

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №62»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественно – эстетической направленности
«ТАНЦУЮЩИЕ МАЛЫШИ»
Возраст обучающихся: 3-4 года
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
инструктор по физической культуре
Игошева Ирина Александровна

2023г.

Содержание:

1. Введение.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
2.1. Направленность программы.....	4
2.2. Актуальность и педагогическая целесообразность программы.....	5
2.3. Цель и задачи программы.....	6
2.4. Содержание работы по музыкально-ритмическому воспитанию детей 3-4 лет.....	7
2.5. Условия реализации программы.....	8
2.6. Форма подведения итогов.....	9
3. Учебно-тематический план.....	10
4.Содержание программы дополнительного образования.....	11
5. Методическое обеспечение программы.....	16
6. Планируемые результаты освоения программы.....	17
7. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов.....	18
8. Взаимодействие с родителями воспитанников.....	21
9. Организация предметно-развивающей среды.....	22
10. Список используемой литературы.....	23
11. Приложения.....	24

1. Введение

Танцевальное искусство - 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 танцевального кружка дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся красиво и правильно двигаться под музыку. В кружке воспитывается коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формируется эмоциональная культура общения. Развивается фантазия, которая в свое время побуждает развитие творческих навыков.

Необходимо продолжать развивать у дошкольников творческие способности, заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Хореография в детском саду – это одно из любимейших детских занятий. Малыши настолько переполнены жизненной энергией, что абсолютно не могут усидеть на месте и обязательно всем видам деятельности предпочитают ту, где нужно двигаться. Поэтому и урок хореографии в детском саду, который обычно проходит под веселую музыку, кажется малышам заманчивым и привлекательным.

В данной программе используются следующие педагогические принципы:

- **Наглядность.**

Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

- **Доступность.**

Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.

- **Систематичность.**

Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.

- **Закрепление навыков**

Многokrатное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

- **Индивидуальный подход.**

Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

2. Пояснительная записка

2.1. Направленность программы

Общеразвивающая Программа дополнительного образования «Танцующие малыши» имеет художественную направленность и разработана для дополнительной деятельности с детьми младшего возраста (3-4 года).

При разработке программы, использовали инновационные технологии обучения, опираясь на соответствующие методики, стремясь к тому, чтобы они хорошо соотносились с постепенно возрастающими художественно-эстетическими возможностями детей раннего возраста.

Раннее физическое (двигательное) развитие детей подвержено значительным индивидуальным различиям в зависимости от качественных характеристик их психического здоровья, особенностей воспитания и требований, предъявляемых ребенку на предыдущих возрастных этапах.

Нормативно-правовой базой, на которой основана разработка рабочей программы, являются следующие документы:

Программа составлена на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - обеспечивающий права на образование в течении всей жизни в соответствии с потребностями личности, свободу выбора получения образования согласно склонностям и потребностям человека, создание условий для самореализации каждого человека, свободное развитие его способностей;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4. 09. 2014 г. №1726-р.;
- СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (минобрнауки России) от 29. 08. 2013 г. №1008 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо МОиН РФ 09-3242 от 18. 11. 2015 г.;
- Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей. Письмо МОиН РФ ВК- 1232/09 от 28. 04. 2017 г.;
- Федеральный государственный образовательный стандарт от 01.01.2014 г. представляет собой совокупность обязательных требований к дошкольному образованию, с учетом индивидуальных потребностей ребенка;
- Государственная программа Свердловской области «Развитие системы образования Свердловской области до 2020 года» (утв. Постановление

Правительства Свердловской области от 21.10.2013г. № 1262-ПП);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам утвержденный Приказом Минобрнауки России (от 29 августа 2013 года N 1008).

2.2. Актуальность и педагогическая целесообразность Программы.

Полноценное развитие детей младшего возраста подразумевает объединение усилий взрослых (педагогов и родителей), окружающих ребенка во всестороннем познании себя, в том числе через движение. Дети 3-4 лет непосредственны и эмоциональны. Движение под музыку доставляет им большую радость. Однако возрастные анатомические особенности строения, протекания нервных процессов сказываются на их двигательных возможностях. Движения малышей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных движений ограниченны, они носят игровой характер.

Основная направленность - психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного музыкального инструмента. В основе этой программы лежит обучение танцевальной грамоте простыми, но вместе с тем разнообразными движениями (имитационные, танцевальные, общеразвивающие и т.д.). На занятиях по хореографии происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания танцевального, физического и интеллектуального развития. Дети получают возможность самовыражения через танец, с использованием креативных методик (игропластика, партерная гимнастика) и инновационных направлений (пальчиковая гимнастика, самомассаж).

Отличительная особенность Программы.

В основе этой программы лежит обучение танцевальной грамоте простыми, но вместе с тем разнообразными движениями. Актуальность программы состоит в том, что ни одна из действующих программ не имеет хореографического направления для детей раннего возраста, а использование креативных методик и инновационных направлений делает ее интересной и современной. Особенность программы в том, что занятия проходят в игровой форме, у каждого занятия есть сюжет. Сочетание игровых приемов и сюжета придает привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. Игровой метод позволяет преодолевать трудности, возникающие при выполнении того или иного упражнения, создавая тем самым ситуацию успеха. Игра вызывает приподнятое настроение, формирует устойчивое заинтересованное отношение к занятию.

