

Управление образования Администрации  
Каргапольского муниципального округа

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр «Радуга» р.п. Каргаполье

ПРИНЯТА  
на заседании методического совета  
от 28 августа 2023 года  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «ДЮЦ «Радуга» р.п.  
Каргаполье

 Д.М. Анчугова

Приказ №22а от 28 августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа физкультурно-спортивной направленности  
**«Ритмика»**

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Соснина Виктория  
Максимовна, педагог дополнительного  
образования

р.п. Каргаполье, 2023

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

ФИО автора	Соснина Виктория Максимовна
Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Радуга» р.п. Каргаполье
Наименование программы	«Ритмика»
Творческое объединение	«Ритм детства»
Тип программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	художественная
Вид программы	модифицированная
Возраст учащихся	5-7 лет
Срок обучения	1 год
Объем часов обучения	72
Уровень освоения программы	Общекультурный (ознакомительный, базовый)
Цель программы	Развитие ловкости и координационных способностей, двигательного спектра и танцевального творчества детей дошкольного возраста, посредством ритмики
С какого года реализуется программа	2023

## КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### Пояснительная записка

Программа «Ритмика» разработана в соответствии с основными положениями

- Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (3);
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»);
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". ПОСТАНОВЛЕНИЕ от 28 сентября 2020 года N 28;
- ПОСТАНОВЛЕНИЕ от 30 декабря 2020 года N 454 «О государственной программе Курганской области "Развитие образования и реализация государственной молодежной политики" (с изменениями на 30 ноября 2022 года)
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки России; Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи №09-3242 от 18.11.2015 г.,
- Положением о дополнительных общеразвивающих программах МБУ ДО «ДЮЦ «Радуга» «Положение о программах дополнительного образования (дополнительных общеразвивающих программах), порядке их рассмотрения и утверждения»
- Устав учреждения

### Актуальность программы

Не секрет, что дети любят двигаться под музыку, но спонтанный танец - это не продукт интеллектуальной деятельности человека, это, скорее движение, возникающее на уровне подсознания. Гораздо сложнее точно выполнять комплекс движений в определённой последовательности под определённую музыку. Ещё сложнее танцевать группой, когда необходимо не просто выполнить движение, но и выполнить их синхронно. При разучивании танца происходит тренировка многих умений ребёнка: запоминание отдельных движений и движений в комплексе, координация движений, способность слушать музыку и повторять под неё движения, чувство ритма, способность выразиться творчески.

Благоприятным временем развития координационных способностей возраст от 5 до 7 лет. В этом возрасте происходит “закладка фундамента” для развития координационных способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Выполнение физических упражнений под музыку является наиболее эффективной формой создания у детей правильного понимания характера движений. Для дошкольного возраста упражнения, выполненные с музыкальным сопровождением, являются основными, базовыми при овладении двигательной культурой.

Эта программа поможет детям познакомиться с таким интересным направлением музыкально-танцевального искусства как ритмика.

Ритмика - это передача музыки через движения, это эмоциональный отклик на музыку, это выполнение простых танцевальных упражнений под музыку. Она доступна детям, начиная со среднего возраста. Ритмика не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств. Ритмика закладывает надёжный фундамент для дальнейшего физического совершенствования

ребёнка. Ритмика создаёт ощущение радости, свободы движения, вызывает радостный отклик на музыку, сообщает более светлое восприятие жизни.

В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнения.

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: ритмика, гимнастика, танец.

В нетрадиционные виды упражнений входят разделы: пальчиковая гимнастика, музыкально-подвижные игры, музыкально-творческие игры.

*Отличительные особенности программы:*

большое количество игровых упражнений, которые придают занятиям увлекательную форму, дают простор творческой фантазии для детей.

Данная комплексность основывается на следующих принципах:

1. Принцип доступности и индивидуализации, предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим –определение посильных для него заданий. Определенная мера доступности определяется соответствием возрастных возможностей ребенка степени сложности заданий. Индивидуализация подразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка.

2. Принцип постепенного повышения требований, заключается в постановке перед ребенком и в выполнении им более трудных новых заданий, в постепенном увлечении объема и интенсивности нагрузок.

3. Принцип систематичности – один из ведущих. Имеется ввиду непрерывность и регулярность занятий. В противном случае наблюдается снижение уже достигнутого уровня умелости.

4. Принцип сознательности и активности, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям. Для успешного достижения цели ребенку необходимо представлять, что и как нужно выполнять и почему именно так, а не иначе.

5. Принцип повторяемости материала, хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип. Если повторение вариативно, то есть в упражнения вносятся какие-то изменения и предполагаются разнообразные методы и приемы их выполнения, то эффективность таких занятий выше, так как они вызывают интерес, привлекают внимание детей, создают положительные эмоции.

6. Принцип наглядности в обучении хореографии понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью.

Все вышеизложенные принципы отражают определенные стороны и закономерности одного и того же процесса, являющегося, по существу, единым, и лишь условно рассматриваются в отдельности. Они могут быть удачно реализованы только во взаимосвязи.

Запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Курганской области»

Наполняемость групп – не более 10 человек.

*Объём программы 72 часа*

*Формы организации образовательного процесса*

Основными формами работы являются: индивидуальные, парные, групповые и подгрупповые чередования.

- Индивидуальная (самостоятельное выполнение заданий);
- Групповая - предполагает наличие системы «педагог-группа воспитанник»;
- Парная - может быть представлена постоянными и сменными парами;
- Подгрупповая - концертная деятельность (выступление с танцевальными номерами).

## **Методы**

- словесный метод – рассказ, беседа;
- наглядный метод – показ, демонстрация;
- метод наблюдения (прямое, косвенное), самонаблюдение;
- метод подражания;
- игровой метод.

*Виды занятий* - практическое учебное занятие, мастер-классы, мастерские, тематические занятия, концерты, творческие отчеты, соревнования.

*Срок освоения программы* – 1 год.

*Режим занятий* – занятия проходят 2 раза в неделю продолжительностью 1 академический час.

Особенности организации образовательного процесса.

Основной формой обучения является занятие. Занятия проводятся с 5-минутным перерывом для отдыха. Виды занятий определяются содержанием программы и предусматривают теоретические и практические виды деятельности, но приоритетной является практическая.

### **Основные формы работы с родителями:**

- беседа;
- анкетирование;
- родительские собрания;
- фото и видеозапись непосредственно образовательной деятельности;
- открытые занятия.

### *Цели и задачи программы*

*Цель:* Развитие ловкости и координационных способностей, двигательного спектра и танцевального творчества детей дошкольного возраста, посредством ритмики.

*Задачи:*

#### *Обучающие:*

- Обучить детей базовым танцевальным движениям;
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их в танце;
- Формировать правильную постановку корпуса, пластику и координацию движения;
- Научить детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений;
- Научить вслушиваться в ритмический рисунок музыкального произведения

#### *Развивающие:*

- Развивать коммуникативные навыки;
- Развивать навыки танцевальных движений, укреплять мышцы тела, вырабатывать правильную осанку, развивать ловкость;
- Развить музыкальный слух и чувство ритма;
- Развивать творческий потенциал каждого ребенка, закреплять его в процессе индивидуальной и коллективной творческой деятельности;

#### *Воспитательные:*

- прививать культуру поведения;
- воспитанию чувства ответственности, дисциплинированности;
- пробуждать любознательность и интерес к игровой и танцевальной активности;

### **Планируемые результаты**

По окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

*учащиеся узнают:*

- Правила техники безопасности;

- Правила взаимодействия в коллективе;
- Танцевальную терминологию, применяющуюся при изучении материала (опорная нога, работающая нога, шаг ногой и шаг на ногу, и т.п.);

*учащиеся научатся:*

- Ориентироваться в пространстве;
- Выполнять элементы танцев с перестроением;
- Слушать музыку, развивать чувство ритма, темпа, исполнительских навыков в танце;
- Работать индивидуально и в коллективе;

*учащиеся приобретут навык:*

- Выполнять четко и правильно элементы и упражнения танцев самостоятельно и с помощью педагога;
- Ориентирования в пространстве;
- Чувства ответственности, дисциплинированности;

### Рабочая программа Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	0.5	0.5	краткое подведение итогов, наблюдение
<b>Танцевально-ритмическая гимнастика</b>					
2.	Ритмика	18	1	17	краткое подведение итогов, наблюдение
3.	Гимнастика	14	1	13	краткое подведение итогов, наблюдение
4.	Танец	18	1	17	краткое подведение итогов, наблюдение
<b>Нетрадиционные виды упражнений</b>					
6.	Пальчиковая гимнастика	10	1	9	краткое подведение итогов, наблюдение
7.	Музыкально-подвижные игры, музыкально-творческие игры	10		10	краткое подведение итогов, наблюдение
8.	Итоговое занятие.	1		1	Проведение отчетного концерта, открытого урока
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>			

Структура занятий:

Каждое занятие состоит из трех частей:

*Вводная часть:*

- построение и приветствие детей;
- объявление темы и цели занятия;
- разминка в движении: ходьба, бег, прыжки;
- разминка по диагонали;
- танцевальная разминка (ритмическая гимнастика).

*Основная часть занятия:*

- проведение пальчиковой гимнастики;
- разучивание новых танцевальных движений и композиций, повторение пройденных;
- разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение пройденных;

- Гимнастика на середине зала и в партер.

*Заключительная часть:*

- музыкальная игра;
- построение;
- подведение итогов;
- поклон.

### **Содержание программы**

#### **Введение (1 час)**

*Теория:* Введение, техника безопасности на занятиях.

*Практика:* разминка в движении, разминка по диагонали, танцевальная разминка.

#### **Ритмика (18 часов)**

*Теория:* Основа для развития чувства ритма и двигательных способностей детей.

*Практика:* Приложение 5

#### **Гимнастика (14 часов)**

*Теория:* Упражнения которые позволяют повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

*Практика:* Приложение 6

#### **Танец (18 часов)**

*Теория:* Образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

*Практика:* Приложение 7

#### **Пальчиковая гимнастика (10 часов)**

*Теория:* Основа для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук.

*Практика:* Приложение 9

#### **Музыкально-подвижные игры, музыкально-творческие игры (10 часов)**

*Теория:* Использование приемов имитации, подражания, образных сравнений, ролевых ситуаций, соревнований - все то, что требуется для достижения поставленной цели

*Практика:* Приложение 8

#### **Итоговое занятие (1 час)**

Проведение отчетного концерта, открытого урока

### **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Формы аттестации Программой «Ритмика» предусматривается текущий вид контроля.

Результативность образовательной деятельности определяется способностью учащихся расширять круг знаний, приумножать умения и практические навыки.

Форма и методы контроля и оценки результатов усвоения программы предполагает при текущем контроле:

- педагогическое наблюдение за процессом выполнения заданий;
- ежедневное краткое подведение итогов;
- опрос;
- самостоятельная работа;
- педагогический мониторинг – ведение журнала посещаемости.
- Проведение отчетного концерта, открытого урока
- Карта диагностики освоения краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
- Материально-техническое обеспечение программы

*Характеристика помещения для занятий по программе* – учебный кабинет светлый, большой с ровным полом, оборудованный зеркалами.

*Перечень оборудования, инструментов и материалов*

- инструкции по технике безопасности;
- питьевая вода;
- зеркала;
- стол;
- сменная обувь;
- костюмы для выступлений;

#### *Информационное обеспечение*

- музыкальная аппаратура;
- видео материалы;
- ноутбук для демонстрации презентаций и фотоматериала.
- Музыкальное сопровождение <https://ru.hitmotop.com/song/48398308>
- цифровые образовательные ресурсы:

1. <https://nsportal.ru>
2. <https://infourok.ru>
3. <http://dopedu.ru>
4. <https://padlet.com>
5. <http://school-collection.edu.ru/about/>
6. <https://joyteka.com/ru>
7. <https://logiclike.com/2.0/cabinet/course/logic>
8. <https://www.art-talant.org/publikacii/prikladnoe-tvorchestvo/prezentacii?start=10>

#### **Кадровое обеспечение.**

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

#### **Оценочные материалы**

- Критерии определения уровня подготовки учащегося Информационная карта № 1 «Определение уровня личностного развития» (Приложение 1)
- Мониторинг танцевально-ритмической деятельности (Приложение 2)
- *Показатели качества усвоения ребенком программного материала (Приложение 3)*

#### **Методические материалы**

Методы обучения, используемые при реализации программы:

- *Метод показа.* Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте.
- *Словесный метод.* Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Музыкальное сопровождение как методический прием. Педагог пояснениями помогает детям приобрести умение согласовывать движения с музыкой. Правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем маленькие исполнители проявляют в танце.
- *Импровизационный метод.* Постепенно вводятся возможности импровизации в процессе создания постановок или в самостоятельной работе по заданию педагога.
- *Метод иллюстративной наглядности.* Полноценная творческая деятельность не может протекать без рассказа о танцевальной культуре прошлых столетий, без знакомства с репродукциями, иллюстрациями, фотографиями и видеofilmами.
- *Игровой метод.* Через игру ребенок лучше все воспринимает. Подбирается такая игра, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся.



- *Концентрический метод.* По мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций вновь возвращаемся к пройденному, но уже предлагаются более сложные упражнения и задания.

