, побуждать детей к творчеству.
3. Создавать атмосферу радости детского творчества в коллективе.

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей от 4 до 6 лет. Возрастной состав танцевального кружка, таким образом, смешанный.

В итоге – год обучения составляет 36 часов.

Количество занятий: 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия: 25-30 минут.

Количество детей: 10 человек.

Занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть: танцевально-ритмическая гимнастика, танцы-минутки (3-5 минут)
2. Основная часть: повторение, изучение нового материала, закрепление. (15 минут)
3. Заключительная часть: музыкальные игры, вспомогательные и корректирующие упражнения, поклон. (8 минут).

Диагностика проводится 2 раза в год (вводная – в сентябре, итоговая – в мае). (см. Приложение 1)

В результате прохождения программы «Ильхам» дети:

Знают: отличительные черты народного и эстрадного танца; позиции рук и ног в народном танце; историю происхождения разучиваемых танцев.

Умеют: импровизировать под музыку, используя знакомые танцевальные движения; сочинять несложные танцевальные движения; показывать в движении основные средства музыкальной выразительности; исполнять танцы, разученные в учебном году, артистично, выразительно, музыкально точно.

Ожидаемые результаты:

1. Раскрытие задатков у одарённых детей в танцевальных движениях.
2. Самовыражение себя в танцах.
3. Сохранение и укрепление в них творческой независимости и свободы.

Результатом работы будет являться: организация конкурсов талантливых детей на базе ДООУ и участие в районных, городских конкурсах, отчётный концерт.

Учебно - тематический план

Разделы	Теория	Практика	Всего
Вводное занятие	1		1
1. Крымскотатарский народный танец	2	13	15
2. Современный эстрадный танец	2	15	17
3. Участие в конкурсе «Созвездие талантов»		3	3
ИТОГО	5	31	36

Содержание образовательной программы

Вводное занятие

Теория: Знакомство детей с историей танца. Показ видео фильма.

Раздел I. Крымскотатарский народный танец.

Теория: Познакомить детей с русской народной песней изучаемого танца. Познакомить детей с историей изучаемого русского народного танца, с костюмом. Познакомить с элементами танцевальных движений в народных танцах.

Практика: Разучить шаги русского народного танца: переменный шаг, переменный шаг с притопом, приставной шаг в сторону и др.; положение рук в народном танце: «на поясе». Отработать движения в парах: «Свечка», «Лодочка», «Приставной шаг в сторону в парах» и т.д. Исполнять танец под музыку чётко, самостоятельно переходить с движения на движение.

Раздел II. Современный эстрадный танец.

Теория: Познакомить детей с разучиваемым танцем. Провести беседу об особенностях эстрадного танца.

Практика: Разучить новые движения: «Приставной шаг в парах (руки мальчика на талии девочки, у девочки на юбочке)», «Закрутка», «Повороты на носках из стороны в сторону» и др. Отработать способность детей двигаться синхронно под музыку. Движения выполнять чётко, согласно ритму музыки. Исполнять танец весело, задорно, с удовольствием.

Раздел III. Участие в конкурсах и концерт.

Практика: Выступление детей перед родителями, участие в городском конкурсе «Успех».

Методическое обеспечение программы.

С первых минут занятий очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого следует тщательно продумать методические приемы, которые помогут решить поставленные задачи.

Прежде, чем научить ребенка танцевать, нужно научить его красиво и осознанно двигаться под музыку, научить связывать музыку с движением. Для этого в занятия включены простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения. Обучение движению начинается с его названия, показа, объяснения техники. Систематическое повторение одного упражнения значительное число раз позволяет добиться лучшей техники исполнения. Но нужно помнить, что нельзя долго задерживать внимание детей на одном упражнении, занятие не должно быть моторным. Нужно разнообразить задания, чтобы они всегда оставались интересными для воспитанников. Для обучения танцам детей дошкольного возраста необходимо использовать игру. Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда.

Разучивание танцев проводится в такой последовательности:

- вводное слово педагога (перед разучиванием танца педагог сообщает сведения об истории его возникновения), знакомит с темпом, характером, ритмическим рисунком танца.

- разучивание элементов танца, танцевальных движений, рисунка танца (педагог объясняет и сам показывает движения, затем дети повторяют, при этом педагог обращает внимание детей на ошибки и поправляет их).

Движения разучиваются под музыку или под счет.

Разучивая танец, мы работаем над движениями рук, ног, корпуса, головы, следя за соблюдением гармонии движения.

Когда основные движения, позы, рисунок разучены, приступаем к соединению их в танцевальную композицию; комбинации разучиваем и отрабатываем. Важно сформировать у детей представление о танцевальном образе. Первое представление о танцевальном образе и, соответственно, о стиле исполнения мы получаем, прослушивая музыку.

Затем комбинации собираем в фигуры танца, а фигуры в целый танец. Фигуры танца и танец целиком многократно повторяются учащимися в целях запоминания и достижения грамотного и выразительного исполнения. Кроме танцевальных элементов на занятиях кружка дети знакомятся с различными упражнениями связанные с отчетом ритма, что дает ребенку возможность безошибочно начать движение на указанную долю музыкального такта и развивает чувство музыкального ритма. Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица. И поэтому для развития у детей выразительности, артистичности, фантазии в занятиях включены музыкальные этюды и игры. Целесообразно включать в занятие импровизацию. В качестве музыкального оформления выбираются доступные для восприятия детей произведения. Они должны быть разнообразными и качественными. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер. Каждое занятие содержит различные виды работы, но заканчивается веселой игрой или просто улыбкой друг другу под музыку.

Методы и приёмы обучения

Успешное решение поставленных задач на занятиях танцевального кружка возможно только при использовании методов и приемов обучения.

МЕТОДЫ	ПРИЁМЫ
Наглядный метод	- иллюстрации: русского народного костюма, танцующей пары. - Двигательный показ под музыку педагогом. - Показ движений в упражнениях. - Показ под музыку сюжетно-образных движений. - Показ элементов народных, эстрадных танцев под музыку (под счет). - Показ ребёнком движения.
Словесный метод	- Беседа о характере музыки, средствах её выразительности. - Образный рассказ о новом танце. - Пояснения в ходе выполнения движений. - Напоминание о правильности, образности движений. - Объяснение. - Оценка, поощрение.
Практический метод (Многократное выполнение конкретного танцевального движения).	- Упражнения для развития танцевальных навыков одарённых детей (изменение движений в соответствии с характером музыки, регистровых изменений, динамических оттенков, темповых изменений, метроритма). - Подготовительные упражнения (освоение в интересной, занимательной форме танцевальных движений). - Последовательное разучивание материала.
Игровой метод	- Обыгрывание упражнений. - Сюжетные игры для организации детской деятельности.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Светлый просторный зал с деревянным покрытием.
2. Технические средства: телевизор, проектор, музыкальный центр.
3. Музыкально-дидактические пособия: CD диски, видеоролики.
3. Сценические костюмы.

4. Реквизит для танцев: ленты, музыкальные инструменты и др.
5. Тренировочная одежда: чешки, танцевальный костюм.

Список литературы:

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии». Редактор М.Е. Гурьянова, художник Ю.Д.Федичкин. «Айрис-пресс». Москва, 2001г.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: ЛОИРО, 2000.
3. Москва, 2006г.
4. Затымина Т.А., Стрепетова Л.В. Музыкальная ритмика (Учебно-методическое пособие). Серия «Уроки мастерства». Москва. Изд. «Глобус», 2009.
5. Михайлова М.А, Воронина Н.В. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения». Редактор Чупина Т.В., художник Турилова. «Академия развития» Ярославль 2004 год.
6. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». Хореография в детском саду.
7. Редактор В.Чернина, художник М.Душин. «Линка-пресс» Москва 2006 год.

Методика выявления уровня музыкально-ритмического развития
(разработана на основе методик А.Н. Зиминной и А.И. Бурениной).

Цель: выявление уровня развития чувства ритма.

Проведение: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

Старший дошкольный возраст.

Критерии уровня развития чувства ритма:

1. Движение.

- передача в движении характера знакомого музыкального произведения (3-х частная форма):
 - высокий** – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки;
 - средний** – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки;
 - низкий** – смену движений производит с запаздыванием, движения не соответствуют характеру музыки.
- передача в движении характера незнакомого музыкального произведения (фрагмента) после предварительного прослушивания:
 - высокий** – движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений;
 - средний** – движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений;
 - низкий** – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении.
- соответствие ритма движений ритму музыки:
 - высокий** – чёткое выполнение движений;
 - средний** – выполнение движений с ошибками;
 - низкий** – движение выполняется не ритмично.
- координация движений и внимание («ритмическое эхо со звучащими жестами»):
 - высокий** – ребёнок выполняет все движения без ошибок;
 - средний** – допускает 1-2 ошибки;
 - низкий** – не справляется с заданием.