Танец - это средство воспитания и развития личности ребенка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия его потенциальных возможностей и самореализации. Гармоничное соединение движений, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые, в свою очередь, раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и красивым. Ритмические движения под музыку являются

начальным этапом освоения искусства танца. Занятия ритмикой и танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют такие физические недостатки, как сутулость, косолапость, искривление позвоночника. Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству, улучшает состояние здоровья

Создавая данную рабочую программу, опирались на исследования ученых:

1. Теория Д.Б. Эльконина и А.И. Леонтьева о деятельном подходе к развитию ребенка, которая признает главенствующую роль деятельности (особенно ее ведущего вида - игры) для развития ребенка.
2. Теория А.С. Выготского о взаимодействии ребенка со сверстниками и взрослыми как важнейшем условии его полноценного развития.

2.3. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы – приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию дошкольников. Привить детям основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту. Выявить и раскрыть творческие способности дошкольника посредством хореографического искусства.

Задачи:

Образовательные:

1. Обучить детей танцевальным движениям.
2. Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
3. Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
4. Формировать умение ориентироваться в пространстве.
5. Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

Воспитательные:

1. Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
2. Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
3. Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
4. Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

Развивающие:

1. Развивать творческие способности детей.
2. Развить музыкальный слух и чувство ритма.
3. Развить воображение, фантазию.

Оздоровительные:

1. Укрепление здоровья детей.

2.4. Содержание работы по музыкально-ритмическому воспитанию детей 3-4 лет

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

Приоритетные задачи: развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству.

Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности в ее слушании, движении под музыку в свободных играх;
- обогащение слушательского опыта – включение разнообразных произведений для ритмических движений: народных, современных детских песен и некоторых доступных произведений изобразительного характера композиторов-классиков («Детский альбом» П. Чайковского, «Бирюльки» М. Майкапара);
- развитие умения передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения (веселое-грустное, шаловливое-спокойное, радостное, торжественное, шуточное, беспокойное и т.д.);
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно быстрый – умеренно медленный, быстрый); динамику (громко-тихо, умеренно громко, усиление звучания и уменьшение); регистр (высокий, низкий, средний); метроритм (сильную долю, ритмическую пульсацию мелодии, сочетание восьмых и четвертных); различать 2-3 частную форму произведения, вариации с контрастными по характеру частями;
- развитие способности различать жанр произведения (плясовая, колыбельная, марш) и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове.

Развитие двигательных качеств и умений

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

Основные:

- ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках;
- бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ («Бабочки», «Птички», «Ручейки» и т.д.), широкий («Волк»), острый (бежим по «горячему песку»);
- прыжковые движения – на двух ногах на месте, продвижением вперед, прямой галоп – «лошадки», легкие поскоки;
- общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на гибкость, плавность движений;
- имитационные движения разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние («веселый» или «трусливый зайчик», «хитрая лиса», «усталая старушка», «бравый солдат» и т.д.).

Уметь передавать динамику настроения. плясовые движения – элементы народных плясок, доступных по координации.

Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становится в пары и друг за другом, строится в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

Развитие творческих способностей:

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;
- формирование умений исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои, оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.

Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие умения самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой – развитие слухового внимания, способность координировать слуховое представление и двигательную реакцию;
- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике – радость, грусть, страх, удивление, обида и т.д.;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов на основе движения в различных темпах и ритмах;
- развитие восприятия, произвольного внимания, воли, всех видов памяти (слуховой, зрительной, двигательной), мышления, речи – в умении выразить свое восприятие в движениях, а также рисунках, в словесном описании.

Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать, воспринимая музыкальный образ, настроение, объясняя свои чувства словами и выражая их в пластике;
- формирование чувства такта;
- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, привычки выполнять необходимые правила самостоятельно: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

Показателем уровня развития является не только выразительность и непосредственность движений под музыку, но и умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности, способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиций, использование разнообразных видов движений в импровизации под музыку.

2.5. Условия реализации программы

Структура построения занятия

Занятие по хореографии строится по классическому принципу. Это *вводная, подготовительная, основная, заключительная* части занятия.

Вводная часть:

- вход детей в зал;
- расстановка детей в зале;
- проверка у детей осанки, позиции ног, рук, головы;
- приветственный поклон.

Подготовительная часть:

- Разминка;
- дыхательная гимнастика.

Основная часть:

- разучивание элементов и комбинаций танца;
- разучивание хореографических номеров;
- элементы партерной гимнастики;
- музыкально-танцевальная игра.

Заключительная часть:

- проверка у детей осанки, позиции ног, рук, головы;
- прощальный поклон;
- выход детей из зала.

Учебный материал включает в себя:

- Познавательные занятия.
- Музыкально-ритмические занятия.
- Элементы народного танца.
- Элементы эстрадного танца.
- Элементы современного танца.
- Хороводы и коллективные танцы.

Программа рассчитана на один год обучения. С сентября по май включительно. Занятия проводятся два раза в неделю по 20 минут. Наполняемость группы 10-15 человек.

Основная форма организации образовательной деятельности с воспитанниками - подгрупповые занятия с осуществлением дифференцированного подхода при выборе методов в зависимости от возможностей детей. Занятия строятся в занимательной, игровой форме. В зависимости особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья каждого конкретного ребёнка может быть составлен индивидуальный календарный учебный график, согласно которого определяется скорость освоения объема программы.