### **Взаимодействие с родителями**

Мероприятия	Дата
Анкетирование с целью выявления уровня осведомления родителей о работе кружка, сбор информации о учащих.	сентябрь
Родительские собрания по ознакомлению родителей с работой кружка цели и задачи, форма одежды.	октябрь
Оказание информационной поддержки родителям и заинтересованность в проявлении таланта детей	В течение года
Участие, посещение новогодних мероприятий	декабрь - январь
Привлечение родителей к совместной работе на занятиях, концертах. Участие в мероприятиях посвящённых праздникам «23 февраля», «8 марта»	февраль - март
Отчетный концерт, открытый урок.	май

### **Используемые технологии в программе по ритмике.**

В образовательном процессе на занятиях ритмикой применяются такие педагогические технологии:

1. *Игровая технология* - объединяет достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных игр. Их основная цель - обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, навыков. Основным механизмом реализации являются методы вовлечения детей в творческую деятельность.

2. *Технология дифференцируемого обучения* - ставит своей целью создание оптимальных условий для выполнения задатков, развития интересов и способностей воспитанников. Механизмом реализации являются методы индивидуального обучения.

3. *Технология личностно-ориентированного обучения* — организация педагогического процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка, учёте особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса. Это формирование целостной, свободной, раскрепощённой личности, осознающей своё достоинство и уважающей достоинство и свободу других людей.

4. *Информационные технологии* – все технологии использующие специальные технические информационные средства: компьютер, аудио-, видео-, теле – средства обучения.

5. *Здоровьесберегающие технологии* - создание комплексной стратегии улучшения здоровья обучающихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть воспитанник.

6. *Технология проблемного обучения* - ставит своей целью развитие познавательной активности и творческой самостоятельности детей. Механизмом реализации является поисковые методы, приема поставки познавательных задач поставив перед воспитанниками задачу, которую они выполняют, используя имеющиеся у них знания и умения.

## СВЯЗЬ С ДРУГИМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ОБЛАСТЯМИ

- *«Социально-коммуникативное развитие» «Социализация» «Безопасность»* Формирование представления о танце как художественной деятельности, виде искусства; Развитие игровой деятельности; формирование гендерной, семейной, гражданской принадлежности, патриотических чувств. Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в непосредственно образовательной деятельности по хореографии
- *«Познавательное развитие»* Расширение кругозора детей в области о хореографические искусства; воспитывает вкус ребёнка и обогащает его разнообразными музыкальными впечатлениями, формирование целостной картины мира в сфере искусства танца, развивается способности к самостоятельному творческому самовыражению.
- *«Речевое развитие»* Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в области хореографии; выражение собственных ощущений, используя язык хореографии, музыки, литературы, фольклора.
- *«Художественно-эстетическое развитие»* Художественное творчество привить детям любовь к танцу, соразмерно сформировать их танцевальные способности: развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, воспитать художественный вкус, интересы. Развитие детского творчества, приобщение к различным видам искусства, закрепления результатов восприятия музыки через движение и пластику. Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности; развитие детского творчества, использование танца с целью усиления эмоционального восприятия художественных произведений
- *«Физическое развитие»* Развитие физических качеств для хореографической деятельности, использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов детской деятельности и двигательной активности сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование представлений о здоровом образе жизни, укрепление физического и психологического здоровья.

## ИНСТРУМЕНТЫ ХОРЕОГРАФА

- Повторение (repetition) – повторяющийся мотив или фраза.
- Ретроградность (retrograde) – исполнение мотива или фразы наоборот. Мотив или фраза начинается с конца и движения исполняются так, как если бы они демонстрировались на киноплёнке, прокручиваемой обратно.
- Инверсия (inversion) – изменение идеи движения так, что оно исполняется противоположной стороной тела.
- Изменение размера (size) – сжатие или расширение движения.
- Изменение темпа (tempo) – ускорение или замедление оригинального темпа или прекращение движения. Распространены ускорения и замедления вдвое и втрое. Вариации темпа могут склонить вас к изменению длины формации, однако старайтесь ее не менять.
- Изменение ритма (rhythm) – внесение вариаций в ритм, а не в темп или продолжительность мотива или фразы. Попробуйте укоротить или удлинить временные интервалы, добавить синкопы.
- Изменение качества (quality) – изменение качества фразы. Например, если оригинальная фраза идет непрерывно, сделайте ее прерывистой.
- Инструментовка (instrumentation) – исполнение движений другой частью тела или несколькими частями. Например, тело целиком совершает движение руки. Если танцует группа, один танцор может исполнять оригинал, а другие – вариации движения.

- Изменение силы (force) – вариации мощности движения. Учтите, что должна изменяться только сила движения, а не его пространственная или временная характеристика.
- Бэкграунд (background) – изменение положения тела и исполнение фразы. Например, падение на пол и исполнение оригинальной фразы. Если танцует группа, один танцор исполняет бэкграунд, а другие исполняют чистую фразу.
- Стейджинг (staging) – исполнение мотива в другом месте сцены или исполнение после поворота на месте.
- Украшение (ornamentation) – добавление движений рук, головы, тела к оригинальной фразе.
- Дополнение (additive) – добавление прыжков, подъемов, поворотов к оригинальной фразе.
- Добавление или вычет движений к фразе/из фразы (augmentation/demunitio) - исполняется первое движение, затем исполняется первое и второе движение, затем исполняется первое, второе и третье движение, и так далее. Вычет – то же самое, только наоборот.
- Дробление (fragmentation) – использование только одной части оригинала или нескольких частей для создания подобия оригинала, но не для его полного повторения. Например, исполнение части начала, части середины и самой концовки оригинала.
- Комбинация (combination) – объединение во времени любых упомянутых выше приемов

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ**

1. Нормативно-правовое обеспечение источников:
2. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам») // Официальный интернет-портал правовой информации. – 30 ноября 2018 г. – (Законы и кодексы). – URL: <http://www.pravo.gov.ru>
3. Конвенция о правах ребёнка [Электронный ресурс] // Косультант Плюс. – 1990. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_9959/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/)
4. Конституция Российской Федерации с изм. и доп. на 2020 – М.: Эксмо, – 2019. – 32с.– (Законы и кодексы)
5. Концепция дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р) // Собрание законодательства Российской Федерации, – 15 сентября 2014 г. N 37 ст. 4983.– (Законы и кодексы)
6. Концепция развития системы дополнительного образования детей и молодежи в Курганской области от 17.06.2015г. // Главное управление образования Курганской области. – 2015.
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки России; Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи №09-3242 от 18.11.2015г.) [Электронный ресурс] // КосультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> – дата сохранения 17.08.2020.
8. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 29.09.2006 года № 06 – 1479 «О методических рекомендациях по организации деятельности спортивных школ в РФ». // "Вестник образования", N 24– 2006.– URL: <http://www.consultant.ru>
9. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". ПОСТАНОВЛЕНИЕ

от 28 сентября 2020 года N 28 // "Российская газета" N 226 – 03.10.– URL: <http://http://www.consultant.ru>

10. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. №273-ФЗ)(ред. от 02.03.2016)// КосультантПлюс. – 22.03.2016. –120 с. – [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru).– (Законы и кодексы).

*список литературы используемой педагогом:*

11. «Дидактические и игровые материалы для занятий с детьми младшего возраста».

12. Л.С.Фурмина [https://konzeptual.ru/didakticheskie-igry-i-didakticheskie-materialy-1949-11829/?utm\\_source=market.yandex.ru&utm\\_medium=cpc](https://konzeptual.ru/didakticheskie-igry-i-didakticheskie-materialy-1949-11829/?utm_source=market.yandex.ru&utm_medium=cpc)

13. Брюсов, В. Я. Основы стиховедения. Общее введение. Метрика и ритмика / В.Я. Брюсов. - <https://search.rsl.ru/ru/record/01008012715>

Волкова, Г. А. Логопедическая ритмика / Г.А. Волкова. - [https://pedlib.ru/Books/1/0295/1\\_0295-1.shtml](https://pedlib.ru/Books/1/0295/1_0295-1.shtml)

14. Гаспаров, М. Л. Современный русский стих. Метрика и ритмика / М.Л. Гаспаров. - [https://imwerden.de/pdf/gasparov\\_russky\\_stkh\\_nachala\\_xx\\_veka\\_v\\_kommentariyakh\\_2001\\_text.pdf](https://imwerden.de/pdf/gasparov_russky_stkh_nachala_xx_veka_v_kommentariyakh_2001_text.pdf)

Жигалко, Е. Музыка, Фантазия, Игра. Учебное пособие по ритмике, сольфеджио, слушанию музыки. Для детей 5-8 лет / Е. Жигалко, Е. Казанская. - <https://forum.d-seminar.ru/threads/muzyka-fantazija-igra-uchebnoe-posobie-po-ritmike-solfedzhio-slushaniju-muzyki-dlja-detej-5-8-let-no-1-zhigalko-kazanskaja.79/>

15. Костылева, Н. Ю. Покази и рассказы. Игровые упражнения на основе фонетической ритмики / Н.Ю. Костылева.. - <https://www.chitalkino.ru/kostyleva-nataliya-yuryevna/pokazhi-i-rasskazhi/>

16. Барышникова Т. Азбука хореографии. - [https://kanevskaya-maurshi.krd.muzkult.ru/media/2020/08/18/1256362977/Bary\\_shnikova\\_T.\\_Azбука\\_xoreografii\\_1\\_compressed.pdf](https://kanevskaya-maurshi.krd.muzkult.ru/media/2020/08/18/1256362977/Bary_shnikova_T._Azбука_xoreografii_1_compressed.pdf)

17. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1, М.Музгиз, 1963, 1972, 1979. - <http://aperock.ucoz.ru/load/20-1-0-1832>

18. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972 - [https://www.studmed.ru/rudneva-s-fish-e-ritmika-muzykalnoe-dvizhenie\\_b174cd15530.html](https://www.studmed.ru/rudneva-s-fish-e-ritmika-muzykalnoe-dvizhenie_b174cd15530.html)

## Приложение

### Приложение 1

Критерии определения уровня подготовки учащегося

Информационная карта № 1

«Определение уровня личностного развития»

- сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности; мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений учащихся к себе, другим людям, духовной сфере;

- результаты, отражающие социальную активность, общественную деятельность, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, нравственно-этическая ориентация.

	Показатели	Критерии оценивания	Степень выраженности	Баллы	Формы выявления результативности
--	------------	---------------------	----------------------	-------	----------------------------------

Л 1	Терпение/выдержка (организационно-волевое качество)	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	- низкий уровень (терпения хватает меньше чем на ½ занятия) - средний уровень (терпения хватает больше чем на ½ занятия) - высокий уровень (терпения хватает на все занятие)	0  1  2	Наблюдение
Л 2	Интерес к занятиям в объединении (ориентационное качество)	Осознанное участие ребенка в освоении дополнительной общеобразовательной программы	- низкий уровень (интерес к занятиям продиктован ребенку извне); - средний уровень (интерес лишь периодически поддерживается самим ребенком); - высокий уровень (интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно)	0  1  2	Наблюдение Беседа
Л 3	Познавательная активность	Проявление желания узнать новую информацию	- низкий уровень (не проявляет желания узнать новую информацию); - средний уровень (с интересом слушает, но не задает вопросы); - высокий уровень (с интересом слушает и задает вопросы для расширения кругозора)	0  1  2	Наблюдение Опрос
Л 4	Умение слушать и слышать педагога и друг друга	Восприятие информации	- низкий уровень умений (учащийся испытывает затруднения при восприятии информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); - средний уровень (воспринимает)	0  1	Наблюдение

			информацию, но иногда требуется корректировка восприятия педагогом); - высокий уровень (полностью воспринимает информацию)	2	
--	--	--	---	---	--

## Приложение 2

Карта диагностики освоения краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» на летний период учащегося

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

Группа и год обучения: \_\_\_\_\_ Дата заполнения: \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО учащегося	Возраст	Личностные результаты				Общий суммарный бал	Уровень усвоения
			Л 1	Л 2	Л 3	Л 4		

Оценки по каждому показателю: от 0 до 2 баллов

- низкий уровень: 0 баллов
- средний уровень: 1 балл
- высокий уровень: 2 балла

## Приложение 3

### Мониторинг танцевально-ритмической деятельности

Исследование развития детей в танцевально-ритмической деятельности проводится в начале и в конце каждого учебного года.

*Беседа с детьми* проводится с целью выявить степень заинтересованности детей танцевально-ритмической деятельностью.

Вопросы:

1. Любишь ли ты слушать музыку?
2. Есть ли у тебя дома магнитофонные записи с детскими песнями, музыкальными сказками?
3. Любишь ли ты петь, танцевать? (Что ты любишь больше?)
4. Какая самая любимая твоя песня? Танец?
5. Как ты думаешь, для чего людям нужны музыка и танец?

*Анкетирование родителей* проводится с целью уточнить заинтересованность ребенка к танцевально-ритмической деятельности и выявить отношение семьи к этому роду деятельности.

Вопросы:

1. Любит ли ребенок слушать музыку? Какую музыку предпочитает?
2. Какое самое любимое музыкальное произведение вашего ребенка?
3. Любит ли он под эту музыку двигаться, танцевать?
4. Понимает ли он содержание песен?
5. Передает ли в движении характер музыки, ритм?
6. Насколько эмоционально реагирует ваш ребенок на музыку?
7. В чем это выражается?

8. Стремится ли ребенок поделиться своими впечатлениями и переживаниями с вами?  
Как вы на это реагируете?
9. Смотрите ли по телевизору музыкальные программы вместе с ребенком?  
Обсуждаете ли их?

Ответы заносятся в таблицу, опираясь на ответы детей и родителей в виде баллов, оценивающих степень заинтересованности ребенка в танцевально-ритмической деятельности:

«1» - Низкий уровень. Поверхностный интерес к музыке, танцу, ритмике. Не предпринимает попытки выразить музыкальные образы в движении. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности неглубокие, несодержательные, необъективные и немотивированные. Не использует движения под музыку в свободной деятельности.