2. Воспроизведение ритма.

- воспроизведение ритма знакомой песни под своё пение:
 - высокий** – ребёнок точно воспроизводит ритмической рисунок знакомой песни;
 - средний** – воспроизводит ритм песни с 1-2 ошибками;
 - низкий** – неверно воспроизводит ритм песни.
- воспроизведение ритма мелодии, сыгранной педагогом на инструменте:
 - высокий** – ребёнок точно воспроизводит ритмической рисунок мелодии;
 - средний** – воспроизводит ритм песни с ошибками;
 - низкий** – неверно воспроизводит ритм песни.
- воспроизведение ритма песни шагами:
 - высокий** – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте и по залу;
 - средний** – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте;
 - низкий** – допускает много ошибок или не справляется с заданием.
- воспроизведение ритмических рисунков в хлопках или на ударных инструментах («ритмическое эхо»):

высокий – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

средний – допускает 2-3 ошибки;

низкий – не верно воспроизводит ритмический рисунок.

3. Творчество.

-сочинение ритмических рисунков:

высокий – ребёнок сам сочиняет и оригинальные ритмически рисунки;

средний – использует стандартные ритмические рисунки;

низкий – не справляется с заданием.

-танцевальное:

высокий – ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны;

средний – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки;

низкий – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют

Приложение 2

Название раздела	Теория		

Структура занятия

1. Танцевально-ритмическая гимнастика, танцы-минутки.	1мин	Практика	Всего
2. Танец	3мин	12мин	15мин
3. Музыкально-подвижная игра, игры импровизации, упражнения -игры.	1мин	4мин	5мин
4. Игровой самомассаж, дыхательные упражнения.	1мин	3мин	4мин
Итого:	6мин	24мин	30мин

Приложение 3

ТАНЦЫ-МИНУТКИ

Танцы – минутки придумывались для того, чтобы танцевать их вместе с детьми. Для самостоятельного детского исполнения они сложны. Но дети их любят, ведь ребенок с помощью взрослого может гораздо больше. Благодаря такому подходу мы не тратим много времени на скучную автоматизацию простейших па, дети узнают много новых, интересных движений, которые им хочется повторять. В упрощенном виде эти танцы могут быть использованы и для концертного исполнения.

Капельки (танец с колокольчиками)

Эмоциональный настрой – легко и звонко.

Общие рекомендации. Движения плавные, неторопливые. Колокольчиками звенеть, мелко вращая кистью. Звенеть должна рука, которая совершает описанное в тексте движение. Там, где колокольчики молчат, это специально оговорено.

Рекомендация по изготовлению реквизита – к колокольчикам привяжите маленькие резинки – петельки и оденьте по 1-й шт. на указательные или средние пальцы каждой руки с внутренней стороны ладони.

Исходное положение: все сидят на пятках, руки опущены вниз.

1-я фигура

1–2 Поднять *плавно* руку вперед-вверх (локоть присогнут, кисть с колокольчиком дрожит) (*пошел дождик*).

3–4 Опустить *плавно* вниз (*дождик стих*).

5–8 Повторить движение *другой* рукой (*опять пошел, опять стих*).

9–12 Повторить движение *обеими* руками (*сильный дождь*).

13–14 Плавно *подняли* руки (*еще сильнее*).

15–16 *Встали* (*пойдем гулять!*).

2-я фигура

1–4 Встряхиваем ритмично рукой *возле уха* (8 раз) (*послушаем дождик*).

5–8 Повторили *возле другого уха* (*другим ухом*).

9–16 *Покружились на носочках* с поднятыми вверх руками (*весело под дождем!*), с окончанием музыкальной фразы *остановились* и спрятали руки за спину (*кончился дождик*).

3-я фигура

1–16 *Побежали на носочках* по кругу (колокольчики молчат) (*побежали по траве*), с окончанием музыкальной фразы *повернулись* лицом в круг (*сколько цветов!*).

4-я фигура

1–4 *Сбегаем* в центр круга, поднимая руки вперед-вверх (колокольчики звенят) (*собираем цветы, брызги летят*).

5–8 *Разбегаем* (спиной из круга), разводя руки в стороны (*вот какой букет собрали!*).

9–16 *Еще раз* повторили комбинацию тактов (*еще собираем, еще красивей букет!*).

5-я фигура

1–12 *Покружились на носочках* с поднятыми вверх руками (*порадуемся капелькам*).

13–16 *Приняли* исходное положение и *опустили* плавно руки (*вернулись домой*).

Собачий вальс

Эмоциональный настрой – весело, игриво.

Общие рекомендации. Это не трудный и веселый танец, исполнять его необходимо легко и с хорошим настроением.

Исходное положение – ноги вместе, «лапки» сложены перед собой.

1-я фигура

1–2 *Скребем «лапкой»* впереди себя (4 раза).

3–4 *Качаем головой* из стороны в сторону (4 раза).

5–8 Повторили комбинацию *другой «лапкой»*.

9–11 Слегка присев, крутим «хвостом».

12 *Прыжок* (поворачиваемся на 180° и оказались спиной), во время прыжка все дружно произносим «гае!».

13–16 *Повторили* движения

9–12 тактов и оказались лицом.

2-я фигура

1–3 Ставим ногу на пятку и машем ладонью возле уха (*чешем «лапой» за ухом*) (6 раз).

4 *Вернулись* в исходное положение.

5–8 Повторили комбинацию с другой ноги.

9–11 Слегка присев, крутим «хвостом».

12 *Прыжок* (поворачиваемся на 180° и оказались спиной), во время прыжка все дружно произносим «гае!».

13–16 *Повторили* движения

9–12 тактов и оказались лицом

3-я фигура

1–8 *Прыгаем* на месте из стороны в сторону (16 раз).

9–16 *Покружились* на носочках в одну сторону.

17–24 *Покружились* на носочках в другую сторону.

Елочки

Эмоциональный настрой – мягко и игриво.

Общие рекомендации – на заснеженной, «пушистой» полянке танцуют елочки.

Движения выполняются мягко, аккуратно, даже слегка вкрадчиво.

«Елочкам» свойственно некоторое самолюбование и легкое кокетство.

Исходное положение: на корточках, руки и кисти («лапы» елей) приподняты в стороны.

1-я фигура

На вступление елочки постепенно вырастают.

1–4 *Качаем головой* из стороны в сторону (8 раз).

5–8 *Делаем полуприседания с поворотом корпуса* (4 раза) (*вот какие мы красивые!*).

9–16 *Повторили* комбинацию 1–8 тактов.

2-я фигура

1 Ставим ногу на пятку.

2 *Приставляем* ногу.

3–4 Повторили движение другой ногой.

5–8 Мелкие топочущие шаги на месте (*топотушки*).

9–16 *Повторили* комбинацию 1–8 тактов.

3-я фигура

1–3 Одной рукой «*стряхиваем снег*» с другой руки (3 раза).

4 *Вернулись* в исходное положение.

5–8 *Пожимаем плечами* с поворотом корпуса (4 раза).

9–16 Повторили комбинацию другой рукой.

4-я фигура

1–2 *Делаем шаг в сторону и приставляем* другую ногу.

3–4 *Делаем полуприседание* (один раз).

5–8 *Покружились* на носочках.

9–16 Повторили комбинацию в другую сторону. В конце музыки приседаем и кланяемся.

Салют (танец с ленточками)

Эмоциональный настрой – стремительно и празднично.

Общие рекомендации – все взмахи вверх делаются с такой силой, чтобы ленточки взлетали над головой. Приподнятое радостное настроение танца передается с помощью *широких и летящих* движений.

Рекомендация по изготовлению реквизита – изготовьте на каждого ребенка по два кольца из резинки с размером запястья. Пришейте к каждой резинке разноцветные ленточки (длиной 60 см) по 2–3 шт.

Исходное положение: ноги вместе, руки опущены.

1-я фигура

1 *Взмах рукой* вперед-вверх.

2 *Опустить* в исходное положение.

3 *Взмах другой рукой*.

4 *Опустить* в исходное положение.

5–8 *Повторили* движения 1–4 тактов.

9–16 Делаем *попеременно*, взмахи руками (одна рука – вверх, другая – вниз).

2-я фигура

1–2 *Сбегаем* к центру круга и делаем двумя руками *взмах* вперед-вверх.

3–4 *Разбегаем* (спиной из круга), опуская *руки вниз*.

5–8 *Повторили* движения 1–4 тактов.