2.6. Форма подведения итогов

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов
- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня
- Видеоматериал
- Фотоотчет
- Интернет ресурсы

3. Учебно – тематический план

Общее количество часов – 72

Период прохождения материала	Перечисление тем	Количество часов	Формы аттестации/ контроля
Сентябрь	<i>Тема 1.</i> Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года. <i>Тема 2.</i> Осенний листопад. - Познакомить детей с понятиями «осень», «осенние листочки», «осенний листопад».	6	Осенний праздник
Октябрь	- Расширять знания детей о понятиях «танец», «ориентировка в пространстве», «ровная спина», «носик смотрит прямо». - Учить первичным навыкам «находить свое место на краю ковра», «двигаться по краю ковра».	10	
Ноябрь	<i>Тема 3.</i> Заводные султанчики. - Познакомить детей с понятиями «зима», «зимние праздники».	8	Праздник Нового года
Декабрь	- Расширять знание детей о понятиях «линии», «повороты, выпад вправо и влево». - Учить движения хороводного шага, держась за руки и соблюдая правильную форму круга.	10	
Январь	<i>Тема 4.</i> Мамин день - Познакомить детей с понятиями «весна», «мамин праздник». - Учить передавать характер, мимику, пластику, воображение, через движения с сюжетным наполнением танца.	6	Праздник 8 марта
Февраль	- Расширять имитационные знания о понятиях «кошечка точит коготки», «умывается», «ползает», «виляет хвостиком», «болтает ножками».	8	
Март	<i>Тема 5.</i> Веселые игрушки - Развивать музыкально-ритмическую координацию движений, способность выразительно двигаться в соответствии с характером музыки, используя предметы.	8	Весенний праздник
Апрель	- Расширять умение перестраиваться из большого круга в маленький и наоборот, не держась за руки. - Учить детей движением в работе с игрушкой:	8	

	«поочередное поднятие рук», «круговые движения рук».		
Май	<p><i>Тема 6. Любимые танцы.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторение и закрепление пройденного за учебный год материала. - Способствовать формированию настойчивости, выдержки в достижении результатов на занятиях хореографией. - Учиться музыкально, выразительно и эмоционально передавать характерные движения в танце. <p><i>Тема 7. Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей.</i></p> <p>занятия</p>	8	Показ Итогового занятия

4. Содержание программы

Сентябрь

Занятие 1 - 2. Вводные занятия.

Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.

Занятие 3-4.

1. Разминка.
2. Дыхательная гимнастика «Ладочки».
3. Игровой стретчинг «Качалочка», «Лодочка».
4. Музыкально-ритмическая композиция «Марш» Г. Свиридова.
5. Игровой самомассаж, релаксация.

Занятие 5-6.

1. Разминка.
2. Дыхательная гимнастика «Ладочки».
3. Игровой стретчинг «Бабочка», «Лодочка».
4. Музыкально-ритмическая композиция «Марш» Г. Свиридова.
5. Музыкальная игра «Зайка-зайка» С.Насауленко.
6. Игровой самомассаж, релаксация.

Октябрь

Занятие 7-8.

1. Разминка (бодрый и спокойный шаг, легкий бег, ходьба на носках и пятках).
2. Дыхательная гимнастика «Погончики».
3. Игровой стретчинг «Кошечка», «Достань мяч».

Занятие 9-10.

1. Разминка (бодрый и спокойный шаг, легкий бег, ходьба на носках и пятках)
2. Дыхательная гимнастика «Погончики»
3. Игровой стретчинг «Кошечка», «Достань мяч»
4. Музыкально-ритмическая композиция «Цыплята».

Занятие 11-12.

1. Разминка (бодрый и спокойный шаг, легкий бег, ходьба на носках и пятках).
2. Дыхательная гимнастика «Погончики».
3. Игровой стретчинг «Кошечка», «Достань мяч».
4. Музыкально-ритмическая композиция «Цыплята».
5. Музыкальная игра «Курочки и петушок» С.Насауленко.
6. Игровой самомассаж, релаксация.

Занятие 13-14.

1. Разминка (бодрый и спокойный шаг, легкий бег, ходьба на носках и пятках).
2. Дыхательная гимнастика «Погончики».
3. Игровой стретчинг «Кошечка», «Достань мяч».
4. Музыкально-ритмическая композиция «Цыплята».
5. Музыкальная игра «Курочки и петушок» С.Насауленко.
6. Игровой самомассаж, релаксация.

Ноябрь.

Занятие 15-16.

1. Разминка (шаг с носка, прямой галоп).

2. Дыхательная гимнастика «Насос».
3. Игровой стретчинг «Колобок», «Паровозик».

Занятие 17-18.

1. Разминка (шаг с носка, прямой галоп).
2. Дыхательная гимнастика «Насос».
3. Игровой стретчинг «Колобок», «Паровозик»
4. Музыкально-ритмическая композиция «Чунга-Чанга» В. Шаинского.

Занятие 19-20.

1. Разминка (шаг с носка, прямой галоп).
2. Дыхательная гимнастика «Насос».
3. Игровой стретчинг «Колобок», «Паровозик»
4. Музыкально-ритмическая композиция «Чунга-Чанга» В. Шаинского.
5. Музыкальная игра «Обезьянки и тигр» С.Насауленко
6. Игровой самомассаж, релаксация.