«2» - Средний уровень. Интерес к музыкально-ритмической деятельности достаточно устойчив, но характеризуется частым переключением внимания. Предпринимает попытки выразить в движении музыкальные образы. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности не всегда обоснованы. Самостоятельное, фрагментарное внесение танцевальных движений в свою деятельность.

«3» - Высокий уровень. Интерес к музыкально-ритмической деятельности глубокий и стойкий. Ритмика, танец, музыкальные двигательные игры — предпочитаемые виды деятельности. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности мотивированы, объективны, содержательны. Самостоятельная музыкально-ритмическая деятельность систематическая и устойчивая.

Диагностика специальных двигательных умений ребенка в контексте музыкально-ритмической деятельности осуществляется в соответствии с уровнями.

## Приложение 4

### **Показатели качества усвоения ребенком программного материала.**

В конце учебного года проводится диагностическое обследование детей по усвоению программы.

Критерии:

#### Музыкальность.

- Умение слушать и понимать музыку.
- Умение двигаться в соответствии с характером музыки.
- Умение определять на слух музыкальные жанры.
- Чувство ритма.

#### Двигательные навыки.

- Координация движений.
- Ориентирование в пространстве.
- Точность выполнения танцевальных движений.
- Пластичность.

#### Эмоциональная сфера.

- Выразительность мимики и пантомимики.

#### Творческие проявления.

- Умение импровизировать под музыку.
- Умение придумывать танцевальные движения в соответствии с задуманным образом.

#### Коммуникативные навыки.

- Умение вести себя в паре.
- Умение вести себя в коллективе.

#### Проявление некоторых психических процессов.

- Память.
- Внимание.
- Подвижность нервных процессов.

Критерии	Высокий уровень	Средний уровень	Уровень ниже среднего
<i>Музыкальность</i>	<p>1. Слушает внимательно до конца муз. отрывок. Умеет высказаться о характере и темпе данного отрывка.</p> <p>2. Двигается в соответствии с характером музыки.</p> <p>3. Узнает на слух знакомые танцевальные мелодии</p> <p>4. Чувствует метрическую пульсацию и двигается в соответствии с ней.</p>	<p>1. Слушает муз. отрывок, отвлекаясь. Высказывается о характере и темпе данного отрывка с помощью наводящих вопросов.</p> <p>2. Не всегда двигается в соответствие с характером музыки.</p> <p>3. Узнает на слух знакомые танцевальные мелодии с подсказкой.</p> <p>4. Не всегда чувствует метрическую пульсацию и двигается в соответствии с ней.</p>	<p>1. Не может дослушать муз. отрывок до конца, все время отвлекается. С трудом высказывается о характере и темпе данного отрывка.</p> <p>2. Двигается под музыку не в характере.</p> <p>3. Не узнает на слух знакомые танцевальные мелодии.</p> <p>4. Не чувствует метрическую пульсацию, двигается не ритмично.</p>
<i>Двигательные навыки</i>	<p>1. Легко координирует движения рук и ног в танцевальных упражнениях.</p> <p>2. Ориентируется в пространстве, знает «право-лево», «ближе-дальше» по отношению к предметам, не путает «вперед-назад.»</p> <p>3. Точно выполняет предложенные танцевальные движения.</p> <p>4. Пластично двигается в медленном темпе.</p>	<p>1. Координация рук и ног в танцевальных упражнениях затруднена.</p> <p>2. Не всегда ориентируется в пространстве. Путает «право-лево», «ближе-дальше», «вперед-назад».</p> <p>3. Выполняет предложенные танцевальные движения с ошибками.</p> <p>4. Испытывает трудность при выполнении плавных движений в медленном темпе.</p>	<p>1. не координирует движения рук и ног в танцевальных упражнениях.</p> <p>2. Не ориентируется в пространстве. Не знает «право-лево», «ближе-дальше», «вперед-назад».</p> <p>3. Коряво и не точно выполняет предложенные танцевальные движения.</p> <p>4. Двигается не пластично.</p>
<i>Эмоциональная сфера</i>	<p>1. Выразительно и эмоционально исполняет образные движения.</p>	<p>1. Немного скован, не всегда проявляет эмоции при исполнении образных движений.</p>	<p>1. Не эмоционально и вяло исполняет образные движения.</p>
<i>Творческие проявления</i>	<p>1. Легко и с удовольствием импровизирует под</p>	<p>1. Импровизирует предложенные игровые ситуации и</p>	<p>1. Отказывается или не может импровизировать</p>



	<p>музыку предложенные игровые ситуации и образы животных.</p> <p>2. Активно помогает придумывать танцевальные движения в соответствии с задуманным образом.</p>	<p>образы животных по образцу.</p> <p>2. Не проявляет инициативу в придумывании танцевальных движениях.</p>	<p>предложенные игровые ситуации и образы животных.</p> <p>2. Не помогает придумывать танцевальные движения.</p>
<p><i>Коммуникативные навыки</i></p>	<p>1. Умеет правильно пригласить (проводить), приветствовать партнера, встать красиво в пару и сохранять это положение на протяжении всей композиции (танца).</p> <p>2. Уважительно относится к товарищам, не толкается, соблюдает очередность и дистанцию. Сохраняет спокойствие, когда внимание педагога направлено на другого ребенка.</p>	<p>1. Не всегда правильно приглашает (провождает), приветствует партнера. В паре не может сохранять положение до конца композиции (танца).</p> <p>2. Не всегда проявляет чувство такта по отношению к товарищам, торопиться, не соблюдает очередность. Не может долго сохранять спокойствие при отсутствии к себе внимания.</p>	<p>1. Не умеет правильно пригласить (проводить) партнера, забывает приветствовать его. Не держит позицию «партнер-партнерша» в композиции (танце).</p> <p>2. Неуважительно относится к товарищам, толкается, не соблюдает очередность. Требуется повышенного внимания к себе.</p>
<p><i>Проявление некоторых психических процессов</i></p>	<p>1. Без труда запоминает танцевальные движения, несложные комбинации движений, рисунок танца.</p> <p>2. Внимателен на занятиях, не отвлекается во время исполнения танцевальных элементов и танцев.</p> <p>3. Понимает объяснения, условия игры сразу, достаточно точно может воспроизвести движения одновременно с показом педагога.</p>	<p>1. Запоминает танцевальные движения, несложные комбинации движений, рисунок танца после многочисленных повторений.</p> <p>2. Отвлекается на занятиях, не всегда внимателен во время исполнения танцевальных элементов, танцев.</p> <p>3. Понимает объяснения, условия игры не сразу, воспроизводит движения одновременно с показом педагога не</p>	<p>1. Не может запомнить танцевальные движения, несложные комбинации движений, рисунок танца.</p> <p>2. Невнимателен на занятиях, все время отвлекается во время исполнения танцевальных элементов, танцев.</p> <p>3. С трудом понимает объяснения, условия игры, не может воспроизвести движения одновременно с показом педагога.</p>

**РИТМИКА. Упражнения и стихи.**

«Путешествие в сказочный лес»

Педагог: Я Вам рада, в лес сегодня заглянуть нам надо

Посмотреть на елочки, на стройные иголки

Мишку, зайчика, лисичку по-проведать, не забыть

И лягушку, и квакушку стороной не обходить.

Всем приветы передать, в гости их к себе позвать

Крепко за руки взялись, в путь дорожку собрались.

(Дети встают в пары)

Вместе дружно мы идем

Вместе песенку поем

Вместе весело живем

Вместе в лес гулять пойдем.

(Дети в парах идут друг за другом, вытягивая и держа спинку, у мальчиков рука на поясе, у девочек на юбочке)

На полянку мы пришли

Вы ребята, молодцы!!

Выберем себе пенечки

Соберем здесь все грибочки.

(Упражнение на приседание «сели, встали»)

Сели, встали

Сели, встали

Потянулись, позевали

Другу ручкой помахали

Улыбнулись, побежали!

Мы бежали, мы бежали

Ножки лихо поднимали

Ручки за спину сложив,

И соседа удивив.

(Дети встают в круг, руки на поясе, и проделывают все по тексту, а затем начинают бег по кругу)

Долго с вами мы бежали

Медвежонка увидели!

(Из числа детей выбираем одного ребенка и укладываем его на спинку, как мишку, все остальные дети вокруг него)

Мишка, Мишка

Спи, малышка

Мы тихонечко бежим

Сон твой сладкий сторожим.

(Дети вокруг медведя, бег на полу-пальцах )

Спать медведя положи, продолжаем мы гулять

В чащу леса забрели и комариков нашли!

(Играет музыка, дети хлопают в ладоши, ловят комариков, упражнение на громко-тихо, динамические оттенки)

Комарики, комарики, летаете весь день

Сейчас надуем шарик мы, для всех своих друзей!

(Дети взялись за руки. Игра «Надуем шар»)

Надувайся, шар, надувайся большой

Оставайся такой и не лопайся!

(Постепенно усложняем задачу и добавляем притопы и хлопки)

В шар садимся мы с друзьями

Пролетаем над горами

Над лесами и полями.

(Дети встают в тесную кучку и машут руками, приветствуя всех вокруг, далее импровизационно дети разлетаются по залу)

Что за птицы в небе синем, высоко-высоко

Это мчатся самолеты, далеко-далеко

Звезды ясные сияют, под крылом-под крылом

Наши славные пилоты, за рулем-за рулем.

Самолет летит, самолет гудит

Уууууууууууууу, я лечу в Москву

Командир-пилот, самолет ревет

Уууууууууууууу, я лечу в тайгу.

-Полетали? (дети: да!)

-Приземлились? (дети: да!)

А теперь нам всем пора

Лягушата в гости ждут

На большом лесном болоте

Песнь с квакушкой поют (Педагог в центре, дети вокруг)

К маме все вы повернулись

Квакнули - ква, переглянулись

К маме прыгаем сейчас-

Веселая семья у нас!

К маме спинкой повернулись

Квакнули - ква, переглянулись

На прогулку все сейчас-

Дружная семья у нас!!!!

(Сначала все по тексту, затем дети прыгают в полном приседе в центр и из центра. Игра может иметь развитие - вокруг болота «с кочки на кочку». Ориентация в пространстве, двигательные навыки)

-Интересно Вам в лесу?

-Да!!!!

-Наверное, еще погуляем по нему?

-Да!!!!

-Кто еще же здесь живет?

Лисичка, зайчик, волк, енот

Много бабочек, кукушек

Львят, мышат и саранчи!

А сейчас устроим танцы

Все зверята, молодцы!!!

(Импровизация по заданию):

-Ползаем, как мышки

-Рычим, как львята

-Летаем, как бабочки

-Танцуем, как лисички.

-Танцевали и летали

Песни пели и рычали

Притомились мы немного

Сядем, выдохнем немного!

- Ветер сильно вдруг подул, деревца качаются

Потемнело уж в лесу, дождик начинается!  
- Прыгаем по лужам: прыг-прыг-прыг  
И садимся в поезд: чух-чух-чух  
Проверим мы колесики: тук-тук-тук  
Отправляемся домой, по дороженьке ночной!  
«На деревне у бабушки»  
Педагог: Соберем мы всех ребят  
Ведь они уже не спят  
Поиграем мы чуть-чуть  
Соберемся вместе в путь.  
Чтоб никто не заблудился  
Крепко за руки взялись  
В путь дорожку собрались.  
(Встаем в круг и беремся за руки, двигаемся по кругу, вытягивая стопы, и держим спинки, макушкой тянемся наверх)  
-самолет построим сами  
Пролетим над городами  
Пронесемся над полями  
Над макушками деревьев  
Над опушками лесов  
И в любимую деревню  
Прямо к бабушке за стол  
(Летим по залу, как самолеты, музыка внезапно останавливается, и дети смотрят по сторонам, педагог подзывает детей к себе и все вместе очень тихо передвигаются по залу, разглядывая, куда они приехали)  
Мы приехали к бабуле, в ее славный, теплый дом  
Выйдем с другом в огород фруктов, овощей нарвем.  
Взялись дружно мы за дело  
Посадили репку смело  
Лук, огурчики, картошку  
И зеленого горошка!(Дети встают на свои места)  
Куры-куры: ко-ко-ко  
Мы снесли яички  
Ку-ку-кушайте, ко-ко,  
Детки-невелички.(Смена мест)  
Помидор на грядке, делает зарядку  
Как здоровье помидор? - Хорошо, в порядке  
Весь вспотел, но не устал, от зарядки красным стал.(Смена мест)  
В огороде шум-шум-шум  
Зайка, зайка: хрум-хрум-хрум  
Прыг-прыг-прыг по пням, по пням  
Съел морковку-ням, ням, ням  
(плие, хлопают по коленкам, плие, плечики, прыжки, два приседания, хлопочки голова направо, налево)  
Раз малинка, два малинка - прямо у окошка  
Раз малинка, два малинка - целое лукошко  
Только надо рано встать, чтоб лукошко то собрать.  
(3 притопа - 2раза, вокруг себя - 2раза)  
Высоко кричит синичка, ой, как выросла клубничка  
Нужно быстренько срывать, полетела деток звать!(Полу-пальцы, наклоны вперед)  
Что за грохот - бум-бум-бум - яблочко упало!  
В травке яблочко найдем, чтобы не пропало.(Притопы, руки к полу)

Мы черничку соберем в папин день рождения  
Сварим папе поскорей вкусное варенье  
Скажет папа: «Молодцы!», всем подарки-леденцы!  
(Собираем пальчиками ягодки, мешаем поварешкой в кастрюле, прыгаем и хлопаем в ладоши)

Мы висели под дождем, капал дождик ночью, днем  
Чтоб краснели мы и спели, чтоб скорей нас детки съели  
Всех помыл нас дождь сейчас, мы чернички - ешьте нас!  
(Тянемся ручками наверх, затем показываем, какие мы красивые, и как нас съели)

Чесночок наш, чесночок, ой, как горько-горько!  
Чесночок наш, чесночок, ест теленок Борька  
Нам скажи-ка почему? Чтобы сильным быть му-му!!!