3-фигура

1–16 *Побежали* на носочках по кругу, руки в стороны, с окончанием музыкальной фразы (*стоп*) *повернулись* лицом в круг.

4-фигура

1 *Взмах одновременно обеими руками*.

2 *Опускаем* в исходное положение.

3–8 *Повторили* движения 1–2 тактов.

9–16 *Руки в стороны*, делаем *полуприседания*, *закручивая* руки вокруг корпуса.

5-фигура

1–16 *Повторили* движения 2-й фигуры.

В конце музыки *приседаем* и *руки опускаем*.

Макарена

Эмоциональный настрой – активно и зажигательно.

Общие рекомендации – движения выполняются свободно и непринужденно.

Движения, легкие в исполнении и простые в запоминании, нравятся детям и при этом эффектно смотрятся.

Исходное положение: ноги вместе, руки опущены.

1-я фигура

1 *Вытягиваем руку вперед*, ладонью вверх.

2 *Повторяем другой рукой*.

3 *Кладем первую руку на другое плечо*.

4 *Повторяем другой рукой*.

5 *Переводим первую руку на то же бедро*.

6 *Повторяем другой рукой*.

7 *Не отрывая рук, крутим бедрами*.

8 *Прыжок* (поворачиваемся на 180°).

9–16 *Повторили* комбинацию 1–8 тактов.

2-я фигура

1–3 *Шагаем к центру* (6 шагов), высоко поднимая колени, активно размахивая руками.

4 *Прыжок* (поворачиваемся на 180°).

5–7 *Шагаем* на свои места.

8 *Прыжок* (поворачиваемся на 180°).

Буратино

Эмоциональный настрой – энергичный и озорной.

Общие рекомендации – особенность танца в том, что он исполняется сидя на стуле.

Все движения выполняются резко и энергично. Когда руки и ноги раскрываются, руки натягиваются, колени выпрямляются. В сочетании четкости и задорного, энергичного характера движений создается яркий образ деревянного и веселого человечка.

Исходное положение: дети сидят на стульях, ноги вместе, руки на поясе.

1-я фигура

1 Ставим *ногу на пятку* в сторону (колени выпрямляется).

2 Ставим *другую ногу*.

3 Раскрываем *руку в сторону*.

4 Раскрываем *другую руку*.

5 *Собираем* одновременно *руки и ноги* в исходное положение.

6 *Раскрываем* одновременно *руки и ноги* в стороны.

7–8 *Повторили* движения 5–6 тактов.

2-я фигура

1 Ставим *ногу обратно* (в исходное положение).

2 Ставим *другую ногу*.

3 *Возвращаем* руку в исходное положение.

4 *Возвращаем* другую руку.

5 *Раскрываем* одновременно *руки и ноги* в стороны.

6 *Собираем* одновременно *руки и ноги* в исходное положение.

7–8 *Повторили* движения 5–6 тактов.

3-я фигура

1–7 Ставим *ногу на пятку* в сторону, ладонь растопырить, и большой *палец* приставить к носу – *дразнимся*.

8 *Вернулись* в исходное положение.

9–16 *Повторили* движение *другой* ногой и рукой.

4-я фигура

1 Делаем один *хлопок* в ладоши над головой.

2 *Раздвигаем* ноги в стороны на *пятки*, *руки* кладем на *колени*.

3–7 *Крутим* носками.

8 Принимаем исходное положение.

9–16 *Повторили* комбинацию 1–8 тактов.

5-я фигура

1–7 *Обхватываем* сзади руками *спинку* стула, приподнимаем и *болтаем* ногами попеременно (сгибая и разгибая колени).

8 *Вернуться* в исходное положение.

9–16 *Маршируем*, сидя на стуле, активно размахивая руками. В конце музыки *раздвигаем* одновременно *руки и ноги* в стороны.

Солнечные зайчики (танец с зеркальцами из фольги)

Эмоциональный настрой – легко, радостно.

Общие рекомендации – в движениях руками очень важно положение ладошек, их точная ориентация, чтобы поблескивание «солнечных зайчиков» было хорошо заметно.

Рекомендация по изготовлению реквизита – изготовьте на каждого ребенка по два кольца из резинки по размеру ладони. Наклейте фольгу на картон, вырежьте из него четыре кружочка (размером с ладошку) и пришейте фольгой наружу к резинкам с внутренней и внешней стороны ладоней.

Исходное положение: ноги вместе, руки опущены.

1-я фигура

1–2 Вытягиваем *руки вперед* ладонями вперед (как будто отодвигаем от себя что-то).

3–4 Так же вытягиваем *руки в стороны* ладонями в стороны.

5–8 *Кружимся на носочках*, крутя ладонками (наклоняя их вперед-назад).

9–10 Вытягиваем *руки вперед* ладонями вперед.

11–12 Вытягиваем *руки вверх* ладонями вперед.

13–16 *Кружимся* на носочках, крутя ладонками.

2-я фигура

1–8 Делаем синхронно *двумя руками круги*: в сторону – вниз – к лицу, вниз – в сторону – наверх – к лицу, ладонями вперед (2 раза).

9–16 Поворачиваем *ладони к себе и от себя* (4 раза).

3-я фигура

1–16 *Побежали на носочках врассыпную* по залу, вытянув руки вперед, крутя ладонками (наклоняя их вправо-влево). В конце музыкальной фразы педагог предлагает детям *встать в круг* (лицом в центр), *руки опустить*.

4-я фигура

1–4 *Сбегаем* к центру круга, крутя ладонками, поднимаем *руки вперед – вверх*.

5–8 *Разбегаем* (спиной из круга), опуская *руки вниз*.

9–16 *Повторили* комбинацию 1–8 тактов.

5-я фигура

1–16 *Прыгаем* на месте, *скрещивая* *руки* над головой. С окончанием музыки останавливаемся (*стоп*) и *руки прячем за спину*.

Лошадки

Эмоциональный настрой – грациозно и торжественно.

Общие рекомендации – благородная осанка, приподнятый подбородок, все движения лошадок четкие и грациозные.

Исходное положение: ноги вместе, руки вытянуты перед собой и сжаты в кулаки – «держат вожжи».

Все передвижения и повороты исполняются основным ходом – шагать, высоко поднимая колени, носочки тянуть, спина прямая.

1-я фигура

1–4 *Поднимаем* согнутую в колене *ногу* и *опускаем* в исходное положение (2 раза).

5–8 Повторили движение *другой ногой*.

9–12 Делаем восемь шагов, *сходимся* к центру.

13–16 Делая восемь шагов на месте, *поворачиваемся* на 360°.

2-я фигура

1–3 «*Бьем копытцем*» (3 раза).

4 *Приставляем ногу*.

5–8 Повторили движение *другой ногой*.

9–12 Делаем восемь шагов, *расходимся спиной* на свои места.

13–16 Делая восемь шагов на месте, *поворачиваемся* на 360°.

3-я фигура

1–2 Делаем *шаг ногой* в сторону и *приставляем* *другую ногу*.

3–4 *Киваем* головой (2 раза).

5–8 Повторили движение *в другую сторону*.

9–12 Делаем *шаги на месте* (8 раз).

13–16 Шагая, *поворачиваемся* на месте и в конце музыкальной фразы *останавливаемся* лицом в направлении движения по кругу.

4-я фигура

1–8 *Скачем* по кругу прямым *галопом* (руки пружинят вперед-назад).

9–16 Поворачиваемся и скачем *в обратную сторону*. В конце музыки *тянем на себя «возжи» и останавливаемся*.

Лягушки

Эмоциональный настрой – весело и активно.

Общие рекомендации – стоит обратить внимание на исполнение движений.

Они не должны быть вялыми и пассивными. Движения выполняются с хорошей амплитудой, энергично и весело.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы растопырены.

1-я фигура

1–4 Тянем *руки вверх и возвращаемся* в исходное положение (2 раза).

5–8 Тянем *руки в стороны и возвращаемся* в исходное положение (2 раза).

9–12 *Поднимаем* согнутую в колене *ногу и опускаем* в исходное положение (2 раза).

13–16 Повторили движение *другой ногой*.

2-я фигура

1–8 Делаем *полуприседания, скрещивая руки перед лицом* (4 раза).

9–16 *Кружимся* на полусогнутых ногах. В конце музыкальной фразы *садимся* на корточки (*колени раскрыты* в стороны, ладони на полу).

3-я фигура

1 Ставим *ногу* в сторону *на пятку* (выпрямляя колено).

2 *Приставляем* ногу.

3–4 Повторили движение *другой ногой*.

5–8 *Качаем головой* из стороны в сторону (8 раз).

9–16 Повторили комбинацию 1–8 тактов.

