

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 5
«ДЕЛЬФИНЕНОК»**

Принята:


на педагогическом совете МБДОУ

детского сада комбинированного

вида №5 "Дельфиненок"

протокол № 1

от «29» 08 2024г.

председатель 

Утверждаю:

заведующая МБДОУ детского

сада комбинированного вида

№5 «Дельфиненок»

 Е.Н. Ерохина

приказ № 12 от 09 2024г.



ПРОГРАММА
дополнительного образования по
ритмопластике для дошкольников
"КАПЕЛЬКИ"
на 2024-2025 учебный год

Разработана в соответствии с ФГОС ДО (утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013г. №1155, программой по ритмопластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста "Ритмическая мозаика" А.И. Бурениной- 2 изд.- СПб.:ЛОИРО.2000-220с.

Направленность: художественно- эстетическое развитие

Возрастные группы: младшая, средняя, старшая, подготовительная к школе

Музыкальный руководитель:

Стрельцова Алеся Вадимовна

СОДЕРЖАНИЕ:

| | |
|---|----|
| Пояснительная записка..... | 3 |
| Содержание развития двигательных качеств и умений детей..... | 6 |
| Целевые ориентиры | 8 |
| Диагностика..... | 9 |
| Структура и планирование занятий | |
| Учебный план | 10 |
| Первый год обучения. Младшая группа (3-4 года)..... | 11 |
| Второй год обучения. Средняя группа (4-5 лет)..... | 16 |
| Третий год обучения. Старшая группа (5-6 лет)..... | 21 |
| Четвёртый год обучения. Подготовительная группа (6-7 лет)..... | 26 |
| Приложения | |
| 1. Тематические комплексы образно-имитационных движений. Начальный этап обучения..... | 32 |
| 2. Тематические комплексы образно-имитационных упражнений. Первый этап усложнения..... | 34 |
| 3. Тематические комплексы образно-имитационных движений. Второй этап усложнения..... | 37 |
| 4. Тематические комплексы образно-имитационных движений. Третий этап усложнения..... | 40 |
| 5. Упражнения игрового стретчинга для дошкольников на основе поз | 44 |
| 6. Упражнения для дошкольников на расслабление всего организма...47. | |
| Литература..... | 51 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Очень важно приучить ребёнка целенаправленно заниматься физическими упражнениями, ритмопластикой, гимнастикой, поскольку современные дети постоянно испытывают дефицит движений.

Программа дополнительного образования по ритмопластике «Капельки» направлена на формирование у дошкольников положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Ритмопластика - это характеристика двигательных действий, направленных на выполнение двигательных задач. Это качественная характеристика, являющаяся одной из основных базовых составляющих школы движения. Это определенное по рисунку и ритму движение человеческого тела, отражающее его духовный и внутренний мир.

Ритмопластическая гимнастика помогает гармоничному развитию тела, развитию физических качеств: выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости; формирует правильную осанку. Она также способствует интеллектуальному и духовному развитию. Дети овладевают техникой выполнения различных общеукрепляющих и танцевальных движений. Изучают строение человека, правила гигиены, закаливания, сохранения и укрепления здоровья.

В основе программы «Капельки» лежит синтез таких педагогических технологий, как ***игровой стретчинг и ритмопластика***. Методическим обеспечением является программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной и учебно – методическое пособие «Танцевальная ритмика для детей» Т.Суворовой. Дополнена авторскими разработками музыкально – ритмических композиций и детских танцев.

Стретчинг – система упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах. Методика стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата, на упражнениях по укреплению позвоночника, ЛФК и коррегирующей гимнастики в сочетании с правильным дыханием и элементами релаксации. Игровой стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. В основу игрового стретчинга положены игровые подражательные и имитационные движения,

Имитационные упражнения объединены в тематические комплексы. Каждое упражнение описано достаточно подробно, начиная с указания вида движения, его исходного положения, этапов обучения, заканчивая творческой направленностью исполнения. Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из разных исходных положений, что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Использование их в начале занятия позволяет подготовить организм к последующим нагрузкам.