(Упражнение на мимику все по тексту)

Ходит по полю бычок, вкусно пахнет, как лучок!

В носике щекочется, скушаю, раз хочется!

(Ходим вокруг себя на месте, как бычки, за вторым разом расходимся по залу)

-К бабушке вернемся в дом, пирожки мы испечем

Надо теста взять в ладошки, помесить его немножко

В печке нужно подержать и немножко подождать!

(дети ложатся на пол, на животики, а ножки в «бабочку» и слушают рассказ про гнома, отвечают на вопросы)

Кто живет под потолком?- Гном

У него есть борода? – Да

А манишка и жилет? – нет

С кем он утром кофе пьет? – Кот

С кем он бегаёт по крыше? – Мыши

И давно он там живет? – Год

Он капризничает, да? – Никогда

Но, а как его зовут? – Спрут.

(Повторяем несколько раз)

«Кисти»: Есть у нас капуста,

Большая капуста

Мы капусту режем, режем

Мы капусту солим, солим

Мы капусту трем, трем

Мы капусту мнем, мнем

Полежали, погуляли

В огороде побывали

Всех цыпляток покормили

И бабуле угодили!!!

«Зоопарк»

Построение в рисунок (шахматный порядок). При включении музыки дети мягким бегом движутся по залу, когда музыка затихает, прибегают на свои места.

Педагог: Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуйте.(поклон с плие и кивком головы, шаг приставной)

Нам пора, друзья мои!

Впереди каникулы.

В зоопарк шагаем дружно,

Нам зверят увидеть нужно!

(ходьба по кругу с вытягиванием стоп, с высоким подниманием колена, на полупальцах, на пятках, мелкий бег на полу-пальцах, бег взмахлест, прыжки)

Мы бежали, мы бежали,

Наши ноженьки устали,  
Мы немножко посидим,  
На зверяток поглядим.(загадки)  
Полоска белая, полоска черная  
Я вся умелая, я вся проворная,  
Скачу во весь опор, быстрее ветра –  
Лошадка в Африке, я ваша – (зебра).  
Эй, не стой слишком близко,  
Не шучу я, я не киска.  
Не устраивай здесь игр,  
Я в полоску, хищный – (тигр).  
Я запасливый всегда,  
На спине ведь два горба,  
Когда мне еду дают,  
Я в них складываю, я – (верблюд).  
В болоте славно я живу,  
И жвачку жвачную жую,  
Большой живот, огромный рот,  
Я настоящий (бегемот).  
Я длинная, холодная,  
Хоть сыта, хоть голодная.  
Когда сержусь, могу ужалить Я,  
Ох, я опасная – (змея).  
Я большой, хоть старый, хоть молодой,  
Обливаюсь водой,  
Я из носа как из лейки.  
Ты воды мне не жалея-ка.  
Это явь, совсем не сон,  
А зовусь я, братцы, - (слон).  
Очень стройный и красивый,  
С челкой и пушистой гривой.  
Плавать может и скакать,  
Ест овес, умеет ржать,  
Прыгнет в воду и огонь,  
Верный человеку – (конь).  
Черный фрак, белая манишка.  
Не страшны ему злые холода.  
В Антарктиде бродит торопыжка.  
Не летает, но это не беда.  
Крылья – весла,  
Чтоб догнать любую рыбу.  
В лапах яйца, чтобы вывелся птенец.  
Так не смог бы жить ни я, ни ты бы.  
Вот как птица?(Пингвин)  
Ты молодец!  
«Осенний лес»  
Вот полянка, а вокруг (широким жестом руки в стороны)  
Липы выстроились в круг (округленные руки сцепить над головой)  
Липы кронами шумят (руки вверху, качаем из стороны в сторону)  
Ветры в их листве гудят (наклон вперед)  
Вниз верхушки прогибают (наклон вперед, покачать туловищем)  
И качают их, качают.

После дождика и гроз (выпрямиться, руки поднять)  
Липы льют потоки слез (плавно опустить руки, перебирая пальцами)  
Каждый листик по слезинке (руки вниз, энергично потрясти кистями)  
Должен сбросить на тропинки.  
Кап и кап, кап и кап (хлопать в ладоши)  
Капли, капли, капли – кап!  
До чего же листик слаб (уронить руки).  
Он умоется дождем (погладить сначала одну руку, затем другую),  
Будет крепнуть с каждым днем (сжать кулачки)  
Собираемся друзья,  
Медлить нам совсем нельзя!  
В путешествие пойдем  
И друзей себе найдем.  
Дружно за руки берись, друг за другом становись!  
Тихо шагом мы идем, руки поднимаем.  
Дружно песенку поем, вместе приседаем.  
Разогрев (детские песни, трек №1)  
В пары встанут малыши,  
Наши ручки хороши!  
Стенка, стенка,  
Потолок,  
Два окна, один звонок!  
Пиинии (нажимаем на носик, как на звоночек)  
(дети в парах друг с другом)  
А теперь, мои друзья,  
Мы найдем свои места  
Звучит музыка, дети бегают, ищут свои места. Музыка выключается, дети встают на свои места.  
*«Для рук»:*  
Три сороки  
Тараторки  
Тараторили на горке  
Тараторили на горке  
Три сороки  
Тараторки(плюс про апельсин)  
Беленькое облако (округлые руки перед собой, пальцы в замок)  
Поднялось над крышей (не расцепляя рук, поднять их над головой)  
Устремилось облако (выпрямить руки)  
Выше, выше, выше (руки вверх).  
Ветер это облако (плавные покачивания руками над головой)  
Зацепил за кручу (сцепить руки кончиками пальцев над головой)  
Превратилось облако (руками описать через стороны вниз большой круг)  
В дождевую тучу! (присесть)  
Маленькие тучки  
По небу плывут,  
Хлопают в ладоши,  
Радостно живут(Дети бегают по залу, как маленькие тучки и хлопают в ладоши)  
Две веселые овечки  
Разрезвились возле речки,  
Прыг-скок, прыг-скок (весело прыгаем)  
Скачут белые овечки  
Рано утром возле речки

Прыг-скок, прыг-скок.  
Вверх до неба, вниз до травки,  
Вверх до неба, вниз до травки. (встаем на ножки, тянемся вверх, приседаем, руки вниз).  
А потом кружились (кружимся)  
И в речку свалились (падаем). (Упражнение выполняем по тексту).  
Просидели вечер мы,  
Побежим на свет луны,  
Будем прыгать, веселиться,  
И на мельнице крутиться  
(ритм постепенно ускоряется)  
Мельница, мельница мелет муку (крутим руками «мельницу»)  
Дует-дует ветер сильный (плавно машем руками над головой из стороны в сторону)  
Быстрее мельница мелет муку,  
Дует-дует ветер сильней,  
Намолоти мы муки (стучим кулаком об кулак)  
Огромные мешки (изображаем большие мешки)  
Из муки, из муки (хлопаем ладошками с переворотом, изображая пирожки),  
Напекли мы пирожки,  
Ладушки-ладушки (хлопаем)  
Наши оладушки (по группам: 1-е ветер, 2-е мельницы, потом все вместе)  
«Веселое путешествие»  
(Дети строятся в паровоз, кладут руки на плечи впереди стоящему и «едут»)  
Паровоз, паровоз  
Новенький блестящий,  
Он вагоны повез  
Будто настоящий.  
Кто едет в поезде?  
Плюшевые мишки,  
Зайцы пушистые,  
Кошки да мартышки.  
Вот какой паровоз  
К празднику купили,  
Вот какой паровоз  
Детям подарили.  
Дальняя, дальняя,  
Дальняя дорога,  
Вдоль нашей комнаты  
Прямо до порога.  
Чух-чух-чух-чух.  
Встанем, деточки, в кружок,  
И получится лужок.  
По нему пойдем гулять,  
Разны травки собирать.  
(музыка)  
Сели-встали, сели-встали  
Ножками потопали,  
Каблучками постучали,  
А потом потопали.  
Ручки-ручки танцевали  
Покружились  
Покружились,  
И головкой поклонились



*По диагонали:*

Большие ноги шли по дороге, (большой, широкий шаг)

Маленькие ножки бежали по дорожке, (короткий шаг)

По ровненькой дорожке, (шаги « утюжки»)

По ровненькой дорожке, (шаги « утюжки»)

Шагают наши ножки (шаги « марш»)

Раз-два, раз-два (шаги «марш»)

По камешкам, по камешкам, (на полу-пальцах)

По камешкам, по камешкам. (на полу-пальцах)

Раз-два.

Упражнение для плеч.

Тита-тита-тита-та

Вышла кошка за кота,

За Кота Котовича,

За Петра Петровича.

За котом не худо жить,

Ему портков не надо шить,

Для Кота Котовича,

Для Петра Петровича.

Все захлопали в ладошки

Дружно, веселее.

Застучали наши ножки

Громче и быстрее

По коленочкам ударили

Тише, тише, тише.

Ручки, ручки поднимаем

Выше, выше, выше.

Завертелись наши ручки,

Снова опустились,

Покружились, покружились,

И остановились.

(Дети выполняют все движения согласно тексту)

Самолеты загудели (руки в стороны, наклоны влево и вправо)

Самолеты полетели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)

На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям)

Да и снова полетели (летим по кругу вокруг себя)

У-у-у-у-у-у-у-у-у-у-ут(Летим по залу, трек № 054 «кто же такие птички» )

Раз, два, три

Место ты свое займи.

Закружились, завертелись (покружиться на месте)

Белые снежинки,

Вверх взлетели белой стаей (поднять руки)

Мягкие пушинки (покружиться на носках).

Чуть затихла злая вьюга (опустить руки, встать прямо)

Улеглись повсюду (присесть, руки к полу)

Заблестали, словно жемчуг (встать, руки вперед).

Все дивятся чуду (развести руки в стороны)

Заискрились, засверкали (руками «ножницы»)

Белые подружки,

Заспешили на прогулку (шаги на месте)

Дети и старушки.

(сначала со стихотворением, а затем движение под музыку)

Танцевальные движения №1

Мы на карусели сели,

Завертелись карусели.

Пересели на качели,

Вверх летели (встали, потянулись вверх)

Вниз летели (присели на корточки)

Вверх летели,

Вниз летели.

А теперь с тобой вдвоем (изображаем, как на лодке плывем)

Мы на лодочке плывем.

Ветер по морю гуляет (машем вытянутыми вверх руками),

Нашу лодочку качает (руки на пояс, покачать всем телом)

Танцевальные движения №2

Чок-чок каблучок, (потопать ножками)

В танце кружится сверчок, (покружиться)

А кузнечик без ошибки (играем на скрипке)

Исполняет вальс на скрипке,

Крылья бабочки мелькают. (машем руками как крыльями)

С муравьем она порхает, (кружимся на подскоках)

Приседает в реверансе, (поклон)

И опять кружится в танце. (покружиться)

Под веселый гопачок

Лихо пляшет паучок.

Звонко хлопают ладошки. (хлопаем в ладоши)

Всё! Устали наши ножки (сесть или наклониться вперед, руки свесить вниз).

Упражнение на ритмические рисунки: «Дождь»

(вместе стучим кулачками по полу и ходим топаем)

Тихий-тихий дождик кап-кап-кап,

Сильный-сильный дождик кап-кап-кап,

Сильный-сильный ливень кап-кап-кап.

Гром! Гром! (хлопаем)

В небе молния блестит! (руки вверх)

(на динамические оттенки – громко-тихо, быстро-медленно)

Вы ребята не устали? (НЕТ)

Дружно тучку мы прогнали? (ДА)

На полянке сядем мы,

Переждем до темноты

Упражнение - хлопушка.

Комар баню топил,

Блоха парилась,

В бане блоха парилась

Об потолок ударились.

Ой-ой-ой, не могу

Потяните за ногу,

Запрягайте два кота,

Да я поеду до попа.

Я попу все расскажу

Да белу ручку покажу.

«Партерная гимнастика»

Упражнение на стопы

1. Стопы наши не копытца,

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

2. Наши ножки - два птенца

Вылупились из яйца

Вместе весело живут

Дружно песенки поют.

3. Наши ножки хороши,

Поросычьи хвостики,

Веселятся по утрам,

Дарят радость вам и нам.

*Упражнение на сгиб и разгиб коленей:*

Колени мы сгибаем дружно,

Нам ужа увидеть нужно

*Упражнение «складочка»:*

В складку ляжем как пантеры,

Руки вытянем и шеи.

Спинка длинная, прямая,

И к коленям прижимая,

Потянись и позевай

И животик прижимай.

*«Сундучок (складочка)»:*

Сундучок, сундучок

Охраняет паучок

В складочку ложился,

Сундучок закрылся

Раз, два, три

Раз, два, три

Дружно хвостик подними,

И ладошками своими

Путь себе ты проложи.

*Упражнение «на кисти»:*

Киска когти выпускает,

Мяу-мяу говорит,

Тихо хвостиком виляет

И ушами шевелит.

*Упражнение «на руки»:*

Крокодил плывет, плывет,

Лапками гребет, гребет,

Растопырил свои лапки,

Потянулся очень сладко,

Позевал, открыл свой рот,

Может рыбка заплывет.

*Упражнение «бабочка»:*

Бабочка летит по небу,

Крылышками хлопая,

Пять, четыре, три, два, раз,

Прижимай коленочки и таз.