4-я фигура

1–16 *Прыгаем* как лягушки (выпрыгивать *наверх*, выпрямляя ноги) (8 раз).

Солдатики

Эмоциональный настрой – торжественно и парадно.

Общие рекомендации – спина прямая, подбородок приподнят, корпус подтянут. Все движения выполняются сдержанно и четко, фиксируя конечные точки.

Исходное положение: ноги вместе, руки вытянуты вдоль корпуса.

1-я фигура

1–2 Энергично *поднимаем* согнутую в колене *ногу и опускаем* в исходное положение.

3–4 Повторили *другой ногой*.

5–8 *Маршируем* на месте (8 шагов), высоко поднимая колени.

9–12 Повторили движения 1–4 тактов.

13–16 *Маршируем* на месте (8 шагов), *поворачиваясь* вокруг себя на 360°.

2-я фигура

1–2 Делаем *шаг в сторону, и приставляем* другую ногу.

3–8 *Играем на барабанах* (имитируют игру, сжав кулаки и выставив указательные пальцы как палочки).

9–16 Повторили комбинацию 1–8 тактов *с другой ноги*.

3-я фигура

1–8 *Играем на трубе* (имитируют игру, повернув корпус вправо и приподняв голову).

9–16 Повторили движение, повернув корпус влево.

4-я фигура

1–4 Идем *маршем* (8 шагов) *вперед*, высоко поднимая колени.

5–6 *Поклон* головой.

7–8 *Отдаем честь* и опускаем руку.

9–16 Повторили комбинацию 1–8 тактов (отходя назад спиной)

УПРАЖНЕНИЯ-ИГРЫ

Овладение данным видом упражнений – лучше разделить на два этапа. На первом этапе педагог руководит детьми и выполняет упражнение вместе с ними. На втором этапе дети все делают самостоятельно, а педагог лишь помогает им репликами, помеченными курсивом. Если упражнение освоено успешно, то возможен 3-й этап: дети выполняют его полностью самостоятельно под музыку. Упражнения, для которых рекомендуется 3-й этап помечены значком (3). Большинство упражнений построено так, чтобы детям нравилось повторять их несколько раз подряд.

Гномик и великан

Познакомились гномик и великан:

Гномик идет – дети делают маленькие шаги, подставляя пятку вплотную к носку другой ноги.

Великан идет – дети совершают гигантские шаги, расставляя ноги как можно шире.

Гномик топает – топают, стоя на месте, лишь слегка отрывая ноги от пола.

Великан топает – топают сильно, с энтузиазмом.

Гномик хлопает – хлопают тихо, едва раскрывая ладошки.

Великан хлопает – хлопают громко, амплитудно.

Гномик прыгает – прыгают легко, на носочках.

Великан хлопает – тяжелые прыжки с приземлением на всю стопу.

И все-таки они подружились – все должны быстро найти пару и покружиться, взявшись за руки.

Блины

Давайте печь блины – все берутся за руки и встают тесным кружком.

Наливаем тесто – держась за руки, все отходят назад максимально широко (*чтобы получился большой блин*).

Печем блин – держась за руки одновременно слегка приседают, при этом имитируют шипение блина звуком «ш».

Мажем блин сметаной – расцепляют руки и двигают ими волнообразно вверх-вниз, кисти мягкие и пластичные.

Скручиваем наш блин – делают еще несколько шагов назад, при этом выполняя круговое движение предплечьями, перед собой – «моторчик».

Раскрываем широко рот, вот так – раскидывают руки в стороны, и со звуком «а-а-а-ам» сбегаются к центру, соединяя ладошки с хлопком.

Комментарий – при выполнении упражнения, «начинку блина» можно менять по вкусу, спрашивать совета у детей – «С чем будет блинчик?»

Снежинки (3)

Исходное положение – руки – в стороны-вниз, ладони – вниз.

Подул ветер, закружились снежинки – кружатся на месте на носочках (медленно, плавно).

Началась снежная буря, полетели снежинки – бегут на носочках по залу врассыпную (легко, стремительно).

Ветер затих, намело сугроб – все «слетаются» к центру и собираются в один «сугроб»: приседают, тесно прижавшись друг к другу.

Лесная прогулка

Исходное положение – *сидим в домиках* – на корточках, руки скрещены перед собой на груди.

Открыли двери – встают и разводят руки в стороны.

Идем гулять – маршируют по кругу, поднимая колени, активно размахивая руками.

Ударились ногой о корень – скачут на одной ноге.

Ударились другой ногой – скачут на другой ноге.

Ой, болото, тяжело идти – медленно идут, тяжело поднимая ноги.

Лучше прыгать по кочкам – движутся прыжками.

Кажется, медведь идет – все приседают на корточки и прислушиваются (в этот момент музыкальное сопровождение должно помочь изображением медведя).

Идем тихо, чтобы медведь не услышал – встают и идут по кругу на цыпочках (крадутся).

«Он гонится за нами!» – бегут по кругу (убегают).

Добежали и спрятались в домиках – садятся на корточки и скрещивают руки перед собой (исходное положение).

«Ну что, ушел медведь?» Далее упражнение можно начать с начала.

Морская сюита (3)

Камни – дети резко садятся на корточки, колени прижимают к груди, голову к коленям, руки крепко обнимают колени, кисти сжаты в кулаки. Все мышцы сильно напряжены.

(В это время педагог может пройтись по залу, дотронуться до каждого, как бы убедиться – *Какие твердые камни!*).

Водоросли – дети встают в полный рост, вытягивают руки вверх и начинают плавно, волнообразно раскачиваться из стороны в сторону. При этом задействованы и руки, и голова, и корпус, и ноги. Все мышцы максимально расслаблены.

Морские обитатели – все двигаются хаотично по залу в образе того или иного морского обитателя. Со временем дети сами начнут придумывать обитателей и подражать им, но в начале им можно помочь:

золотая рыбка – передвижение плавное, неторопливое, мягкие движения руками сзади изображают пышный хвост;

рыба шар – надуть щеки, округлить руки по бокам и «плыть» неуклюже переваливаясь с ноги на ногу;

мальки – бегать легко на носочках, руки согнуты в локтях и кисти работают как плавнички;

акула – вытянуть руки вперед, согнуть пальцы – «зубы». Движениями рук изображать пасть акулы;

краб – ноги в стороны в полуприсяде, двигаться боком, руки вперед полусогнуты, указательные и средние пальцы изображают клешни.

Бусы (3)

Дети берутся за руки и образуют круг – «бусы». В центре – ведущий. Все водят хоровод вокруг него, произнося следующие слова:

Бусы маме мастерю

И на праздник подарю.

Праздничные бусы,

Бусы на все вкусы.

Бусинки разные:

*Зеленые, красные,
Желтые, лиловые,
Синие, бордовые.
Но, они все, вот беда,
Раскатились кто куда.*

Все разбегаются по залу врассыпную, приседают и замирают.

Ведущий:

*Что же делать, как мне быть,
Как подарок подарить?
Я пойду по двору
Мои бусы соберу.*

Ведущий идет по залу между сидящими. Касанием руки выбирает первую бусинку. «Бусинка» громко говорит: «Я – красная». Ведущий и «бусинка» берутся за одну руку, образуя первое звено. Поочередно ведущий касается всех, при этом каждая «бусинка» называет свой цвет, отличающийся от уже названных, и пристраивается в конец цепочки. Таким образом, двигаясь «змейкой» по залу, ведущий собирает все бусинки.

После того как бусы собраны, ведущий замыкает круг и говорит:

*Я – на крылечке,
А бусы – в колечке.*

Все хором:

*Мама, дорогая,
Тебя я поздравляю!*

Эту игру хорошо показывать на открытых занятиях перед родителями.

Самолет (3)

Исходное положение – все сидят на корточках.

Самолеты, завести моторы – постепенно встать на ноги, при этом руки согнутые в локтях, делают вращательные движения предплечьями перед грудью – «моторчик».

Приготовиться к полету – разводят руки в стороны как крылья (*сильные и натянутые*).

Полетели – совершают полет, пробежав несколько кругов по залу.

В конце делают приземление, замедлив движение и сев на корточки.

Волшебные самолеты (3)

(разновидность упражнения «Самолет»)

Ведущий, который выполняет роль волшебника, умеет превращать самолеты в бабочки.

«Самолеты» уже сделали несколько кругов по залу и Волшебник, взмахнув волшебной палочкой говорит:

«А теперь вы бабочки» – бег замедляется и сильные, напряженные руки становятся мягкими и пластичными, бабочки легко порхают на носочках.

«Теперь самолеты» – руки вытягиваются в стороны и напрягаются, самолеты стремительно продолжают свой полет.