Занятие 21-22.

1. Разминка (шаг с носка, прямой галоп).
2. Дыхательная гимнастика «Насос».
3. Игровой стретчинг «Колобок», «Паровозик»
4. Музыкально-ритмическая композиция «Чунга-Чанга» В. Шаинского.
5. Музыкальная игра «Обезьянки и тигр» С.Насауленко
6. Игровой самомассаж, релаксация.

Декабрь.

Занятие 23-25.

1. Разминка.
2. Дыхательная гимнастика.
3. Партерная гимнастика.
4. Повторение музыкально-ритмических композиций

Занятие 26-28.

Подготовка к контрольному итоговому занятию.

Январь.

Занятие 29-30.

1. Разминка (шаг с носка, боковой галоп).
2. Дыхательная гимнастика «Погреемся».
3. Игровой стретчинг «Растяжка ног», «Карусель».
4. Игровой самомассаж, релаксация

Занятие 31-33.

1. Разминка (шаг с носка, боковой галоп).
2. Дыхательная гимнастика «Погреемся».
3. Игровой стретчинг «Растяжка ног», «Карусель».
4. Музыкально-ритмическая композиция «Куклы и Мишки» Д. Кабалевского.
5. Игровой самомассаж, релаксация.

Занятие 34-36.

1. Разминка (шаг с носка, боковой галоп).
2. Дыхательная гимнастика «Погреемся».
3. Игровой стретчинг «Растяжка ног», «Карусель».
4. Музыкально-ритмическая композиция «Куклы и Мишки» Д. Кабалевского.
5. Музыкальная игра «Медведь и пчелы» С. Насауленко.

Февраль.

Занятие 37-39.

1. Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки).
2. Дыхательная гимнастика «Кошка».
3. Музыкально-ритмическая композиция «Танцуйте сидя» Б. Савельева.
4. Игровой самомассаж, релаксация.

Занятие 40-43.

1. Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки).
2. Дыхательная гимнастика «Кошка».
3. Игровой стретчинг «Коробочка».
4. Музыкально-ритмическая композиция «Танцуйте сидя» Б. Савельева.
5. Игровой самомассаж, релаксация.

Занятие 44-46.

1. Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки).
2. Дыхательная гимнастика «Кошка».
3. Игровой стретчинг «Коробочка».
4. Музыкально-ритмическая композиция «Танцуйте сидя» Б. Савельева.
5. Музыкальная игра «Медведь и пчелы» С. Насауленко.
6. Игровой самомассаж, релаксация.

Март.

Занятие 47-49.

1. Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки).
2. Дыхательная гимнастика «Обними плечи».
3. Игровой стретчинг «Корзиночка».
4. Музыкально-ритмическая композиция «Найди себе пару» М. Спадаveckкиа.

Занятие 50-52.

1. Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки).
2. Дыхательная гимнастика «Обними плечи».
3. Игровой стретчинг «Корзиночка».
4. Музыкально-ритмическая композиция «Найди себе пару» М. Спадаveckкиа.
5. Музыкальная игра «Аист и лягушки» С. Насауленко.

Занятие 53-55.

1. Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки).
2. Дыхательная гимнастика «Обними плечи».
3. Игровой стретчинг «Корзиночка».
4. Музыкально-ритмическая композиция «Найди себе пару» М. Спадаveckкиа.
5. Музыкальная игра «Аист и лягушки» С. Насауленко.
6. Игровой самомассаж, релаксация

Занятие 56-58.

1. Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки).
2. Дыхательная гимнастика «Обними плечи».
3. Игровой стретчинг «Корзиночка».
4. Музыкально-ритмическая композиция «Найди себе пару» М. Спадаveckкиа.
5. Музыкальная игра «Аист и лягушки» С. Насауленко.
6. Игровой самомассаж, релаксация

Апрель.

Занятие 59-61.

1. Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки).
2. Дыхательная гимнастика «Ушки».
3. Игровой стретчинг «Березка», «Мостик».
4. Музыкально-ритмическая композиция «Песенка о лете» Е. Крылатова.

Занятие 62-64.

1. Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки).
2. Дыхательная гимнастика «Ушки».
3. Игровой стретчинг «Березка», «Мостик».
4. Музыкально-ритмическая композиция «Песенка о лете» Е. Крылатова.

Занятие 65-67.

1. Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки).
2. Дыхательная гимнастика «Ушки».
3. Игровой стретчинг «Березка», «Мостик».
4. Музыкально-ритмическая композиция «Песенка о лете» Е. Крылатова.
5. Музыкальная игра «Барашки и волк» С. Насауленко.
6. Игровой самомассаж, релаксация.

Занятие 67-69.

1. Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки).
2. Дыхательная гимнастика «Ушки».
3. Игровой стретчинг «Березка», «Мостик».
4. Музыкально-ритмическая композиция «Песенка о лете» Е. Крылатова.
5. Музыкальная игра «Барашки и волк» С. Насауленко.
6. Игровой самомассаж, релаксация.

Май.

Занятие 70-72.

Подготовка к контрольному итоговому занятию

5. Методическое обеспечение программы.

Формы работы:

Основной формой работы являются групповые занятия: в специальном зале, с нескользящим напольным покрытием, ковриками для растяжки, с использованием спортивного инвентаря (мячи, кольца); используется музыкальный проигрыватель – флеш-карта со специальной подборкой детских песен, музыкальных композиций.