*«Бабочка»:*

Бабочка красавица

В небо полетела

Крылышки расправила

На капусту села

*Упражнение «поднятие ног на 90<sup>0</sup>, лежа на спине»:*

Вот упала черепаха,

И не может она встать,

Мы ребята ей поможем,

Будем ножки поднимать

*Упражнение «велосипед»:*

Крутим мы педали дружно,

Тигра нам увидеть нужно.

*Упражнение «березка»:*

Вот жирафы-великаны

Шеи вытянули ввысь,

И держа себя за спину,

К облакам ты потянись.

*Упражнение «наклоны, сидя в разножке»:*

Семь лунатиков сидели на луне,

Семь лунатиков свалились во сне.

Как? Вот так!

Один, два, ..., семь!

*Упражнение «саранча»:*

Спинку выше поднимаем,

Саранча она такая,

Вправо, влево поглядит.

Ляжет мягко – тихо спит.

*Упражнение «полу-мостик»:*

Вдоль реки от берега

Мост висит из дерева.

Гнет его качает ветер,

По мосту шагают дети!

*Упражнение «коробочка»:*

Коробочка волшебная

Полна она чудес,

В ней камни драгоценные,

Улыбки, счастье, смех.

*«Коробочка»:*

Мы в коробку забрались,

Ручки к ножкам потянись,

Спину сильно выгибай,

И головку поднимай.

*Упражнение «лодочка» (плюс с удержанием):*

По реке, качаясь, лодочка плывет.

Гонит ее ветер все вперед, вперед, вперед.

*«Лодочка»:*

Лодочка плыла по речке

В ней сидели человечки,

Лодку на волнах качало,

Человечков забавляло.

*«Зернышко»:*

В поле зернышко лежало,

Прорастало, прорастало,

Появился колосок,

К солнцу тянется росток.

*«Ванька-встанька»:*

Ванька парень хоть куда

Золотиста голова

Ну-ка, Ванька удиви

Ваньку-встаньку покажи.

*«Лягушка»:*

Вот лягушка прискакала

Ква-ква-ква она сказала.

Стопы к носу притяни

И лягушку удиви.

*«Тараканы (жуки)»:*

Паучки как светлячки

Загорелися в ночи,

Лапки весело подняли,

Танцевали, танцевали

*«Кошка поднимает лапки»:*

Кошка лапку подняла,

Потянулась у окна.

Хвостиком она махнула,

Мышку серую спугнула,

И сказала: Мяу, Мур.

Ты мне больше не балуй!

*«Кошка под забором»:*

Киска спинку распрямила,

Коготочки распустила,

Пролезая под забор,

Распугала птичий двор!

*«Курочка»*

Курица-красавица

У меня жила.

Ах, какая умная

Курица была.

Шила мне кафтаны,

Шила сапоги,

Сладкие, румяные пекла мне пироги.

А когда управится,

Сядет у ворот,

Сказочку расскажет, песенку сплет.

## ИГРЫ

Игра: «Птичий двор!!!»

- Вышла курочка гулять, свежей травки пощипать

А за ней ребятки, желтые цыплятки

Ко-ко-ко не ходите далеко

Лапками гребите, зернышки ищите

Съели толстого жука, дождевого червяка

Выпили водицы, полное корытце.

(Сначала дети выполняют движения с текстом, а затем оставляем только движения и выполняем их с музыкой)

Игра «Поезд»:

Вот поезд наш мчится, колеса стучат  
 А в поезде нашем ребята сидят  
 Чу-чу-чу-чу бежит паровоз  
 Далеко, далеко ребят он повез.  
 Но вот остановка, кто хочет? - Слезай  
 Пойдемте ребята, пойдем погулять.  
 (Играет музыка, музыка заканчивается - все снова строятся в поезд)  
 Игра « Машина»  
 (Дети встают по 4 человека, один из которых шофер  
 Машина, машина  
 Идет, гудит  
 В машине, в машине  
 Шофер сидит  
 Вот поле, вот речка  
 Вот лес густой  
 Приехали дети  
 Машина, стой!!!!  
 (И еще несколько раз по залу)

## Приложение 6

### Гимнастика

Партерная гимнастика – это комплекс специально подобранных физических упражнений, основной особенностью которые является то, что они выполняются на полу. То есть партерная гимнастика включает в себя различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, что обеспечивает отсутствие компрессионной нагрузки на суставы. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п.

#### Партерная гимнастика:

- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп;
- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;
- упражнения для улучшения гибкости позвоночника;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;
- упражнения для исправления осанки;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

#### Упражнения на ориентировку в пространстве:

- игра «Найди свое место»;
- простейшие построения: линия колонка;
- простейшие перестроения: круг;
- сужение круга, расширение круга;
- интервал;
- различие правой, левой руки, ноги, плеча;
- повороты вправо, влево;
- пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7);
- движение по линии танца, против линии танца.

#### Упражнения для разминки:

- повороты головы направо, налево;
- наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «Уточка»;
- наклоны корпуса назад, вперед, в сторону;
- движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами «Паровозик», «Незнайка»;

- повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед;
- повороты плеч с одновременным полуприседанием;
- движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх;
- «Качели» (плавный перекаат с полупальцев на пятки);
- чередование шагов на полупальцах и пяточках;
- прыжки поочередно на правой и левой ноге;
- простой бег (ноги забрасываются назад);
- «Цапельки» (шаги с высоким подниманием бедра);
- «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра);
- «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед);
- прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без;
- бег на месте и с продвижением вперед и назад.

**Бабочка** - Способствует усилению внутриполостному давлению, а значит, воздействует на органы брюшной полости. Помимо этого идет стимуляция действий подкожных нервов. Дети садятся в позицию «прямого угла», но ноги уже согнуты в коленях, стопы сведены вместе. Затем колени разводятся в стороны, а стопы ног обхватываются руками, спина должны быть прямой. Нужно как можно ниже опустить колени и в таком положении задержаться на некоторое время, и вернуться в прежнюю позицию. Движения должны быть динамичными, дыхание при выполнении произвольное.

**Змея** - Это упражнение направлено на растяжку прямых мышц брюшного пресса, способствует повышению внутриполостного давления, в результате чего, повышается приток крови. Это дает возможность в наибольшей степени обогатить все органы питательными веществами и кислородом. Выполняемые движения помогают побороть скованность и деформацию позвоночника. Очень полезны они для миндалин: отгибание головы во время упражнения увеличивает поступление к ним крови, что делает их более устойчивыми к простудным заболеваниям, ангине. Детям нужно лечь животом на пол, ноги свести вместе, а руками в области груди упереться в пол. Затем в достаточно медленном темпе «сделать змейку»: подняться на руках, затем поднять голову, и только после этого подать вперед грудь, живот должен лежать на полу. В таком положении ребенок должен прогнуться, насколько сможет, запрокинув немного назад голову и зафиксировать позицию. Возвращаться в исходное положение надо медленно. Вдох важно делать в первой фазе упражнения, а выдох на второй.

**Лягушка** - Две руки вверх, пальцы на руках вместе, с выдохом наклоняемся вперед, стараемся живот прижать к полу и коленками коснуться пола.

**Складочка** - Тянемся за руками вверх и с выдохом наклон вперед, касаемся головой колен, затем за носки поднимаем пятки от пола, выпрямляя спину, и с выдохом опускаемся обратно в складочку, разводя стопы по первой позиции, и головой касаемся ног.

**Книжечка** - Наклон вперед, ноги врозь: работаем над выворотностью паховых связок, следим за прямыми коленями и натянутыми носками.

**Кузнечик** - Дети опускаются на спину через локти и растягивают переднюю поверхность бедра. Поочередно выпрямляя правую ногу и притягивая руками к себе, затем левую ногу. Упражнение «кузнечик по первой позиции»: работаем над выворотностью стопы. Опускаемся на спину, и после растяжки делаем махи поочередно меняя ноги.

**Кобра** - Лежа на животе, поднимаем корпус, опираясь на руки, кисти рук под плечами, гнемся назад, стараемся размять спину.

**Колечко** - Лежа на коврик, поднимаемся на руки, сгибаем ноги в голени и касаемся носочками головы.

**Корзиночка** - Сгибаем голень, беремся за носки и вытягиваемся вверх, стараемся при этом максимально вытянуть колени.

**Коробочка** - Стоя на коленях, делаем прогиб назад, беремся руками за пятки и опускаемся головой как можно ниже, при этом работая над гибкостью.



**Кошка – собачка** - Для того чтобы отдохнула спина от упражнения на гибкость. Стоя на коленях, две руки вверх, делаем наклоны назад, касаясь руками пола, и возвращаемся в исходное положение.

**Мостик** - Из положения лежа дети учатся подниматься в мостик и раскачиваются в нем, развивая гибкость в спине и плечевом суставе.

**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.

**Лодочка** - 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.

#### **Серия упражнений для мышц спины**

**Рыбка** - лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2 - принять исходное положение.

**Морская звезда** - лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2 - развести руки в стороны, ноги врозь.

3 - руки вперед, ноги вместе.

4 - принять исходное положение.

**Кораблик** - лежа на животе, руки сзади, пальцы переплести.

1 - поднять голову, плечи, прогнуться, руки назад.

2-7 - держать.

8 - принять исходное положение.

**Плавание брассом** - лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки.

2-7 - движения руками, имитирующие плавание брассом.

8 - принять исходное положение.

**Нырять за жемчугом** - лежа на животе, руки вытянуты вперед ладони вместе.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2-7 - попеременные движения ногами вверх-вниз.

8 - принять исходное положение.

#### **Серия упражнений для укрепления мышц брюшного пресса**

**Русалочка** - стоя на коленях, руки в стороны.

1-2 - сесть на правое бедро, правую руку дугой" вниз - влево.

3-4 - принять исходное положение.

5-8 - то же в другую сторону.

**Катамаран** - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка приподнять.

1-16- имитировать нажимания" ногами на педали.

**Медуза** - лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны - вверх."

1 - группировка лежа на спине: ноги согнуть, обхватить голени руками, голову поднять ("когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно").

2-3 - держать.

4 - принять исходное положение ("когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность").

**Кальмар** - сидя, руки в упоре сзади.

1 - согнуть ноги, притягивая колени к груди.

2 - разогнуть ноги в стороны - вверх.

3 - ноги вместе.

4 - принять исходное положение.

**Кит** - лежа на спине, руки к плечам.

1-2 - сесть, руки вверх.

3-6 - потрясти расслабленно кистями ( "кит пускает фонтан").

7-8 - принять исходное положение.

## Приложение 7

### Танец "Бибика"

Песня «Бибика» (группа «Волшебники двора»)

<p>Проигрыш</p> <p>Едем! Едем! Июньскими тёплыми днями и в мае, и в сентябре Встречаюсь я снова с друзьями в песочнице, во дворе Кто с куклой, а кто с пистолетом, а кто-то приносит слона А я вам скажу по секрету, бибика – игрушка моя! Едем, едем!</p>	<p>На вступление – «выезжаем» и перестраиваемся по своим местам Правой рукой сверху вниз Шаг влево кольцо вверх, также вправо 2 раза поворот и наклон влево, также вправо присесть, обруч положить сидя руки под подбородок выпрыгнуть – ноги врозь, руки вверх-в стороны руки вперед пистолетиком, поворот вокруг себя руки за голову сводить локти 3 раза наклон вперед, руки возле рта сесть взять обруч вытянуть обруч вперед притянуть кольцо к себе выпрыгнуть и правой рукой сделать сверху вниз</p>
<p>Би-би-би-би-бибика, поехали кататься! Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться. Покрашу я бибику, в любимый красный цвет Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет! Едем!Едем!</p>	<p>Два шага влево с наклоном влево, также вправо Два шага влево с наклоном влево, также вправо круговое движение обручем справа налево и обратно поворот через левое плечо вокруг себя Правой рукой сверху вниз</p>
<p>В солдатики я не играю, не нужен мне велосипед! Бибику свою я катаю, бибика моя лучше всех! А ночью, когда засыпаю, пускай мне приснится – ХАЙВЕЙ И мама бибику поставит, в гараж под кроватью моей! Едем, едем!</p>	<p>Поднимаем прямую левую, затем правую ногу 2 раза сесть, левую согнуть правую ногу вытянуть вперед выпрямить левую ногу, делать наклоны вперед 4 раза сгруппироваться лечь вперед, кольцо перед собой выпрыгнуть, руки с кольцом вверх, ноги врозь наклон вниз, заведения обруча за ноги 3 раза выпрыгнуть обруч перед собой рукой сверху вниз</p>
<p>Би-би-би-би-бибика, поехали кататься! Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться. Покрашу я бибику, в любимый красный цвет Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет</p>	<p>Два шага влево с наклоном влево, также вправо Два шага влево с наклоном влево, также вправо круговое движение обручем справа налево и обратно поворот через левое плечо вокруг себя</p>

<p>Би-би-би-би-бибика, поехали кататься!  Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться.  Покрашу я бибику, в любимый красный цвет  Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет!  Едем, едем!</p> <p>Проигрыш</p>	<p>Перестраиваемся в две колонны и движемся  противоходом в обход зала в конце на середине  встречаемся, идем парами вперед  рукой сверху вниз</p> <p>продолжаем двигаться вперед и на месте кладем  внутреннюю руку на плечо впереди стоящему,  внешняя рука с кольцом вниз,</p>
<p>Би-би-би-би-бибика, поехали кататься!  Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться.  Покрашу я бибику, в любимый красный цвет  Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет!</p>	<p>Расходимся на два малых круга и снова  встречаемся по середине, едем вперед двумя  колоннами и становимся на свои места</p>
<p>Би-би-би-би-бибика, поехали кататься!  Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться.  Покрашу я бибику, в любимый красный цвет  Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет!  Едем! Едем!  Би-БИ!</p>	<p>Два шага влево с наклоном влево, также вправо  Два шага влево с наклоном влево, также вправо  круговое движение кольцом справа налево и  обратно  поворот через левое плечо вокруг себя  рукой сверху вниз  В конце с прыжком руки с кольцом вверх</p>