Кругосветное путешествие

Мы едем в кругосветное путешествие! В начале на поезде – идут по кругу, поднимая колени. Руки согнуты в локтях, делают круговые движения, подражая колесам поезда.

На лодке – сидят на полу, широко расставив ноги перед собой. Изображая руками гребные движения веслами.

Теперь на велосипеде – лежа на спине, «крутят педали».

На самолете – встают, разводят руки в стороны как крылья (сильные и натянутые) и «совершают полет», пробежав несколько кругов по залу. В конце делают приземление, замедлив движение и сев на корточки.

Вот мы снова дома!

Снеговик

Исходное положение – свободное.

Выпал снег, давайте строить снеговика – легкими хлопками «лепят» на себе толстые ноги, руки, бока, голову, глаза, нос морковкой и улыбку.

Вот он какой получился! – ставят ноги на ширину плеч, руки разводят в стороны, пальцы растопыривают и улыбаются. Шагают по залу, перенося вес тела с одной ноги на другую (колени прямые).

Солнышко пригрело, и снег начал таять – происходит постепенное расслабление всего тела: повисают руки, голова, спина, одновременно с ними медленно сгибаются колени.

Растаял снеговик, осталась одна лужа – лежать на полу, все мышцы расслаблены.

Послушные лошадки (3)

Исходное положение – руки вытянуты перед собой и сжаты в кулаки – «держат вожжи».

Лошадка идет – идут, высоко поднимая колени, носочки тянут, спина прямая.

Поскакала – с шага переходят на прямой галоп, руки при этом не опускают и немного пружинят (*держим крепко лошадку, чтобы не упасть*).

Идет лошадка – и упражнение повторяется

Насос (3)

Исходное положение: дети сидят на корточках, колени прижаты к груди, голова к коленям, руки их обхватывают маленькие мячики.

Ведущий берется за воображаемый насос, и делает энергичные наклоны корпуса вперед – «накачивает».

Мячики постепенно надуваются: колени выпрямляются, голова поднимается, руки округляются по бокам.

Ведущий изображает удары мячом о землю вытянутой вперед ладонью.

Все «мячики» весело и легко прыгают. Ведущий делает хлопок в ладоши – «открывает клапан», и мячи начинают медленно сдуваться, сжимаясь до исходного положения.

Жуки (3)

Исходное положение – прямой корпус, руки – в стороны, ладони – вниз.

Летят жуки – бегут по залу.

Упали и барахтаются – ложатся на спину и активно трясут и шевелят «лапками» – руками и ногами.

Полетели – быстро встают и продолжают полет.

Деревья на ветру (3)

Исходное положение – прямой корпус, ноги – на ширине плеч, руки – вверх.

Слабый ветер – слегка покачивают руками – ветками.

Ветер усиливается – амплитуда качаний увеличивается, добавляются плечи.

Ураган – задействовать все части тела: голову, руки, плечи, корпус; движения порывистые, сильные.

Ветер затихает – движение постепенно затихает, почти замирает.

Цветочек

Исходное положение – сидят на корточках, руки скрещены перед собой на груди.

Наступило утро, цветочек раскрывается – плавно встают, размыкая руки через верх и немного в стороны, образуя бутон.

Покачивается на ветру – слегка покачиваются из стороны в сторону. *Наступил вечер, цветочек закрывается* – руки смыкаются, одновременно приседая, и возвращаются в исходное положение.

Зайчик

Замерз зайчик, греет ручки – хлопать в ладоши. *Греет ножки* – активно топать. *Прыгает* – легкие прыжки, на носочках. *Согрелся зайка!*

Орел и воробушек (3)

По команде *Орел* – все «летят» по залу: бег медленный, плавные и широкие взмахи руками – крыльями.

По команде *Воробушки* – мелкий бег на носочках, руки согнуты в локтях и кисти машут как крылышки.

Угадай мелодию (3)

Акомпаниатор в любой последовательности играет разные знакомые детям мелодии, под которые они выполняют на занятиях: бег, галоп, прыжки, кружения. Задача детей состоит в том, чтобы правильно выполнить необходимые движения под нужную музыку, без подсказки педагога.

Комментарий: упражнения добавлять периодически, после того как дети познакомятся со следующими движениями и мелодиями.

Гномик

В этом упражнении роль гномика выполняет педагог.

Он говорит:

Гномик я, со мной беда –

Я рассеянный всегда.

Забываю все на свете.

Вы поможете мне дети?

Дети отвечают: *Да!*

Дальше педагог называет часть тела и берется за нее руками – *Голова на месте?*

Все тоже дотрагиваются до головы – *На месте!*

Руки на месте? Колени...? Живот...? Ноги...? Нос...? Плечи...? Шея...? – ведущий называет любые части тела, а участники за ним повторяют.

Гномик говорит:

Вот какая благодать!

А теперь идем гулять.

Все дружно маршируют по кругу, поднимая колени, активно размахивая руками.

Все опять забыл – беда!

Вы поможете мне?

Дети отвечают: *Да!*

Комментарий: после нескольких повторов педагог начинает иногда «шутить», например: вместо головы дотрагивается до живота, дети при этом должны сказать: «*Перепутал*».

Я рисую

Исходное положение – руки на поясе.

Я рисую... – дети бегут по залу врассыпную.

Я рисую круг – быстро и организованно встают в круг.

Я рисую... – все разбегаются, и игра повторяется с новыми «рисунками» (линия, полукруг и т.д.)

Комментарий: необходимо заранее разучить с детьми фигуры. Постепенно, от занятия к занятию увеличивать количество фигур.

На бал к снежной королеве

Педагог на полу выкладывает дорожку из «льдинок» (например, листочки бумаги).

Мы идем на бал к снежной королеве – педагог показывает пример и первым идет по дорожке (аккуратно ступать на носочек, держать равновесие).

По цепочке друг за другом по «льдинкам» все переходят на другой конец зала.

Закружили в танце нас снежинки – дети приподнимают руки в стороны и кружатся на носочках на месте (медленно, плавно), с окончанием музыки приседают. Можно импровизировать (красиво, пластично двигаться).

Бал закончился, нам пора домой – и все идут по льдинкам обратно.

Журавль

Исходное положение – корпус прямой, ноги вместе, прямые руки прижаты к бедрам.

Мы журавли – носочек одной ноги отрывается от пола и скользит по другой ноге до колена.

Руки при этом делают взмах (как крылья), и одновременно опускаются вместе с ногой в исходное положение.

Точно-наоборот

По команде «*точно*» дети должны в точности повторять за педагогом все движения или выполнять их по командам:

- руки – вверх;
- сесть;
- ноги – широко.

По команде «наоборот» дети должны все делать наоборот:

- поднять руку (поднимают ногу или обе руки);
- шагнуть вперед (шагают назад или в сторону или прыгают вперед);
- наклониться в сторону (наклоняются вперед или назад).

Рекомендация: темп упражнения можно постепенно увеличивать; для запутывания можно несколько раз чередовать команды, например, «сесть» – «встать» и неожиданно повторить команду: «сесть».

Приложение 5

УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ И УСТАЛОСТИ

1. И. п. – стоя. Напряженные вытянутые руки упираются в воображаемое стекло. Пальцы расставлены, давят на препятствие с усилием, до ощущения мелкой дрожи от перенапряжения. Далее – резкое расслабление.

2. И. п. – сидя на стульчике. Ноги на носках, пальцы с силой вдавливаются в пол (или: подъем пяток с усилием, носки не отрываются от пола). Далее – резкое расслабление.

3. **«Астры».** Инструктор предлагает детям взяться за руки так, чтобы получился круг, а затем присесть на корточки. Далее он говорит: «Представьте, что вы – астры и растете на клумбе». После этого ребята выполняют упражнения под текстовое сопровождение:

Мы астры, астры, астры
На клумбе вырастаем.

(Дети медленно привстают с корточек, затем поднимают руки.)

Нас любят не напрасно,
Когда мы расцветаем.

(Ходьба по кругу, взявшись за руки.)

Мы – красивые цветы,
Мы – веселые цветы.

(Махи руками вперед и назад, 2–3 раза.)

4. **«Саранча».** И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты за головой.

1 – оттянуть пальцы ног, потянуть пальцы рук;

2 – и. п.

Выполнять 3–4 раза по 8 секунд. На вдохе вытянуть позвоночник, на выдохе расслабиться.

5. **«Червячок».** Сидя на пятках, руки лежат на коленях.

1 – развести колени в стороны, руки согнуть в локтях; 2 – локти положить на пол, голову наклонить;

3–4 – и. п.

Повторить 2–3 раза. Ладони рук параллельно, голову на пол не опускать.

6. **«Черепашка».** Сидя на пятках, руки опущены вдоль туловища.