Методы работы

1. Обучения – словесный, наглядный, исполнительский;
2. Воспитания – упражнения, убеждения, пример ребёнка и личный пример, одобрение, похвала и поощрение.

Информационное обеспечение

- фотоматериалы;
- видеоматериалы;
- обучающие фильмы и презентации.

6. Планируемые результаты освоения программы

- дети с удовольствием посещают занятия, они активны и эмоциональны;
- каждый ребёнок может осознанно повторить выученные элементы
- родители интересуются занятиями детей;
- педагоги активно используют полученные умения детей на различных мероприятиях;
- выявление и привлечение способных детей к расширенным и углубленным дополнительным знаниям

Дети 3-4 лет должны знать:

- основные упражнения игровой партерной гимнастики (развить свои данные - подъем стопы, выворотность, гибкость спины, эластичность связок суставно-связочного аппарата и мышц);
- правила исполнения упражнений партерной гимнастики и танцевальных шагов (марш, бег, ходьба на полупальцах);
- сценические точки зала (1-8 точки), линейное, круговое построение, диагональ.

Уметь:

- контролировать свою осанку;
- правильно исполнять упражнения партерной гимнастики и танцевальных движений;
- должен иметь силу воли, самостоятельность, развивать их; доводить начатое до конца;
- точно «прохлопывать» основной метроритмический рисунок музыки;
- ритмично исполнять движения под музыку;
- запоминать несложные комбинации движений;
- адекватно оценивать свои действия и поступки, чутко относиться к творческим поискам сверстников;
- иметь элементарные навыки общей культуры, интеллектуально- эстетического развития.

7. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

Чтобы правильно организовать процесс хореографического образования и воспитания детей, нужно знать исходный уровень их способностей. Для этого проводятся диагностирование. Я пользуюсь методикой разработанной А.И. Бурениной.

Цель: выявление уровня музыкально-двигательного развития ребенка

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

1. Координация, ловкость движений – точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений. Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

Упражнение 1. Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Упражнение 2. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

Упражнение 3. Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

3 балла - правильное одновременное выполнение движений.

2 балла - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа.

1 балл - неверное выполнение движений.

2. Творческие проявления - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па».

Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству. Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п.

3 балл - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова характеризующие музыку и пластический образ.

2 балл - движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

1 балл - ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации;

3. Гибкость тела – это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.

Упражнение «Отодвинь кубик дальше» (проверка гибкости тела вперед).

Детям предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

3см и меньше – низкий уровень (1 балл).

4-7см – средний уровень (2 балла)

8-11см – высокий уровень (3 балла).

Упражнение «Кольцо» (проверка гибкости тела назад).

Исходное положение, лёжа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки.

3 балл – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад.

2 балл – средняя подвижность позвоночника.

1 балл - упражнения на гибкость вызывают затруднения.

4. Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога).

Упражнение «Кто из лесу вышел?»

После прослушивания музыки ребенок должен не только угадать кто вышел из лесу, но и показать движением. Закончить движение с остановкой музыки (отражение в движении характера музыки).

Упражнение «Заведи мотор».

Дети сгибают руки в локтях и выполняют вращательные движения. Под медленную музыку - медленно, под быструю – быстро (переключение с одного темпа на другой).

Упражнение «Страусы».

Под тихую музыку дети двигаются, как «страусы». Под громкую музыку «прячут голову в песок» (отражение в движении динамических оттенков).

3 балла – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику).

2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

1 балл – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

5. Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения не выразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э-3).

6. Развитие чувства ритма. Ритмические упражнения – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от детей постоянного сосредоточения внимания. Если чувство ритма несовершенно, то замедляется становление развернутой (слитной) речи, она невыразительна и слабо интонирована; ребенок говорит примитивно, используя короткие отрывочные высказывания.

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. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой.

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).

1 балл - с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок.

- 2 балла – выполняет лишь отдельные упражнения, с несложным ритмическим рисунком.
3 балла – точно передает ритмический рисунок.

Уровни развития ребенка в музыкально-ритмической деятельности.

Первый уровень (высокий 15-18 баллов) предполагал высокую двигательную активность детей, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Имеет устойчивый интерес и проявляет потребность к восприятию движений под музыку. Хлопками передает ритмический рисунок.

Второй уровень (средний 10-14 баллов). Этому уровню свойственна слабая творческая активность детей, движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передаёт только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно - игровых движениях легко передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

Третьему уровню (низкому 6-9 баллов) соответствовали следующие характеристики детей: они повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, мало подвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.

Мониторинг проводится 2 раза в год (сентябрь, май).

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Высокий – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого.

Низкий – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности.

8. Взаимодействия с родителями воспитанников

В соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» родители являются не только равноправными, но и равноответственными участниками образовательного процесса.

Семья – социальный микромир, отражающий в себе всю совокупность общественных отношений: к труду, событиям внутренней и международной жизни, культуре, друг к другу, порядку в доме, семейному бюджету и хозяйству, книге, соседям, друзьям, природе и животным. Семья – первичный коллектив, который даёт человеку представления о жизненных целях и ценностях. В семье ребёнок получает первые практические навыки применения этих представлений во взаимоотношениях с другими людьми, усваивает нормы, которые регулируют поведение в различных ситуациях повседневного общения. В процессе семейного воспитания у детей вырабатываются привычки поведения и критерии оценки добра и зла, допустимого и порицаемого, справедливого и несправедливого.