Танец «Тучка»

Песня «Виноватая тучка»

<p>Злую тучку наказали  Ты плохая, ей сказали.  И она заплакала,  Да кап-кап-кап закапала.  Припев:  Кап-кап-кап  дождик пошел,  Кап-кап-кап  дождик пошел  Мыши сразу задрожали.  Мыши в норы побежали.  Полетели птицы вниз,  Да птицы  сели на карниз.  Припев:  Кап-кап-кап дождик пошел,  Кап-кап-кап дождик пошел  Пес по имени Барбос  Струсил не на шутку.  Еле ноги он унес  В свою собачью будку.  Припев:  Кап-кап-кап дождик пошел,  Кап-кап-кап дождик пошел  Ну а мы с тобой не тужим,  Босиком бежим по лужам.  Брызги прямо ввысь летят  С тучею встречаются.  А потом они назад  Да с неба возвращаются</p>	<p>Грозят указательным пальчиком правой  руки, а левая рука – на поясе  Кулачками «трут глазки». Локоточки  разведены в стороны.</p> <p>3 хлопка  Встряхиваем кистями рук перед глазками.  3 хлопка  Встряхиваем кистями рук перед глазками.  Имитируют движения мышек-трусисек</p> <p>Взмахивают ручками-крыльями через  стороны вверх-вниз, одновременно  пружина колени.  Присели («Плие»)</p> <p>Движения те же</p> <p>Имитируют движения собачки, виляющей  хвостиком.  Кружатся на «дробном шаге» вокруг себя.</p> <p>Движения те же</p> <p>«Легким бегом» двигают по кругу против  часовой стрелки.</p> <p>Идут врассыпную на свои места.</p>
--	--

Припев Шлеп-шлеп-шлеп дождик идет, Шлеп-шлеп-шлеп дождик идет, Тучку бедную простили, Тучку с миром отпустили. Тучка плакать перестала, А потом совсем пропала. Припев: Кап-кап-кап дождик прошел Кап-кап-кап дождик прошел Кап, как, кап.	«Пружинка» с поворотом вправо, одновременно раскрывая руки в стороны Те же движения влево. Обе ручки выполняют мягкий взмах от себя. Ручки раскрыты в стороны, мягкие пружинки вправо-влево 3 взмаха кистями рук перед собой Руки убрать за спинку, наклоны головой вправо-влево 3 взмаха кистями рук перед собой Руки убрать за спинку, наклоны головой вправо-влево Наклон головы вправо-влево -вперёд.
---	---

## Приложение 8

### Музыкальные игры

Ниже приводится описание игр, используемых на занятиях по «Ритмике и танцу».

**«Зеркало»** - Дети стоят в парах лицом друг к другу. Один из них. Показывает движения, другой их повторяет как отражение в зеркале.

Игра с тем же содержанием может называться «Обезьянки».

**«Чудо-юдо»** - Дети присаживаются, опускают голову и обхватывают руками колени, изображая таинственный кокон. Под музыку из коконов начинают появляться фантастические обитатели других планет.

**«Насос»** - Играющие располагаются по кругу. Дети приседают и превращаются в ненадутые резиновые игрушки, каждый задумывает про себя свой будущий образ. В центре взрослый или ребенок. Он начинает «надувать» игрушки, изображая «насос» и произнося звук «Ш». Дети постепенно поднимаются и изображают задуманную игрушку. Вариант. Можно играть в парах, меняясь ролями. Сначала один придумывает фигуру, потом другой.

**«Мокрые котята»** - Дети изображают промокших под дождем котят, которые лежат на ковре, «свернувшись клубочком». После дождя котята вытягивают лапки, стряхивают капельки, выгибают спинку, умываются, греются, веселятся.

**«Снеговик»** - Дети стоят враспышную: ноги широко расставлены, руки на поясе, тело напряжено, спина прямая, осанка горделивая. Играющие изображают «толстых» снеговиков. Под словесные указания взрослого: «Выглянуло солнце, стаю пригреть, снежок стал таять» — «снеговики» постепенно расслабляют мышцы, начинают «оседать», «таять», опуская голову, плечи, руки по очереди. В конце опускаются на пол, превращаясь в «лужицу».

**«Снежинки-ручейки»** - Игра развивает ориентировку в пространстве, пластику движений. Сопровождается нежным звучанием колокольчиков или металлофона. Все действия выполняются по словесному указанию взрослого.

**«Снегопад»** - Дети-«снежинки» плавно кружатся по илу. Руки разведены в стороны — это лучики снежинок, их нельзя «сломать», снежинки очень хрупкие. Замирают звуки металлофона — дети застывают в красивой позе или опускаются на одно колено. Выглянуло солнышко и растопило снежинки (глиссандо). Снежинки тают и превращаются в капельки. Дети опускают руки вниз, округляют их, изображая капельку. Капельки стекают в ручеек. Ручейков может быть несколько. Дети встают друг за другом паровозиком и двигаются под музыку в разных направлениях. Ручейки стекают в лужицы. Дети из «паровозиков» перестраиваются в кружочки и двигаются по кругу, держась за руки. Эти лужицы стекают в озеро. Кружочки объединяются в один большой круг, дети приседают с окончанием музыки.

По желанию педагога капельки испаряются, поднимаются в Облачко, там превращаются в снежинок и, снова кружась, падают на землю. Игра повторяется сначала.

**«Прекрасные цветы»** - Дети располагаются в рассыпанную по залу, изображая бутоны, из которых с началом музыки начинают «распускаться прекрасные цветы».

Музыкальное сопровождение побуждает играющих к пластичности движения, выразительной мимике. Под палящими лучами солнца цветы начинают вянуть; дети, медленно расслабляясь, опускаются на одно колено. А под дождиком снова оживают, поднимаются. Действия сопровождаются соответствующей мимикой. Роли Солнышка и Дождика могут исполнять дети.

**«Зернышко»** - Дети изображают зернышко, которое, прорастая, превращается в растение или дерево. Каждый ребенок придумывает, во что он будет превращаться. Характерные особенности этого растения или дерева должны отразиться в жесте, позе, движении, мимике. Например, ель — ветки вниз, тополь — вверх, ива — руки расслаблены, кактус — пальцы растопырены.

**«Карнавал животных»** - Под музыку Сен-Санса «Карнавал животных» дети должны изобразить характерные движения тех персонажей, о которых рассказывает произведение. Можно использовать наиболее образные фрагменты сюиты: «Куры и петухи», «Слоны», «Кенгуру», «Аквариум», «Королевский марш львов», «Лебедь».

**«Цыплята»** - Для танцевальной миниатюры используется музыка из сюиты М. П. Мусоргского «Картинки с выставки» — «Балет невылупившихся птенцов». Дети изображают птенчиков, которые постепенно появляются из скорлупок, отряхиваются, чистят перышки, учатся ходить, радуются, знакомятся, танцуют.

**«Магазин игрушек»** - Дети изображают какую-нибудь игрушку, принимая для этого необходимую позу. Из числа играющих выбирается продавец, который «заводит» игрушки, и покупатель, который пришел в магазин подобрать подарок.

Задача покупателя: по движениям, мимике, жестам угадать образ задуманной ребенком игрушки.

**«Марионетки»** - Дети изображают кукол-марионеток и по сигналу должны принять любую позу. Необходимо обратить внимание детей на то, что в движении участвуют все части тела.

**«Передай настроение»** - По просьбе взрослого дети изображают: походку бабушки, движения веселого клоуна, задумчивого или рассеянного человека, радостно бегущего к маме ребенка, походку малыша, который учится ходить, походку осторожного охотника. Вариант. Чтобы детям было интересней, можно приготовить карточки, на которых изображены сказочные герои: Буратино, Мальвина, Винни-Пух и так далее. Дети изображают данного персонажа.

**«Ниточка с иголочкой»** - Дети становятся по кругу. Считалкой выбирают из играющих «иголочку», «ниточку» и «узелок», которые выходят и круг. В это время остальные берутся за руки и поднимают их вверх воротниками. По сигналу «иголочка», «ниточка» и «узелок» начинают бегать между детьми. При этом «иголочка» старается запутать «ниточку» с «узелком». Когда дети освоятся, «ниточку» можно «удлинить», выбрав трех и более детей

**«Мы едем, едем, едем»** - Дети строятся в колонну «паровозиком», кладут руки друг другу на плечи. Под текст (замедляя и ускоряя его произношение) двигаются дробным топающим шагом. С окончанием текста «выходят из вагончиков» и собирают цветы или осенние листочки. По сигналу снова занимают места в вагончиках.

Чух, чух, пыхчу.

Пыхчу, ворчу.

Стоять на месте не хочу.

Колесами стучу, верчу —

Садись скорее,

Прокачу! Чух! Чух!

**"Лавата"** - В припеве дети ходят по кругу взявшись за руки и напевают:

Дружно танцуем мы - тра-та-та, тра-та-та -

Танец веселый наш, это Лавата. Свообразным запевом являются слова ведущего, например: "У меня ушки хороши, а у соседа лучше!" В этом случае дети ходят хороводом, держа друг друга за уши. Каждый раз ведущий дает новое "задание", и дети берут друг друга за локти, коленки, плечи, голову и т. д. Чтобы игра состоялась, прикосновения не должны быть грубыми или болезненными для партнеров. В такт музыке дети вслед за взрослым похлопывают себя, а затем и соседей по плечам, бокам, ногам и т. д. Затем похлопывания упорядочиваются. Направление движения идет по четырем точкам: голова - плечи - бедра - лодыжки. Сначала количество прикосновений к каждой точке равно восьми, в следующем повторении четырем, затем двум и, наконец, одному разу. Это веселое упражнение направлено не только на тактильное взаимодействие, но и на развитие координации движений.

**«Завивайся, ниточка, в клубок»** - Играющие стоят друг за другом, держась за руки. Ведущий под хороводную музыку ведет детей «змейкой», затем закручивает свою «ниточку» в спираль, потом обратным движением ее раскручивает. Движения сопровождаются текстом:

Завивайся, ниточка, в клубок,

Завивайся, тонкая, в клубок,

Свяжет бабушка хорошенький чулок.

Свяжет бабушка красивенький носок.

Развивайся, ниточка, скорей,

Развивайся, тонкая, скорей,

Свяжет бабушка чулочки подлинней,

Свяжет бабушка носочки попрочней.

**«Веселая карусель»** - Дети стоят по кругу, держась одной рукой за обруч. Под текст начинают движение, ускоряют, бегут, замедляют и останавливаются.

Завертелись карусели

И помчались с ветерком,

Поначалу еле-еле,

А потом бегом, бегом!

Вот как весело бежать,

Вот как весело играть!

Но пора остановиться

И немного постоять

**«Воронила борона»** - Играющие встают двумя шеренгами, образуя угол. Пространство перед каждой шеренгой — это «поле», которое нужно вспахать и пророборонить. Одна шеренга движется дробным шагом мимо другой, сопровождая движение скороговоркой: «Воронила борона по боронованному полю». Дойдя до противоположного края, дети останавливаются и разворачиваются. Образуется новый угол. И теперь дробным шагом начинает движение другая шеренга.

**«Самолеты»** - Педагог называет имена 3-4 детей и предлагает им приготовиться к полету, показав предварительно, как заводить мотор и как летать.

Названные дети выходят и становятся произвольно на одной стороне площадки или комнаты. Педагог говорит: "К полету приготовиться. Завести моторы!" Дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук "р-р-р". После сигнала педагога "Полетели!" дети разводят руки в стороны (как крылья у самолета) и летят - разбегаются в разные стороны. По сигналу педагога "На посадку!" они направляются к своим стульчикам и садятся на них. Затем играет другая группа детей.

**«Поезд»** - Педагог предлагает нескольким детям стать друг за другом, сам становится впереди них и говорит: "Вы будете вагончиками, а я - паровозом". Паровоз дает гудок - и поезд начинает двигаться сначала медленно, а затем быстрее. Движение сопровождается звуками, которые произносят играющие. Время от времени паровоз замедляет ход и останавливается, воспитатель говорит при этом: "Вот и остановка". Затем паровоз вновь дает гудок - и поезд движется дальше.

Указания к проведению: Сначала к игре привлекается небольшая группа детей. При повторении может быть большее число участвующих (12-15). Первое время каждый ребенок держится за одежду впереди стоящего, затем дети свободно идут друг за другом, двигают руками, подражая движению колес паровоза, и произносят в такт: "Чу-чу-чу". Роль паровоза вначале выполняет педагог или ребенок старшей группы. Лишь после многократных повторений роль ведущего поручается наиболее активному ребенку.

Паровоз должен двигаться медленно, чтобы вагончики-дети не отставали.

Играющие строятся друг за другом произвольно. При многократном повторении игры можно предложить малышам выйти на остановке погулять, нарвать цветы, собрать ягоды, поиграть, попрыгать. Услышав гудок, дети должны быстро построиться в колонну за паровозом.