1 – руки вытянуть вперед и положить на колени;

2 – голову опустить к коленям;

3–4 – и. п.

Повторить 2–3 раза. Туловище от пяток не отрывать. Спина круглая.

7. **«Дерево».** Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуть друг к другу. Тянуться всем телом вверх. Спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут. Через 10–15 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки. Это упражнение способствует росту ребенка.

8. **«В кукольном театре».**

Инструктор. Бом, бом, бом! Это волшебные часы. Когда они пробьют двенадцать раз, куклы оживут. Здесь светло, задуйте свечи и поставьте их на стол. Встаньте в круг подальше один от другого, чтобы не мешать друг другу. Покажите, как движутся стрелки на волшебных часах. Согните руки в локтях перед собой. Руки-стрелки движутся то в одну сторону, то в другую. Тик-так, тик-так, бом, бом! Слышите? Часы бьют! Давайте вместе сосчитаем до двенадцати. Первыми ожили куклы бибабо. Каждому на руку я надену веселого Петрушку (*воображаемого*). Поиграйте пальчиками, чтобы руки и голова у Петрушки задвигались. Какой веселый Петрушка!

А теперь вы сами стали куклами бибабо. Наклоните голову, поздоровайтесь, как Петрушка. Представьте, как сгибается и разгибается ваш палец, когда на него надета голова куклы. Разведите руки в стороны. Руки прямые, напряженные. Хлопните в ладоши. Петрушка танцует! Поклонитесь зрителям, как это делает Петрушка: руки и голова повисли, расслабились.

9. **«Встреча с Дюймовочкой».**

Инструктор. Посмотрите направо: нет ли там кого? А теперь налево: сначала вверх, на ветки деревьев, потом вниз, на траву. *Что-то* зашуршало? Спрячьтесь, втяните шею. Давайте еще раз выглянем и посмотрим: кто же там? Никого! Выходите, не бойтесь – это

ветер играет листвою. Ну и озорник! Расслабьте шейку, покатайте головку по плечикам. Шея – как ниточка: болтается, легкая-легкая. Устала напрягаться, выглядывать из-за куста.

А вот и подоконник, на котором в скорлупке спит Дюймовочка. Представьте, что вы стали такими же маленькими, как Дюймовочка, и спите в скорлупке грецкого ореха. Ложитесь на коврики. В скорлупке так тесно - подогните ноги, руки сложите, ладошки под щеку. Долго так не проспишь: ноги и руки затекут. Потянитесь хорошо, еще раз и еще. Выпрямите затекшие ноги, руки, спину. Вставайте! Хватит спать! Скорлупка Дюймовочки и наши скорлупки закачались. Возьмитесь парами за руки, как будто вы колыбелька, и покачайтесь. Ноги расставлены. Колыбелька то тихо качается, то сильно. Она так сильно раскачалась, что даже закружилась на одном месте: то в одну сторону крутится, то в другую. На подоконник за Дюймовочкой прилетел майский жук. Ж-ж-ж. Он перевернулся на спину. Лежит и шевелит лапками, не может перевернуться. Но вот жуку удалось перевернуться, и он полетел. Легко, свободно летит жук, громко жужжит.

10. «Котята отправляются в путешествие».

Инструктор. Сейчас я дотронусь до каждого, произнесу волшебное заклинание, и вы превратитесь в маленьких котят. Вижу, вы готовы к путешествию. Впереди забор, через него надо перепрыгнуть. Только так тихо, чтобы мама-кошка не услышала и не оставила нас дома. А за забором ручей. Котята не любят воды. Давайте перейдем его по камешкам. Шагайте за мной. Будьте внимательны! Наступайте только на камешки. Всё, мы на другом берегу. Обрадовались котята, что перебрались через ручей. Расслабили усталые лапки, спинку. Как ниточки, висят лапки, спинка расслаблена, плечи опущены. Хорошо, приятно! Отдохнули? И снова в путь! А на пути большая гора. Что делать? Я вижу узкий проход. Втянули животики, вытянулись в струночку и боком протискиваемся в узкий проход. Я пойду первой, а вы за мной. Какие вы молодцы, котята! Все перешли на другую сторону горы! Что здесь нас ждет? Надо быть осторожными! Давайте встанем на четыре лапки и подкрадемся: лапки мягкие, спинки прогнулись. Смотрите по сторонам: что же там такое? Любопытные котята, все им интересно! Какой-то шорох! Кто в кустах? Прислушайтесь, замрите, вытяните шейки, наострите ушки. Тс-тс-тс! Вроде никого. Давайте еще раз послушаем. Ква-ква-ква! Да это же большая жаба! Испугались котята, спрятались под куст. Свернулись клубочком, нос в лапки спрятали, почти не дышат. Давайте посмотрим: ускакала жаба или нет? Уф, наконец-то она ускакала, и можно расслабиться и спокойно осмотреться по сторонам.

Приложение 6

УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА

В увлекательной разминке детям предлагаются разновидности ходьбы и бега, ходьба на четвереньках, прыжки.

Выполнение увлекательной разминки под музыкальное сопровождение, рифмованные загадки, где отгадками служат забавные подражательные упражнения, оригинальные игровые приемы, способствует повышению интереса детей к занятиям, помогает лучше усвоить упражнения.

Ходьба.

На носках, с разным положением рук; на пятках, спиной вперед, боком; одна нога на пятке, другая на носке; в полуприседе; в приседе «гусята»; спиной вперед; скрестным шагом: вперед, назад, боком; «змейкой»; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом; перекатом: с пятки на носок.

Ходьба на четвереньках.

«Раки». И. п. – сед, ноги согнуты, упор руками сзади. 1 – перенести туловище к ладоням рук, ноги выпрямить; 2 – и. п.

«Медвежата» (высокие четвереньки) – ноги и руки прямые.

«Пауки» – животом вверх.

Бег.

Бег в чередовании с ходьбой; с захлестыванием голени назад; галопом: правым и левым боком; с высоким подниманием колен; с прямыми ногами вперед; на выносливость; спиной вперед; челночный бег; с изменением направления; с предметами в руках; «змейкой» между предметами.

Рифмованные загадки для увлекательной разминки

Загадки	Выполнение упражнений
1. Маленький шарик Под лавкой шарит, Живет в норке, Грызет корки, Короткие ножки, Бойтся кошки. (Мышка.)	Ходьба на носках.
2. Желтые комочки, Легкие, как вата, Бегают за квочкой. Кто это? (Цыплята.)	Ходьба на пятках с ритмическими движениями рук в стороны.
3. Это старый наш знакомый, Он живет на крыше дома, Он летает на охоту, За лягушками, к болоту. (Аист.)	Ходьба с высоким подниманием бедра, руки высоко вверх, потом вниз.
4. Кто, позабыв тревоги, Спит в своей берлоге? Летом бродит без дороги Возле сосен и берез, А зимой он спит в берлоге, От мороза прячет нос? (Медведь.)	Высокие четвереньки, ноги и руки прямые.
5. Над цветком порхает, пляшет, Веерком узорным машет,	Легкий бег на носках, руки – в стороны, плавно поднимать их высоко и опускать вниз.

Шевелились у цветка Все четыре лепестка, Я сорвать его хотел, — Он вспорхнул и улетел. (Бабочка.)	
6. Я копытами стучу, стучу И по полю все скачу, скачу, Грива льется на ветру... Кто это? (Конь.)	Боковой или прямой галоп.
7. Птица сверху налетает И цыплят внизу хватает. (Ястреб.)	Быстрый, стремительный бег; руки широко расставлены в стороны.
8. Прыг-скок, прыг-скок, Длинное ушко – белый бок. (Заяц.)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
9. Кто на своей голове лес носит? (Олень.)	Подскоками продвигаться вперед, руки скрестить сверху, как рога.
10. Под водой живет народ, Ходит задом наперед. (Рак.)	Выполняют упражнение «Раки».
11. В воде купался, а сух остался. По лужку он важно ходит, Из воды сухим выходит, Носит красные ботинки, Дарит мягкие перинки. (Гусь.)	Ходьба в приседе, руки на коленях, спину выпрямить.

Приложение 7

ОЗОРНЫЕ КАБЛУЧКИ (танцевальное шоу)

На сцене под веселую музыку появляются дети в ярких одеждах, а на ножках у них разноцветные ботиночки с маленькими каблучками. Дети танцуют. В центре круга появляются большие ростовые куклы – это веселые башмачки. Башмачки пускаются с ребятами в веселую пляску. В финале номера все участники ненадолго застывают в стоп-кадре. Затем детвора уходит, а на сцене остаются Башмачки – ведущие.

Башмачки (дружно).