Каждый педагог дошкольного образовательного учреждения не только воспитывает ребёнка, но и консультирует родителей по вопросам воспитания детей.

Задача педагога кружка «Танцующие малыши» - заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в воспитании ребенка. Педагог дошкольного учреждения – не только воспитатель детей, но и партнёр родителей по их воспитанию. В процессе такого взаимодействия и педагоги, и родители стремятся к совместной деятельности по воспитанию дошкольников, разрешению возникающих трудностей, проявлению активности и инициативы.

Формы сотрудничества с семьей

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние через:

- Совместное проведение родительских собраний.
- Проведение дней открытых дверей.
- Посещение занятий родителями.

Необходимо соблюдение следующих принципов:

- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;

Формы взаимодействия с родителями:

- Консультации; беседы; родительские гостиные; семинары-практикумы; педагогические гостиные;
- игровые тренинги; семейные клубы; библиотека для родителей; создание совместных проектов; страничка для родителей на сайте ДОУ; творческие мастерские.
- праздники, развлечения.

9. Организация предметно-развивающей среды.

Предметно-развивающая среда строится в соответствии с возрастными особенностями детей и на основе государственных требований, предъявляемых к построению развивающей предметно-пространственной среды для организации жизни детей.

Для оказания образовательной услуги по освоению общеразвивающей Программы дополнительного образования «Танцующие малыши» можно использовать: помещение музыкального зала, физкультурного зала, или любого другого помещения, имеющего необходимое оборудование, пианино, музыкальный центр, диски с записями музыки, колонки, детские костюмы, взрослые костюмы, атрибуты.

Форма для занятий:

- девочки - футболки, юбки, шорты, носочки, удобная для занятий обувь - чешки.
- мальчики - футболки, шорты, мягкая обувь - чешки.

№п/п	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
1	Гимнастический мат		
	Малый	1000мм*1000мм*70мм	2шт
	Мягкие модули	1900мм*1380мм*100мм	1шт
2	Скамейка гимнастическая	Дл.-2500мм	1шт
		3000мм	3шт
		Ш.-240мм В.-300мм	
3	Дуги:	В -600мм, 500мм, 400мм	5шт
		Ш-500мм	
4	Обручи:	Диаметр	20шт
	Малые	550-650мм	
	Большие	1000мм	
5	Палки гимнастические:		15шт
	Короткие	500мм	
6	Скакалка короткая	1000-1200мм-1500мм	15шт
7	Шнур плетеный короткий	750мм	15шт
8	Ленты гимнастические		10шт
9	Погремушки, султанчики, платочки		по 15шт
10	Подборка атрибутов и пособий для развлечений	По теме досуга	
11	Костюмы для выступлений		
12	Музыкальный центр		
13	Ноутбук		1шт
14	USB - колонка		1шт

10. Список используемой литературы

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста. 2-е изд., СПб, ЛОИРО, 2007
2. Ваганова, А.Я. Основы классического танца. Л., Искусство , 1980
3. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
5. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
6. Зарецкая Н. В. Танцы для детей младшего дошкольного возраста - «Айрис-Пресс» 2007
7. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
8. Марина Каргушина: Развлечения для самых маленьких: Сценарии досугов для детей первой младшей группы
Подробнее: <https://www.labyrinth.ru/books/144238/>
9. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линкапресс, 2006. - 272 с.
10. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
11. Т. Сауко А. Буренина ТОП-ХЛОП, МАЛЫШИ! Программа музыкально-ритмического воспитания детей 2-3 лет Санкт-Петербург 2001
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
13. Федорова Г. Танцы для детей, Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2000
14. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. М.: издательский дом «Дрофа», 1997

Приложения

Хореографические упражнения

«ЗАРЯДКА» Упражнение развивает координацию движений.

Дети идут, высоко поднимая ноги, следуя за вами, затем бегут на цыпочках «как птички»; идут, хлопая себя по бокам, «как петушки»; прыгают небольшими прыжками как воробушки, прыгают приставными шагами как лошадки; машут руками как мельницы.

«ПОБЕГАЛИ, ПОТОПАЛИ»

Упражнение развивает умение ритмично двигаться под музыку.

Под танцевальную музыку дети бегают, под маршевую - топают.

«ХОДИМ-БЕГАЕМ»

Упражнение развивает навыки основных видов движения, способствует повышению эмоционального тонуса см. Программу «Топ-хлоп малыши» стр. 34.