**«Клубочек»** - Преподаватель и дети стоят в кругу. Преподаватель запекает песенку, обматывает большой палец правой руки. Затем передает клубок следующему ребенку, называя его в песенке по имени и т.д. Когда песенка заканчивается — все дети и преподаватель соединены ниточкой. Клубок должен вернуться к преподавателю, проделав полный круг. Затем одновременно все аккуратно снимают ниточку с пальцев и кладут ее на стол. Внимание детей обращается на то, что ниточка не порвалась, и ребята в группе всегда будут так же крепко дружить. В заключение можно попросить детей вспомнить пословицы и поговорки о дружбе.

**«Угадай-ка»** - Дети сидят кому как удобно. Педагог на мелодию русской народной песни «Ах, вы, сени» поет:

«Ты, (любое имя), не ленись,  
Поскорее отвернись,  
Глазки быстро закрывай,  
Кто позвал тебя, узнай!»

Названный по имени ребенок выходит вперед, поворачивается к детям спиной и закрывает глаза. Педагог, напевая мелодию песни без слов, подходит к кому-нибудь из сидящих детей, берет его за руку и подводит к стоящему с закрытыми глазами ребенку. Приглашенный ребенок называет (или пропевает) имя водящего, который должен отгадать, кто его позвал. Если он сделает это правильно, то дети хлопают, а эта пара детей, взявшись за руки, кружится под пение и хлопки других детей.

**«Ловушка»** - 4-5 человек становятся в круг, держась обеими руками за веревку, концы

которой соединены. На затакт дети должны одновременно поднять веревку вверх. А затем на каждый такт то опускают веревку вниз, то поднимают ее вверх. Так продолжается до конца 1-й части музыки или запева. В конце веревка должна оказаться наверху! На 2-й части музыки или на припев остальные дети поворачиваются за ведущим и бегут за ним «змейкой» через все «воротики». По окончании музыки «ловушка захлопывается»- дети опускают веревку вниз. Кто попался, тот становится в круг и берется обеими руками за веревочку. Игра продолжается до тех пор, пока не поймают почти всех детей, которых можно похвалить за ловкость или предложить им совершить «круг почета» вокруг положенной на пол веревки под аплодисменты всех детей.

**«Один, два, три, четыре, пять»** - Под музыку дети двигаются по всей комнате в разных направлениях, используя энергичную ходьбу, бег, подскоки в зависимости от характера музыки. С окончанием музыки воспитатель называет первую цифру. Дети должны построиться в соответствии с названным числом парами, тройками и т.д., встав в кружок или шеренгу и подняв руки вверх.

**«Хвост дракона»** - Дети стоят друг за другом, держась за талию. «1»-это голова дракона, последний- это хвост дракона. Пока звучит музыка «1» пытается схватить последнего «дракон пытается схватить свой хвост».

**«Веретено»** - Играющие делятся на две группы и становятся друг за другом.

Как только кто-нибудь крикнет «начинаем!», дети, стоящие первыми, должны быстро, как веретено, обернуться вокруг себя. Потом соседи берут их за талию и оборачиваются уже вдвоем и т.д. пока не дойдут до последнего в ряду. Побеждает та группа, дети которой обернулись быстрее

## Приложение 9

### **Мышка**

Мышка в норку пробралась, (Делаем двумя ручками крадущиеся движения)

На замочек заперлась. (Слегка покачиваем скрещенными в замок пальчиками)

В дырочку она глядит, (Делаем пальчиками колечко)

На заборе кот сидит! (Прикладываем ручки к голове как ушки и шевелим пальчиками)

### **Две подружки**

На лужайке две подружки (Похлопать по коленям в ритм текста)

Ква-ква-ква, ква-ква-ква. (Похлопать в ладоши в ритм текста)

Две зеленые лягушки: (Хлопки по коленям)

Ква-ква-ква, ква-ква-ква. (Хлопки в ладоши).

Ква! (Притопнуть одной ногой).

Хором песни распевают: (Сложить ладони и чуть –чуть приоткрыть лягушкам ротик).

Ква-ква-ква, (хлопки в ладоши)

Ква-ква-ква. (Притопы ногой в ритм текста).

И спокойно спать мешают (Погрозить пальцем).

Ква-ква-ква, ква-ква-ква! (Похлопать в ладоши). Ква!

### **Пальчик толстый и БОЛЬШОЙ**

Пальчик толстый и БОЛЬШОЙ в сад за сливами пошел.

УКАЗАТЕЛЬНЫЙ с порога

Указал ему дорогу.

СРЕДНИЙ пальчик — самый меткий.

Он сбивает сливы с ветки.

БЕЗЫМЯННЫЙ поедает.

А МИЗИНЧИК-господинчик

В землю косточки сажает.

### **Дом.**

На опушке дом стоит. (Сложить ладони домиком над головой) .

На дверях замок висит. (Сомкнуть ладони в «замок») .



За дверями стоит стол, (Накрыть ладонью правой руки кулачок левой) .  
Вокруг дома частокол. (Руки перед собой, пальцы растопырены) .  
Тук – тук – тук! Дверь открой! (Постучать кулачком одной ладони о другую) .  
Заходите, я не злой! (Руки в стороны, ладони вверх тыльной стороной) .

### **Компот.**

Одну руку ставим ладошкой вверх, а указательным пальчиком другой руки водим по ладони круговыми движениями, "перемешивая компот":

Варим, варим мы компот.

Фруктов надо много. Вот: (Загибаем поочередно пальчики.)

Будем яблоки крошить,

Груши резать и варить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок. (Разгибаем все пальчики и опять "перемешиваем".)

Варим, варим мы компот,

Угостим честной народ!

### **Пальчики.**

Пальчики левой руки, начиная с мизинца, поочередно пригибайте к ладошке со словами:

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик лег в кровать,

Этот пальчик чуть вздремнул,

Этот пальчик уж уснул,

Тише, тише, не шумите, (Правой рукой качаем кулачок.)

Солнце красное взойдет,

Утро ясное придет,

Будут птицы щебетать,

Будут пальчики вставать! (Пальчики с силой расправляются веером.)

### **Дом на горе.**

На горе мы видим дом. (Кистями рук сложить домик) .

Много зелени кругом. (Волнообразные движения кистями рук) .

Вот – деревья, вот – кусты (Руками сделать «деревья» и «кусты») .

Вот – пушистые цветы! (Пальцами показать бутон – распускающийся цветок) .

Окружает все забор. (Перед собой показать «забор» из пальцев) .

За забором – чистый двор. (Погладить ладонями стол) .

Мы ворота открываем (Кистями рук показать ворота, ворота открываются) .

К дому быстро подбегаем. (Пальцами «пробежаться» по столу) .

В дверь стучимся: «Тук – тук – тук!» (Постучать кулаками по столу) .

Кто – то к нам идет на стук. (Ладонь приставить к правому уху, прислушаться) .

В гости к другу мы пришли

И гостинцы принесли. (Вытянуть вперед руки, как – будто преподнося что – то)

### **«Апельсин»**

Мы делили апельсин! (Кулачок- «апельсин» перед собой.)

Много нас, (Левая рука растопырена — это «мы».)

А он один. (Взгляд переводим на кулачок.)

Эта долька для котят, (Отгибаем один пальчик.)

Эта долька для утят, (Отгибаем другой пальчик.)

Эта долька для ужа, (Отгибаем третий пальчик.)

Эта долька для чижа, (Отгибаем четвертый пальчик.)

Эта долька для бобра, (Отгибаем пятый пальчик.)

А для волка кожура! (Встряхиваем кистью с расслабленными пальцами, словно кожей.)

Разозлился волк — беда,

Разбегайтесь кто куда! (Руки прячем за спину.)

### «Кораблик»

По реке плывет кораблик, (Ладони соединить лодочкой.)

Он плывет издалека. (Волнообразные движения руками.)

На кораблике четыре (Показать одновременно по 4 пальца на каждой руке.)

Очень храбрых моряка.

У них ушки на макушке. (Сложить обе ладони к макушке.)

У них длинные хвосты. (Пальцы рук сложить в щепотку и развести в стороны.)

И страшны им только кошки,

Только кошки и коты. (Растопыренными пальцами обеих рук совершать царапающие движения.)

### «Облака»

Облака, как паруса, (Изобразить треугольник указательными пальцами.)

Мчит их ветер, гонит, (Резко выдвинуть вперед одну руку, потом другую.)

Если много облаков — (Руку выставить перед собой, все пальцы раздвинуты.)

Будет точно дождик. (Постукивание указательным пальцем одной руки по ладони другой.)

Ну а если облака,

Как перо жар-птицы, (Правую руку поднять вверх, пальцы раздвинуть.)

Будет солнышко с утра, (Обе руки вверх, раздвинуть пальцы, развести руки в стороны.)

Защебечут птицы. (Изобразить руками крылья.)

А столкнутся лоб об лоб — (Кулак ударить о кулак.)

В тучу превратятся, (Изобразить в воздухе большой круг.)

И тогда грохочет гром — (Хлопки в ладоши.)

Это тучи злятся. (Кулаки сжать, руки выставить перед собой.)

Зайка.

Зайка по лесу скакал, (*пальчики "скачут" по столу*)

Зайка корм себе искал. (*пальчиками обеих рук поочередно перебираем по столу*)

Вдруг у зайки на макушке

Поднялись, как стрелки, ушки. (*изображаем ушки ручками*)

Шорох тихий раздается:

Кто-то по лесу крадется. (*пальчики медленно идут по столу*)

Заяц путает следы,

Убегает от беды. (*пальчики быстро-быстро бегают по кругу на столе*)

### Пальчики.

Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни.

Раз – два – три – четыре – пять,

Не сидится им опять.

Постучали, повертели,

И работать расхотели.

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик – прыг в кровать,

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

А другой – давненько спит. (Загибаем пальцы, начиная с большого).

Это кто у нас шумит?

Тише, тише, не шумите,

Пальчики не разбудите! (Шепотом).

Утро ясное придет,

Солнце ясное взойдет, (Погромче)

Станут птички распевать,

Станут пальчики вставать. (Громко).

Просыпайся, детвора!

В детский сад идти пора! (Все поднимают руки с раскрытыми ладонями).

### **Мои пальчики.**

Мои пальчики расскажут, Все умеют, все покажут.	Поворачиваем ручки попеременно ладошками вверх и вниз.
Пять их на моей руке.	Сжимаем и разжимаем кулачки.
Все делать могут, Всегда помогут.	Попеременно ударяем кулак о кулак, и ладонь о ладонь.
Они на дудочке играют, Мячик бросают, Белье стирают, Пол подметают, Они считают, Щиплют, ласкают,	Имитируем описываемые движения
Всё успевают.	Открываем ручки ладошками вверх.

Дни недели.

В понедельник я стирала, *(кулачки трём друг о друга)*

Пол во вторник подметала. *(кисти расслабленных рук вниз и делаем имитирующие движения по столу)*

В среду я пекла калач, *(печём "пирожки")*

Весь четверг искала мяч, *(правую руку подносим ко лбу и делаем "kozyрёк")*

Чашки в пятницу помыла, *(пальцы левой руки полусогнуты, ладонь стоит на ребре, а указательным пальцем правой руки водим по кругу внутри левой руки)*

А в субботу торт купила. *(ладошки раскрыты и соединены вместе по стороне мизинцев)*

Всех подружек в воскресенье

Позвала на день рождения. *(машем ладошками к себе)*

### **«Маланья»**

У Маланьи, у старушки

*(Хлопки в ладоши: то правая, то левая рука сверху.)*

Жили в маленькой избушке

*(Сложить руки углом, показывая «избушку».)*

Семь сыновей,

*(Показать семь пальцев.)*

Все без бровей,

*(Очертить брови пальцами.)*

Вот с такими ушами,

*(Ладони с растопыренными пальцами поднести к ушам.)*

Вот с такими носами,

*(Показать длинный нос, поставив ладони с растопыренными пальцами друг за другом.)*

Вот с такой головой,

*(Очертить большой круг вокруг головы.)*

Вот с такой бородой!

*(Показать руками большую бороду.)*

Они не пили и не ели,

*(Одной рукой поднести ко рту «чашку», другой — «ложку».)*

На Маланью все глядели

*(Держа руки у глаз, похлопать пальцами, как ресницами.)*

И все делали вот так...

*(Дети показывают загаданные действия только при помощи пальцев.)*

### **«Приготовили обед»**

Сели как-то мы обедать *(Имитация движения ложкой.)*

И позвали в дом соседей. (Позвать движением ладони к себе.)  
 Скатерть белую накрыли, (Движения разглаживаем скатерть.)  
 Ложки, вилки разложили, (Пошаговые движения правой рукой ладонью вниз слева направо.)  
 Хлеб нарезали и сыр, (Движения вверх и вниз ребром ладони.)  
 Приготовили гарнир, (Резкое потирание кончиками пальцев.)  
 Помешали его в чашке (Вращательные движения вперед, одна рука заходит за другую.)  
 И добавили колбаски. (Из большого и указательного пальцев сделать кольца, соединить их, а потом развести в стороны, изображая круглую колбасу.)  
 А из фарша всем котлеты  
 Жарили мы без диеты. (Ладони накладываются попеременно одна на другую.)  
 Посолили, поперчили, (Мелкие движения щепотью пальцев.)  
 Замесили. Не забыли (Сжимание и разжимание пальцев рук.)  
 Лук сердитый положить (Показать «сбор слез» в ладонь.)  
 И скорее все закрыть. (Хлопок в ладонь горизонтально.)  
 Наготовились, устали,  
 Печь пирожное не стали. (Провести по лбу тыльной стороной руки.)  
 Зима.  
 Раз, два, три, четыре, пять, (загибаем пальчики по одному)  
 Мы во двор пошли гулять.  
 Бабу снежную лепили, (имитируем лепку комков),  
 Птичек крошками кормили, ("крошим хлебушек" всеми пальчиками)  
 С горки мы потом катались, (ведем ладошкой правой руки по ладони левой руки)  
 А еще в снегу валялись. (кладем ладошки на стол то одной, то другой стороной)  
 Все в снегу домой пришли, (отряхиваем ладошки)  
 Съели суп и спать легли. (производим движения воображаемой ложкой, кладем руки под щеку)

### **Пальчиковая игра «Дом на горе»**

На горе мы видим дом. (Кисти рук сложить «домик».)  
 Много зелени кругом. (Волнообразные движения кистями рук.)  
 Вот – деревья, вот – кусты. (Руками сделать «деревья», «кусты».)  
 Вот – душистые цветы. (Пальцами показать «бутоны».)  
 Окружает все забор. (Пальцами показать «забор».)  
 За забором чистый двор. (Погладить ладонями стол.)  
 Мы ворота открываем. (Кистями рук показать «ворота».)  
 К дому быстро подбегаем. (Пальцами «пробежаться» по столу.)  
 В дверь стучимся: «Тук- тук- тук!» (Постучать кулаками по столу.)  
 Кто - то к нам идет на стук... (Ладонь приставить к правому уху, «прислушиваться».)  
 В гости к другу мы пришли. (Вытянуть руки вперед, преподнося что-то.)  
 И гостинцы принесли.