Здравствуйте, ребятки,
Мы братцы-башмачки!
Любим мы движение –
Танцора главное умение!
Хотим вас сегодня развлечь,
Танцем задорным зажечь!

1-й башмачок. Друзья, вы, наверное, поняли, что у нас сегодня не просто игровая развлекательная программа, а самое настоящее танцевальное шоу!

2-й башмачок. Мы с вами все дружно разучим разные веселые, задорные танцы, которые вы сможете танцевать на праздниках, а также показывать свои умения друзьям!

Башмачки (дружно).

С мест мы поднимаемся,
В кружочек собираемся!

(Дети становятся вокруг башмачков.)

Музыка, скорей звучи,
Дошкольник, танцы разучи!

Далее Башмачки показывают детям различные танцы, а они повторяют движения.

Приводим описание танцев.

Бабочки

Звучит легкая веселая музыка. Дети вслед за башмачками имитируют движения бабочек.

Д в и ж е н и е 1 – «Полет».

Под музыку взмахивать руками в различном ритме: плавно; быстро; парить; быстро-быстро.

Д в и ж е н и е 2 – «С цветка на цветок».

Имитировать движение крылышек бабочек и делать прыжки в разные стороны, словно это бабочки перелетают с цветка на цветок.

Д в и ж е н и е 3 – «Хоровод бабочек».

Идти под музыку по кругу друг за другом и имитировать движения крыльев бабочек. Это бабочки в хороводе закружились над цветами.

Д в и ж е н и е 4 – «Усики, крылышки, лапки».

Под музыку чередовать следующие движения:

- приставить указательные пальчики, показывая ими усики бабочек, ко лбу и раскачивать головками из стороны в сторону;
- кружиться вокруг себя, размахивая руками-крылышками бабочек;
- поставить на каблучок сначала правую ножку, затем левую, далее быстро-быстро перебирать на месте обеими ножками – лапками бабочки.

Затем все движения повторить поочередно несколько раз.

Д в и ж е н и е 5 – «Бабочки-цветочки».

Имитировать под музыку полет бабочек, взмахивая руками-крыльями. Сделав несколько таких движений, изобразить тот или иной цветок следующим образом:

- розочки – вращения кистями рук над головой;
- колокольчики – раскачиваем руками из стороны в сторону и говорим: «Динь! Динь! Динь!»;
- одуванчики – соединяем руки над головой, образуя кольцо, и покачиваемся;
- тюльпаны – поднимаем руки над головой в виде вазочки;
- астры – соединяем ручки и растопыриваем пальчики.

Море

Д в и ж е н и е 1 – «Волны».

Делаем руками движения, имитируя волны. Руки нужно развести по прямой линии.

Д в и ж е н и е 2 – «Рыбки».

Кистями рук поочередно изображаем ныряющую рыбку под музыку.

Д в и ж е н и е 3 – «Водоросли».

Прижать руки к туловищу и покачиваться под музыку, подобно двигающимся в воде водорослям.

Д в и ж е н и е 4 – «Штурвал».

Округлить руки и изображать движения, как будто бы вы крутите штурвал. Для данного танца необходима размеренная музыка, желательна совмещенная с шумом моря.

Спортиашки

Звучит быстрая ритмичная музыка.

Д в и ж е н и е 1 – «Скакалочки».

Прыгать на месте, вращать руками, имитируя как будто бы вращаете скакалку, а ногами делать следующие движения:

- прыгать на одной ножке;
- прыгать, скрестив ноги;
- прыгать с переменной ног.

Д в и ж е н и е 2 – «Штангисты».

Присесть, а затем встать, имитируя поднятие штанги. Далее продемонстрировать «мускулы», сгибая то правую, то левую руку.

Д в и ж е н и е 3 – «Велосипедисты».

Руки поставить чуть ниже груди, согнуть в локтях, как будто бы вы держите руль велосипеда, а ногами крутить воображаемые педали, поднимая поочередно ноги.

Д в и ж е н и е 4 – «Бегуны».

Бежать под музыку:

- высоко поднимая колени;
- бежать гигантскими шагами;
- бежать мелкими шагами;
- бежать как в замедленной съемке;
- бежать, подняв в руке воображаемый факел с олимпийским огнем.

Д в и ж е н и е 5 – «Обручи».

Под музыку имитировать вращение обруча:

- на талии;
- на ногах;
- на шее;
- на руках.

Инопланетяшки

Д в и ж е н и е 1 – «НЛО».

Под космическую музыку изображать полет неопознанного летающего объекта. Раскрыть руки по прямой линии и «лететь», то есть двигаться зигзагообразно по всей площадке. Затем приставить руки к голове и изобразить сначала антенны, а потом сигналы инопланетного корабля, для этого нужно под музыку сжимать и разжимать кулачки рук.

Д в и ж е н и е 2 – «Инопланетяне приветствуют».

Под музыку присесть, при этом разводить руки в стороны, после этого два раза топнуть обеими ногами поочередно. Голову наклонить вправо-влево, повернуть вперед-назад, затем поднять правую руку над головой и помахать ей, завершить «церемонию приветствия» двумя громкими хлопками в ладошки.

Д в и ж е н и е 3 – «Роботы».

Звучит музыка в стиле брейк-данс. Двигаться по площадке ломаными движениями, периодически приставляя к голове рожки, которые часто рисуют художники на картинках про роботов. Согнув ножки в коленях, слегка попружинить, подобно присевшему роботу.

Д в и ж е н и е 4 – «Звездный полет».

Для начала мы изобразим звездочку. Для этого разведем руки в стороны, голову держим прямо, ну а ножки поставим чуть шире плеч. У нас получилась звездочка.

Теперь изобразим ракету. Сложим руки над головой, ножки соединим вместе и будем раскачиваться из стороны в сторону, так ракета летит в космическом пространстве.

Д в и ж е н и е 5 – «Язык инопланетян».

– Поднимаем, согнув в локте, то правую, то левую руку и машем или поочередно из стороны в сторону.

– Поднять правую ногу вперед, потом левую руку в сторону, топнем, хлопнем.

– Присядем, попрыгаем, спокойно встанем и моргнем сначала левым, затем правым глазом.

– Повернемся вокруг себя и помашем скрестно руками.

Таким необычным языком жестов могут говорить инопланетяне.

Поляночка

Д в и ж е н и е 1 – «Собираем ягодки».

Под веселую музыку двигаемся по всей площадке, при этом приседаем через два-четыре шага. Мы собираем ягодки.

Д в и ж е н и е 2 – «Кузнечики».

Складываем ручки у груди, согнув их в локтях, и под музыку прыгаем, как озорные кузнечики. Стараемся прыгать повыше.

Д в и ж е н и е 3 – «Стрекозки».

Показываем веселыми глазками стрекозок, сделав из пальчиков кружочки и приставив их к лицу. Потом, расправив руки в стороны, под музыку изображаем летающих стрекозок.

Д в и ж е н и е 4 – «Травинки».

Раскачиваемся из стороны в сторону всем корпусом, подняв руки над головой, изображая колышущуюся под порывами ветра травку.

Д в и ж е н и е 5 – «Солнышко».

Под музыку расправляем руки в стороны и по диагонали, плавно вращаем ими в разных направлениях, как лучиками солнышка, которые проникают всюду.

Башмачки (в финале шоу).

Славно мы повеселились,
Танцевать все научились!
Будем танцем заряжаться
И здоровьем наполняться!
До новых встреч, ребята!
Пока, мальчишки и девчата!

Приложение 8

ПОДВИЖНЫЕ И СЮЖЕТНО-ИНСЦЕНИРОВАННЫЕ ИГРЫ

Некоторые игры такие как «Паук и мухи», «Лягушки и цапля» и т. д., по сути, являются сценками, где каждый играет свою роль. В данном случае для педагога важны, а

для детей интересны именно образы, пластика, мимика, а цель –догнать или спрятаться становится условной.

В играх «Поезд», «Смелый наездник» и т. д., в какой-то степени, присутствует дух соревнования, и здесь педагогу стоит сглаживать этот момент, больше обращая внимание детей на правильность исполнения движений, умение слышать музыку, ориентироваться, действовать по представлению, образно.

В играх «Я-артист», «Кино-фото», «Обезьянки» и т.д., очень важно для педагога вовремя заметить, подбодрить, похвалить даже самые робкие попытки импровизации и творческой самостоятельности ребенка.

Паук и мухи

Один из детей – паук, все остальные мухи.

Паук садится в центре зала на стул, закрывает глаза и засыпает. Мухи в это время летают по залу (бегают на носочках, руки согнуты в локтях, кисти машут как крылышки).