«РЕЗВЫЕ НОЖКИ»

Упражнение способствует развитию умения легко, ритмично прыгать на одной и двух ногах. см. Программу «Топ-хлоп малыши» стр. 50

«ПОГРЕМУШКА»

Развивает координацию движений, танцевальную память

см. сборник «Развлечения для самых маленьких» М. Картушина стр.97

Пляски:

Пляска «У МЕНЯ У ТЕБЯ ЗВОНКИЕ ЛАДОШКИ»

«ПРИСЕДАЙ»

Пляска развивает чувство ритма, координацию, умение менять движение соответственно частей музыки. см. Программу «Топ-хлоп малыши» стр. 56

«ПЛЯСКА С ПЛАТОЧКАМИ»

Пляска развивает мелкую моторику, расширяет двигательный опыт детей. см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 54

ПОЛЬКА

Пляска развивает умения выполнять движения в парах, расширяет двигательный опыт, обогащает эмоциональные переживания детей. см. программу «Топ-хлоп малыши» стр.68

СПОКОЙНАЯ ПЛЯСКА Пляска развивает динамический слух, чувство ритма, координацию движений, слуховое внимание. см. программу «Топ-хлоп малыши» стр.44

ПЛЯСКА С КУКЛАМИ

Пляска способствует развитию точности, ловкости, выразительности движений. см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 53

ПЛЯСКА С ЦВЕТАМИ

Развивает динамический слух, чувство ритма, координацию движений

ПЛЯСКА С ПОГРЕМУШКАМИ

Развивает ловкость, точность, координацию движений, чувство ритма.

см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 40

ХОРОВОД «ВЕСЕЛЕЙ, ДЕТВОРА»

Развивает творческое воображение.

см. сборник «Развлечения для самых маленьких» М. Картушина стр.77

«АЙ-ДА»

Развивает чувство ритма, умение менять темп движения в соответствии с музыкой

см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 28

«МАЛЕНЬКАЯ ПОЛЕЧКА»

Расширяет двигательный опыт детей, знакомит с элементарными плясовыми движениями.

см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 26

«ВЕСЕЛАЯ ПЛЯСКА»

Развивает чувство ритма, координацию движений. см. программу «Топ-хлоп малыши»

стр. 37

Игры

ЛОШАДКА Упражнение расширяет двигательный опыт: дети осваивают движение прямым галопом, “высокий” шаг. см. программу «Топ-хлоп малыши» стр 48

«КОМАРИКИ»

Обучает эмоциональному соучастию, развиваем координацию пальцев и кисти.

Дарики, дарики, летели комарики (Поворачиваем кисти рук вправо, влево, пальчики направлены вверх.)

Вились, вились, вились, вились, (соединить большой и указательный пальцы, делайте свободные движения руками)

В носик или в ушко вцепились (ухватитесь двумя пальцами за свой нос или ушко и т.д.)

«СОРОКА, СОРОКА»

Развивает чувство ритма, развивает мелкую моторику. Русская народная игра.

М.Картушина ст. 117

«ЗДРАВСТВУЙ, ЭТО Я»

Попеременно здороваются пальчики: большие, указательные и т.д.

«ЛАДУШКИ»

Развиваем моторику рук, учимся расслабляться.

Р.н.игра

«ПИАНИНО»

Развивают мелкую моторику, координацию движений.

Изображаем игру на пианино. Ладощку держим вниз, поднимая то вверх, то вниз каждый пальчик.

«МЫШКИ»

Развивает мелкую моторику.

см. сборник «Развлечения для самых маленьких» М. Картушина стр.23

«СНЕГОВИК»

Развивает моторику рук.

см. сборник «Развлечения для самых маленьких» М. Картушина стр.19

НАУЧИЛИСЬ МЫ ХОДИТЬ Упражнение развивает навык ходьбы вперед и назад, воспитывает чувство ритма. см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 26

ПАЛЬЧИКИ ШАГАЮТ Упражнение способствует развитию мелкой моторики, чувства ритма. см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 26
«СЕМЬЯ» Развивает мелкую моторику рук сб. «Са-фи- дансе» стр. 100

Музыкально-подвижные игры

РАЗМИНКА Слова и музыка Е. Макшанцевой Упражнение развивает мелкую моторику, чувство ритма, внимание. Выполняется сидя на стульчиках или на коврик. см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 38

«ДОГОНЯЛКИ»

Развивает чувство коллективизма и самостоятельность.

муз. воспитание. программа Н.Васильевой

«ПОДРУЖИЛИСЬ»

Развивает эмоциональную сферу.

ВОТ КАК ДРУЖАТ НАШИ ДЕТКИ

Наши детки-малолетки

(Гладят друг друга по головке одноименной рукой)

ЗАКРУЖИЛИСЬ НАШИ ДЕТКИ

Наши детки-малолетки

(Берутся за руки и кружатся в паре)

«ПРЯТКИ»

Развивает координацию движений, чувство ритма, способствует повышению эмоционального тонуса. см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 19

«ЕСТЬ У КИСКИ»

Развивает координацию движений, чувство ритма»

муз. воспитание. программа Н.Васильевой

«ПОЕЗД»

Развивает умение координировать движения в соответствии с музыкой и текстом.

см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 29

«ГРОМЧЕ - ТИШЕ»

Развивает умение различать громкие и тихие звуки.

Предложить малышу позвенеть в колокольчик - то громче, то тише, затем дать ему погремушку, а колокольчик взять себе. Тихонечко позвените колокольчиком, а малыша попросите тихо погремать погремушкой. Затем дайте команду все проделать громко.

«РАЗБУДИ КУКЛУ»

Развивает чувство коллективизма, эмоциональную сферу.

см. сборник «Развлечения для самых маленьких» М. Картушина стр.53

«ЗАЙЧИШКА-ТРУСИШКА»

Способствует эмоциональному развитию.

см. сборник «Развлечения для самых маленьких» М. Картушина стр.26

ЗАЙЧИКИ И ЛИСИЧКА Игра способствует развитию эмоций, выразительности движений. см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 42

«СОЛНЫШКО»

Способствует эмоциональному развитию.