#### **«Дом»**

Я хочу построить дом, (Руки над головой домиком)  
 Чтоб окошко было в нём, (Руки перед глазами. Концы пальцев рук сомкнуты в кольцо)  
 Чтоб у дома дверь была, (Ладони повернуты к себе, сомкнуты боковыми частями.)  
 Рядом чтоб сосна росла, (Пальцы растопырены. Руки тянем вверх)  
 Чтоб вокруг забор стоял, (Руки перед собой, пальцы соединены)  
 Пёс ворота охранял. (Ладони сомкнуты перед грудью, большие пальцы подняты)  
 Солнце было, (скрестить кисти рук, пальцы растопырены)  
 Дождик шёл, (Стряхивающие движения)  
 И тюльпан в саду расцвёл. (Предплечья прижаты. Пальцы-лепестки смотрят вверх)

#### **«ОСЕННИЕ ЛИСТЬЯ»**

Текст	Движения пальцев рук
-------	----------------------

<p>Раз, два, три, четыре, пять  Будем листья собирать  Листья берёзы,  Листья рябины,  Листики тополя,  Листья осины,  Листики дуба мы соберём,  Маме осенний букет  отнесём.</p>	<p>Загибают пальчики, начиная с  большого.  Сжимают и разжимают кулачки.  Загибают пальчики, начиная с  большого.  «Шагают» по столу средним и  указательным пальчиками.</p>
---	--

### «У ЛАРИСКИ ДВЕ РЕДИСКИ»

Текст	Движения пальчиков
<p>У Лариски – две редиски.  У Алёшки – две картошки.  У Серёжки-сорванца –  два зелёных огурца.  А у Вовки – две морковки.  Да ещё у Петьки  Две хвостатых редьки.</p>	<p>По очереди разгибают  пальчики из кулачка,  начиная с большого, на  одной или обеих руках</p>

### «ВЫШЕЛ ДОЖДИК ПОГУЛЯТЬ»

Текст	Движения пальчиков
<p>Раз, два, три, четыре,  пять,  Вышел дождик  погулять.  Шёл неспешно, по  привычке,  А куда ему спешить?  Вдруг читает на  табличке:  «По газонам не  ходить!»  Дождь вздохнул  тихонько: «Ох!»  И ушёл.  Газон засох.</p>	<p>Удары по столу пальчиками  обеих рук.  Беспорядочные удары по  столу пальцами обеих рук.  «Шагают» средним и  указательным пальцами обеих  рук по столу.  Ритмично ударяют то  ладонями, то кулачками по  столу  Часто и ритмично бьют в  ладоши.</p>

### Яблонька

У дороги яблонька стоит, *(Руки сплести над головой, пальцы разжаты.)*

На ветке яблочко висит. *(Сложить запястья вместе.)*

Сильно ветку я потряс, *(Руки над головой, движения вперед-назад.)*

Вот и яблочко у нас. *(Ладони перед грудью, имитируют, что держат яблоко.)*

В сладко яблочко вопьюсь, *(Соединить запястья, ладони развести.)*

Ах, какой приятный вкус.

### Прогулка.

Пошли пальчики гулять, *(Руки сжаты в кулаки, большие пальцы "бегут" по столу.)*

А вторые догонять. *(По столу "бегут" указательные пальцы.)*

Треть пальчики бегом, *(Средние пальцы.)*

А четвертые пешком. *(Безымянные пальцы.)*

Пятый пальчик поскакал *(Касаться стола ритмично обоими мизинцами.)*

И в конце пути упал. *(Хлопнуть кулаками по столу.)*

### «На ёлке»

Мы на елке веселились, *(Ритмичные хлопки в ладоши.)*

И плясали, и резвились, *(Ритмичные удары кулачками.)*

После добрый Дед Мороз *(Дети «шагают» средним и указательным пальцами обеих рук по столу.)*

Нам подарки преподнес.

Дал большущие пакеты, *(«Рисуют» руками большой круг.)*

В них же — вкусные предметы: *(Делают ритмичные хлопки.)*

Конфеты в бумажках синих,

Орешки рядом с ними,

Груша, Яблоко, один золотистый мандарин. *(Загибают на обеих руках пальчики, начиная с большого.)*

### «Рыбка»

Рыбка плавает в водице, *(Сложенными вместе ладонями*

Рыбке весело играть. *изображают, как плывет рыбка.)*

Рыбка, рыбка, озорница, *(Грозят пальчиком.)*

Мы хотим тебя поймать. *(Медленно сближают ладони.)*

Рыбка спинку изогнула, *(Снова изображают, как плывет рыбка.)*

Крошку хлебную взяла. *(Делают хватательное движение обеими руками.)*

Рыбка хвостиком махнула, *(Снова «плывут».)*

Рыбка быстро уплыла.

### "Кролик"

Маленький кролик *(Кисти прижать к голове, как уши.)*

С большими ушами,

Розовым носом, *(Дотронуться до носа.)*

Смешными усами. *(Указательные пальцы прижаты к губам.)*

Норку глубокую роет себе *(Роем ноку.)*

Сильными лапками

В мягкой земле.

Чистит он шёрстку себе *(«Чистим шёрстку».)*

Или спит. *(Руки кладём под щёку.)*

Кролик ушами всегда шевелит. *(Шевелим "ушами".)*

Слышит шаги и лисиц, и волков,

Прячется в норку свою от врагов. *(Закрывает лицо ладонями.)*

### «Домик»

Под грибом - шалашик-домик, *(Ладони шалашиком)*

Там живет веселый гномик. *(Постучать кулаком одной руки о*

Мы тихонько постучим, *ладонь другой руки)*

В колокольчик позвоним. *(«Звоним в колокольчик»)*

Двери нам откроет гномик,

Станет звать в шалашик-домик.

В домике дощатый пол, *(Ладони ребром прижаты друг к др.)*

А на нем - дубовый стол. *(Показываем стол)*

Рядом - стул с высокой спинкой *(Показываем стул)*

На столе - тарелка с вилкой. *(Ладонь левой руки направлена вверх (тарелка), правая рука (вилка)*

И блины горой стоят - Угощение для ребят. *(ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)*

### «Умывание» (массаж пальцев)

Знаем, знаем - да - да - да,

Где ты прячешься, вода! *(поочередно массируют каждый палец)*

Выходи, водица,  
Мы пришли умыться!  
Лейся на ладошку  
По - нем - нож - ку.  
Нет, не понемножку -  
Посмелей!  
Будет умываться веселей! (энергично растирают ладони и кисти рук.)

#### **«Заботливое солнышко»**

Солнце с неба посылает  
Лучик, лучик, лучик. (дети ритмично скрещивают руки над головой)  
И им смело разгоняет  
Тучи, тучи, тучи. (плавно покачивают руки вверху)  
Летом нежно согревает  
Щечки, щечки, щечки. (ритмично потирают щеки)  
А весной на носик ставит  
Точки - точки - точки.  
Золотят веснушки деток.  
Очень нравится им это! (ритмично постукивают пальцем по носу.)

#### **«Зимние забавы»**

Лепим мы из снега ком, (Дети сжимают и разжимают кисти рук)  
Из комочков слепим дом. (Соединяют кончики пальцев рук, слегка разводят ладони в стороны)  
Звери будут в доме жить, (Хлопают в ладоши)  
Веселиться и дружить,  
Вместе домик сторожить(Соединяют руки в «замок»)  
Раз, два, три, четыре, пять, (загибают пальчики.)  
Мы с тобой снежок слепили. (дети «лепят»)  
Круглый, крепкий, очень гладкий (Показывают круг, сжимают ладони, глядят одной ладонью другую.)  
И совсем-совсем не сладкий. (Грозят пальчиком.)  
Раз — подбросим, (Подбрасывают).  
Два — поймает, (Ловят).  
Три — уроним (Роняют).  
И... ломаем (Топают).

#### **«Помогаем мамочке»**

«Дружно маме помогаем –  
Пыль повсюду вытираем. ( Движения по тексту)  
Мы белье теперь стираем  
Полощем, отжимаем.  
Подметаем все кругом –  
И бегом за молоком.  
Маму вечером встречаем,  
Двери настежь открываем,  
Маму крепко обнимаем».

#### **«Шапочки»**

В шапочках желтых мы стали цыплята, (ребенок машет руками, как цыпленок крылышками.)  
В шапочках белых мы стали зайчата, (показывает заячьи ушки)  
В шапочках красных мы стали грибочки, (соединяет руки над головой).  
В шапочках чёрных – черника на кочках, (присаживается на корточки.)  
В шапочках синих дождинками стали (встает, ставит руки на пояс.)  
И по дорожкам легко поскакали. (прыгает вперед на двух ногах.)

### «Доброта»

Если пальчики грустят – Доброты они хотят.	пальцы плотно прижимаем к ладони
Если пальчики заплачут – Их обидел, кто-то значит.	трясем кистями
Наши пальцы пожалеем – Добротой своей согреем.	«моем» руки, дышим на них
К себе ладошки мы прижмем,	поочередно, 1 вверху, 1 внизу.
Гладить ласково начнем.	гладим ладонь другой ладонью
Пусть обнимутся ладошки, Поиграют пусть немножко.	скрестить пальцы, ладони прижать пальцы двух рук быстро легко стучат
Каждый пальчик нужно взять И покрепче обнимать.	каждый палец зажимаем в кулачке

### Урожай

Овощи растут на грядке.	скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы
Посчитай их по порядку:	соединить по очереди пальцы на двух руках
Капуста, перец, огурец,	кулак, ребро, ладонь
Я сегодня молодец.	гладим себя по груди
На грядке овощи растут,	скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы
Что же мы увидим тут?	соединить по очереди пальцы на двух руках
Картофель, помидор, морковь,	кулак, ребро, ладонь
Мы себя похвалим вновь.	гладим себя по груди

### «Новый год»

Наступает Новый год!	хлопаем в ладоши
Дети водят хоровод.	кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу
Висят на елке шарики,	поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар
Светятся фонарики.	фонарики
Вот сверкают льдинки,	сжимать и резко разжимать кулаки по очереди
Кружатся снежинки.	легко и плавно двигать кистями
В гости дед Мороз идет,	пальцы шагают по коленям или по полу
Всем подарки он несет.	трем друг об друга ладони
Чтоб подарки посчитать, Будем пальцы загибать:	хлопаем по коленям или по полу, одна рука — ладонью, другая — кулаком, а затем меняем
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.	по очереди массируем каждый палец

### Пальчиковая гимнастика «Путешествие»

Тук-тук-тук, Тук-тук-тук.	возле уха каждый палец стучит о большой 3 раза
------------------------------	---



Наши ушки слышат стук.	
Вот ладошечки шуршат,	потирание ладоней друг о друга
Наши пальчики трещат.	потирание кулачков друг о друга
Теперь в ладоши громко бей,	хлопки
А теперь ты их согрей.	ладони на щеки
К путешествию готовы?	кулаки на коленях
Да!	руки вверх, ладони раскрыть
В путь отправимся мы снова:	вращательные движения кистями
Сядем мы на самолет И отправимся в полет.	руки вытянуты в стороны, ладони напряжены
Мы теперь на корабле, Нас качает на волне.	ладони лодочкой, одна вверх, вторая вниз
Едет поезд,	ребром ладони двигаем по коленям или по столу
Колеса стучат.	кулачки стучат по коленям или по столу
С поезда много веселых ребят (зверят).	подушечками пальцев поочередно нажимаем на колени или на стол

Перечислить имена детей (зверей). Дети повторяют и хлопают ладонями по коленям или по столу.

### **Зима**

Пришла зима,	трем ладошки друг о друга
Принесла мороз.	пальцами массируем плечи, предплечья
Пришла зима,	трем ладошки друг о друга
Замерзает нос.	ладошкой массируем кончик носа
Снег,	плавные движения ладонями
Сугробы,	кулаки стучат по коленям попеременно
Гололед.	ладони шоркают по коленям разнонаправлено
Все на улицу — вперед!	одна рука на колени ладонью, вторая рука согнута в локте, кулак (меняем)
Теплые штаны наденем,	ладонями проводим по ногам
Шапку, шубу, валенки.	ладонями проводим по голове, по рукам, топаем ногами
Руки в варежках согреем	круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони
И завяжем шарфики.	ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи
Зимний месяц называй!	ладони стучат по коленям
Это Декабрь, Январь, Февраль.	кулак, ребро, ладонь