Наступает ночь, музыка меняется. Паук открывает глаза и встает, мухи замирают (чтобы он их в темноте не заметил). Паук медленно обходит зал, и, никого не обнаружив, возвращается к себе в домик (на стул).

Смелый наездник

Исходное положение – каждый ребенок садится на стульчик верхом, как на лошадь.

Звучит вступление в музыку, все встают рядом со стулом и берутся за «возжи» (руки вытянуты перед собой и сжаты в кулаки).

Дети скачут прямым галопом, руки при этом немного пружинят.

Музыка резко прерывается, и каждый должен как можно быстрее добежать и сесть на стул (в исходное положение).

Комментарий – задание можно изменять: садиться только на свой стул или на ближайший свободный стул.

Я-артист

Все рассаживаются – *Мы-зрители*.

Первый артист выходит на «сцену» (встает в центре зала), и заказывает музыку, соответствующую придуманному заранее образу (быструю, медленную, веселую, грустную, плавную, энергичную и т.д.).

Он танцует, а все внимательно смотрят. Задача артиста – чтобы зрители догадались: кого он изображает. После выступления зрители аплодируют, затем педагог спрашивает: *Как вы думаете, кого изображал артист?*

Педагог выслушивает предположение ребят, говорит свое. Если кто-то первым угадал, он становится артистом, если никто – следующий выходит по очереди или по желанию.

Артист может изображать кого угодно, но если он затрудняется с выбором, то педагог может тихо ему помочь. Изображать можно, например: животных, снежинки, цветы, робота, и т. д.

Обезьянки

Один ребенок – посетитель зоопарка, все остальные – обезьянки. Посетитель может совершать любые действия, движения, строить рожицы, а обезьянки должны точно все за ним повторять.

Рекомендация ведущему: необходимо стараться внятно, не торопясь показывать движения.

Огонек

Все встают в круг. Звучит музыка, и по кругу начинает передаваться красный платочек – *Огонек в руках не задерживать, а то обожжешься*.

Музыка неожиданно останавливается. И тот, у кого оказался в руках платочек, выходит в центр круга и танцует с ним под аккомпанемент. Все его поддерживают, дружно хлопая.

Потом он встает на место, и игра продолжается.

Сова

Один из участников – сова. Все остальные – жители леса (зверята, птички).

День – сова сидит на дереве (стуле). Остальные двигаются по залу, подражая какому-нибудь мелкому животному.

Ночь – сова просыпается и вылетает на охоту, все быстро приседают, замирают. Сова плавно кружит по залу, широко машет крыльями или парит.

День – сова улетает, лес оживает

Рекомендация. Задание можно менять: каждый ребенок должен придумать для себя образ (любое животное) или педагог дает всем одно общее задание (зайчики, мышки, синички).

Поезд

Вагоны в депо: все сидят на стульчиках.

Один из детей становится *локомотивом*. Он идет по залу к сидящим (поднимает колени, руки согнутые в локтях, делает круговые движения, подражая вращению колес). *Локомотив* подъезжает к первому *вагону* и гудком дает ему сигнал и *цепляет* к себе. Тот кладет ему руки на плечи, и они продолжают движение. Таким образом, *собирается состав*. *Локомотив* причудливым путем *ведет состав* по залу под музыку. Неожиданно в музыке звучат три предупредительных сигнала, и за это время все должны разбежаться по своим местам.

Состав расформирован. Когда играют старшие дети, *вагон*, который не успел в *депо*, может быть *поставлен на ремонт*, т. е. пропустить одну поездку.

Солнышко и дождик

Исходное положение – дети сидят на корточках перед стульями лицом к сидениям.

Дождик – барабанят ладошками по стулу, изображая стук дождя (чем чаще, тем лучше).

Постепенно дождик затихает.

Давайте проверим, закончился дождик? – отводят руку ладонью вверх и смотрят на «небо».

Солнышко! – все выскакивают из домиков, веселятся, прыгают, танцуют.

Кто к нам пришел

Дети садятся полукругом.

По желанию один из участников начинает игру. Педагог предлагает ему на выбор перевернутые карточки с изображением животных. Ребенок вытаскивает любую карточку и, никому не показывая, откладывает в сторону.

Педагог говорит: «*Кто к нам пришел?*». Ребенок, не озвучивая, изображает выбранное животное. Дети отгадывают. После этого можно показать карточку.

Рекомендация: необходимо заранее познакомить детей с пластическими особенностями животных, которые изображены на карточках.

Цирк

Силачи

Дети встают в круг. Педагог объявляет:

«На арене силачи!» – поставить ноги на ширину плеч, крепко схватиться руками за воображаемую штангу и с большим усилием выжать наверх.

Держать штангу! (все мышцы сильно напряжены).

Бросили – бросить штангу, расслабив при этом все мышцы – *расслабились...!*

Зрители аплодируют – все хлопают.

Эквилибристы

Растянуть прыгалку (веревку) на полу и привязать ее к ножкам стульев.

Зрители, они же артисты, стоят в шеренге рядом.

Все по очереди идут по этому «канату» *на носочках, спина прямая, руки в стороны для равновесия (не раскачиваться!)*.

Прошедший канат до конца поднимает руки, *приветствуя зрителей. Зрители аплодируют, артист кланяется и присоединяется к зрителям.*

Фокусы

Педагог: *«Начинаем представление»*. Участники встают в круг и берутся за руки – это *волшебный мешочек*. В центр становится любой из детей.

Кто-нибудь произносит: *«Только у нас лучший в мире фокус»*. Все сходятся к центру и произносят заклинание: *абен, трабен, буме!*

Затем круг расходится, а ребенок в центре изображает по своему желанию того, в кого его превратили (профессия, животное, цветок, дерево, ...).

Зрители аплодируют. Тот, кто в центре кланяется и встает в круг. Игра продолжается.

Лягушка и цапля

На полу по всему залу разложены небольшие обручи – болотца.

Один из участников становится цаплей и отходит в сторону. Все остальные – лягушки.

Лягушки прыгают за комарами или между болотцами (сидя на корточках, колени раскрыты в стороны, ладони на полу, выпрыгивают вверх, выпрямляя ноги и квакают).

Музыка меняется, выходит цапля. Лягушки быстро (по-лягушачьи) прячутся: каждая занимает любое свободное болотце. Они прижимают тело ниже к полу, втягивают головы в плечи, замолкают и замирают.

Цапля обходит зал (высоко поднимая колени и выразительно взмахивая крыльями), и, не поймав никого, уходит.

Кошки и собака

По всему залу стоят стулья – деревья.

Один из участников – собака, все остальные – кошки и коты.

Собака сидит в конуре (приседает на корточки и держит перед собой вертикально обруч или лежит на животе под стулом).

Кошки и коты в это время гуляют по залу (мягкий, пружинящий шаг, «лапки» сложены перед собой или делают скользящие движения).

Музыка меняется и из своего домика выскакивает собака (ребенок быстро пролезает в обруч или вылезает вперед из-под стула).

Кошки и коты моментально лезут на деревья (салятся на стулья и поджимают ноги).

Собака бежит от дерева к дереву и лает на кошек и котов, те выразительно шипят и показывают когти.

Устав, собака возвращается в конуру.

Лиса и утята

На полу в центре зала огораживают скакалками небольшое пространство, чтобы в нем могли поместиться все дети, это – озеро.

Один из участников – лиса, все остальные – утята.

Лиса затаилась (прячется за спинку стула) и прислушивается.

Утята в это время гуляют вокруг озера и ищут червяков (ходят мелкими шажками, переваливаясь с ноги на ногу; руки вытянуты вниз и слегка отведены назад).

Музыка меняется. Из укрытия выскакивает лиса.

Утята быстро (из образа не выходить!) прячутся в озере.

Лиса обходит озеро, жадно поглядывая на утят (мягкий, пружинящий шаг, когтистые лапки держит перед собой), утята держатся противоположного края озера и прижимаются друг к другу. Обойдя озеро пару раз, лиса снова прячется в укрытие.

Мыльные пузыри

Исходное положение – все участники свободно располагаются по залу и встают в центр своего обруча.

Надуваю пузыри – (педагог набирает в грудь побольше воздуха и дует), дети приседают на корточки, берутся руками за края обруча с двух сторон и встают.

Ветер подул – педагог плавно взмахивает руками.

Полетели – дети бегут по залу на носочках (*летят, не сталкиваясь!*).

Лопнули – (педагог хлопает в ладоши) дети останавливаются, разжимают пальцы и выпускают обруч из рук.

Кино-фото

Выбирают режиссера, он командует:

Кино – участники свободно двигаются по залу: танцуют, что-то изображают, пластически импровизируют.

Фото – все резко замирают (стоп-кадр).

Кино – каждый продолжает свое движение и т. д.