см. сборник «Развлечения для самых маленьких» М. Картушина стр.75

ВОРОБУШКИ И КОШКА

Развивает способность исполнять выразительные движения.

см. программу «Топ-хлоп малыши» стр.57

Самомассаж

«Поколоти»

Предложите малышу кулачками слегка поколотить себя по ножкам, а затем другого ребенка.

«Утюжки»

Погладьте малыша своими ладошками по ручкам, ножкам и т.д. затем предложите ему это сделать себе, вам или другому ребенку.

«Стряхни пыль»

Стряхивающими движениями помогите малышу «стряхнуть» пыль с головы, плечей и т.д.

«Поезд»

Одни дети лежат на животе, а другие «ездят» у них по спинам кулачками.

«Кошечка»

Имитируем кистями рук как умывается кошечка сначала себе, а затем деткам.

«Ветерок»

Поглаживающими движениями то тыльной, то внутренней стороной кисти гладим спинки, ручки, ножки, сначала себе, затем другим.

Креативная партерная гимнастика

«ВЕЛОСИПЕД»

Развивает координацию движений в соответствии с темпом музыки см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 52.

«НЕВАЛЯШКА»

Развивает координацию движений. Дети, лёжа на спине, вытянув руки и ноги, перекатываются то на правый, то на левый бок.

«ФАСОЛИНКИ»

Развивает координацию движений в пространстве. Дети, лёжа на спине, вытянув руки и ноги, перекатываются на один бок, на живот, на другой бок, передвигаясь по полу, как фасолинки.

«ЛОДКА»

Развивает вестибулярный аппарат. Дети сидят на полу, согнув ноги и разведя их в разные стороны, перекатываясь то на правое, то на левое бедро, имитируя движения лодки.

«ДОЖДИК»

Развивает чувство ритма. Дети сидят на полу потихоньку начиная стучать кулачками и пяточками об пол, постепенно увеличивая темп, имитируя нарастающий шум дождя.

«БОЛЬШИЕ И МАЛЕНЬКИЕ ДОМА»

Дети лежат на спине, подняв руки за голову, тянут руки в одну сторону, руки в другую, имитируя большие дома, затем подтянув к себе согнутые в коленях ноги, имитируют маленькие дома.

Специальный комплекс упражнений

«ТЯНЕМ СПИНКИ»

Дети лежат на спине, а педагог, обхватив руками щиколотки ребенка плавно приподнимает его за ноги, отрывая поясницу от пола, растягивая при этом мышцы спины. И также плавно опускает его на пол.

«ЛОДОЧКА»

см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 65.

«ЗМЕЯ»

Дети лежат на полу на животе лицом вниз, ладони держат на полу около лица, медленно поднимают верхнюю часть тела от пола выпрямляя локти.

«КОШКА»

Дети стоят на четвереньках на полу, то выгибая спинку вверх, то прогибая ее в пояснице.

«СОБАКА»

Ребенок стоит на четвереньках, затем медленно, прогибаясь в пояснице выпрямляет ноги, дотрагиваясь животиком до пола, оставляя верхнюю часть тела выпрямленной. Затем

вернувшись в исходное положение, опускается на ноги и касается лбом пола, вытягивая руки вперед, затем возвращается в исходное положение.

«ЛЯГУШКА»

Из положения стоя детки присаживаются вниз, сгибая ноги в коленях, опуская ладони на пол, руки в локтях выпрямляют.

«СНЕГОВИК»

Дети лежат на полу, расслабив все мышцы. На фоне тихой спокойной музыки, педагог предлагает детям представить, что они снеговики, которые начинают таять от весеннего теплого солнышка.

«БАБОЧКА»

Детки лежат на полу на спине, вытянув ноги вместе, а руки вдоль тела, затем разведя ноги и руки в сторону, лежат расслабившись, представляют себя бабочками на летнем лугу.

«СПИМ»

Детки лежат на полу в свободной раскрепощенной позе, а педагог под тихую спокойную музыку предлагает им расслабиться и представить, что они спят.

Офтальмотренаж (гимнастика для глаз)

«СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК».

«Солнечный мой зайныка,
Прыгни на ладошку.
Солнечный мой зайныка,
Маленький как крошка.
Прыг на носик, на плечо,
Ой, как стало горячо!
Прыг на лобик и опять
На плече давай скакать».

Вот закрыли мы глаза
А солнышко играет.
Щёчки тёплыми лучами
Нежно согревает».

Дети вытягивают вперед ладонь и ставят на неё указательный палец. Прослеживают взглядом палец, который дотрагивается до носа, плеча, лба, другого плеча. Закрывают глаза. Улыбаются. Гладят щёчки.

РЕЛАКСАЦИЯ «СОЛНЫШКО»

« Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываю,
Глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится»

(Дети ложатся на спину, закрывают глаза, звучит спокойная музыка)

Офтальмотренаж «МУХА».

«Громко муха зажужжала

Над слонёнком виться стала.

Муха, муха полетела

И на нос слонёнку села.

Снова муха полетела

И на ухо она села.

Муха вверх, муха вниз.

Ну, слонёнок, берегись!»

Описывать указательным пальцем круг в воздухе, прослеживая движение глазами.

Дотронуться пальцем до носа, уха, резко перемещать взгляд вверх, вниз.