Начиная со второго года обучения в основную часть занятия вводится *гимнастика*. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Использование гимнастических поз является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Включая стретчинг в ритмопластическое, физическое воспитание дошкольников, обязательно выполнение золотого правила - "НЕ НАВРЕДИ". Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения, заканчивая творческим исполнением. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога.

Помимо стретчинга каждое занятие включает в себя выполнение *музыкально-ритмических и танцевальных композиций* из репертуара программы по ритмической пластике для детей дошкольного возраста «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной и «Танцевальной ритмики» Т. Суворовой. Основу для ритмических композиций составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (имитационные, танцевальные, общеразвивающие и др.). Движение под музыку является для ребёнка одним из самых привлекательных видов деятельности, позволяющей выразить свои эмоции, реализовать свою энергию. Поэтому *ритмопластика* благотворно сказывается на общем состоянии

здоровья дошкольника. Взаимообусловленность музыки и движения позволяет эффективно развивать музыкальность, двигательные качества и умения, творческие способности детей.

Заканчивается занятие *упражнением на общее расслабление организма*. Это позволяет решать задачи быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей.

Программа «Капельки» рассчитана на 4 года, возраст детей – от 3 до 7 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю длительностью от 15 до 30 минут.

Программа разработана для того, чтобы:

1. Повысить двигательную активность детей;
2. Развивать музыкально – пластические способности детей в различных видах деятельности: танцах, импровизациях, музыкально- ритмических композициях, психогимнастике, играх и инсценировании.
3. Формировать и развивать музыкальную культуру. Музыкальный вкус и культуру движения.

Данная программа помогает активизации учебного процесса, расширяет его содержание

Содержание развития

двигательных качеств и умений детей

| 3-4 года | 4-6 лет | 6-7 лет |
|--|---|--|
| <p><u>Основные виды движений</u> <i>Ходьба</i> – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках. <i>Прыжковые движения</i> – на 2-х ногах на месте, с продвижением вперёд, прямой галоп – «лошадки», поскок (4-й год жизни).</p> <p><u>Общеразвивающие движения</u> На различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность), которые даются, как правило, на основе игрового образа.</p> <p><u>Имитационные движения</u> Разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (весёлый или трусливый зайчик, хитрая лиса и т.д.)</p> <p><u>Плясовые движения</u> Простейшие элементы народных плясок, доступных по координации – например, поочерёдное выставление ноги на пятку, притоптывание одной или двумя ногами, «выбрасывание» ног и др. Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно</p> | <p><u>Основные виды движений</u> <i>Ходьба</i> – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках. <i>Бег</i> – лёгкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички», «ручейки»), широкий («волк»), острый (бежим по «горячему песку»).</p> <p><i>Прыжковые движения</i> – на 2-х ногах на месте, с продвижением вперёд, прямой галоп – «лошадки», лёгкие поскоки.</p> <p><u>Общеразвивающие движения</u> На различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность). Упражнения на гибкость, пластичность движений.</p> <p><u>Имитационные движения</u> Разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (весёлый или трусливый зайчик, хитрая лиса, усталая старушка, бравый солдат). Умение передавать динамику настроения, например, «обида-прощение-радость».</p> <p><u>Плясовые движения</u></p> | <p><u>Основные виды движений</u> <i>Ходьба</i> – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка», вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках. <i>Бег</i> – лёгкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий.</p> <p><i>Прыжковые движения</i> – на одной, на 2-х ногах на месте с различными вариациями, с продвижением вперёд, различные виды галопа (прямой, боковой), поскок «лёгкий» и «сильный».</p> <p><u>Общеразвивающие движения</u> На различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность). Упражнения на гибкость, пластичность движений.</p> <p><u>Имитационные движения</u> Разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или лёгкости, разной среды – «в воде», «в воздухе» и т.п.</p> <p><u>Плясовые движения</u></p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p>находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом</p> | <p>Элементы народных плясок, доступных по координации, например, поочерёдное выставление ноги на пятку, притоптывание одной и двумя ногами, «выбрасывание» ног, полуприсядка для мальчиков и др. Упражнения, включающие одновременно движения рук и ног (однонаправленные и симметричные). Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, несколько кругов.</p> | <p>Элементы народных плясок и детского бального танца (доступные по координации), упражнения включающие асимметрию, из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения рук и ног, сложные циклические виды движений – шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др. Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, несколько кругов, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций («змейка», «воротики», «спираль» и др.)</p> |
|---|--|---|

ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ

| 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения |
|---|--|---|---|
| <p>У детей</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформирован интерес к процессу движения под музыку; - появляется выразительность движений и умение передавать в ритмике игровой образ; - формируется умение осмысленно использовать выразительность движений в соответствии с музыкально-игровым образом | <p>У детей</p> <ul style="list-style-type: none"> - появляется умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности; - формируется способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции; - развито желание использовать разнообразные виды движений под музыку | <p>У детей</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивается подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц; - формируется точность и правильность в выполнении упражнений; - появляется самостоятельность и настойчивость, творческий подход в выполнении упражнений | <p>У детей</p> <ul style="list-style-type: none"> - развита подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц; - освоен большой объём разнообразных композиций и отдельных видов движений; - появляется способность к импровизации, творчеству с использованием оригинальных и разнообразных движений |

Критерии мониторинга по ритмопластике

| Параметры Критерии | 1 уровень | 2 уровень | 3 уровень |
|---------------------------|---|--|--|
| Умение ориентироваться | Не всегда находит правую и левую руку. С трудом перестраивается, плохо ориентируется в поворотах. | Частично выполняет задания по ориентировке | Хорошо выполняет все виды перестроения, знает повороты, определяет правую и левую руку, ногу. |
| Гибкость, пластичность | Мышцы зажаты, не гибок, не пластичен. Подвижность позвоночника плохая. Тазобедренные и плечевые суставы малоподвижны. | Удовлетворительная растяжка. Выполняет не все гимнастические этюды | Отличная растяжка. Все гимнастические упражнения выполняются легко |
| Музыкальность | Плохо определяет музыкальное вступление. С трудом входит в музыкальный образ | Не всегда двигается в такт, может передать несложный ритмический рисунок | Выразительно и ритмично двигается в соответствии с характером музыки. |
| Творческие проявления | Не импровизирует, малоактивен | Не всегда способен к импровизации, творческим проявлениям | Особая выразительность, умение придумывать собственные «па», творческое восприятие проявляется в пластике, слове, понимании музыки |

| | | | |
|------------------|---|--|---|
| Внимание, память | Рассеянность, неспособность запомнить последовательность движений | Нуждается в подсказках, для запоминания требуется 5-8 повторений | Запоминает последовательность движений, упражнений после 3-4 показов, внимателен, самостоятелен |
|------------------|---|--|---|

Учебный план

| Год обучения | Возрастная группа | Количество занятий | | Продолжительность |
|--------------|----------------------------|--------------------|-------|-------------------|
| | | в неделю | в год | |
| Первый | 2 младшая (3-4 года) | 2 | 72 | 15 мин |
| Второй | Средняя (4-5 лет) | 2 | 72 | 20 мин |
| Третий | Старшая (5-6 лет) | 2 | 72 | 25 мин |
| Четвёртый | Подготовительная (6-7 лет) | 2 | 72 | 30 мин |

Первый год обучения Младшая группа (3-4 года)

Особенности проведения занятий с детьми в группах младшего дошкольного возраста

Возрастные особенности детей младшего дошкольного возраста

Дети трех, четырех лет становятся всё более активными, подвижными. Развивается ситуативно-деловое общение ребёнка и взрослого. Совершенствуются восприятие, речь, поведение, игры, наглядно-действенное мышление. Интенсивно развивается речь детей, к 3-4 годам активный словарь достигает примерно 1000-1500 слов. Игра носит процессуальный характер, главное в ней - действие.

В этом возрасте совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд спортивных упражнений. Основной формой мышления становится наглядно - действенная. Её особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребёнка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами. Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. В этом периоде начинает складываться и произвольность поведения. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом.

Дети 3-х лет испытывают кризис у ребенка формируется образ «Я». Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослыми, кризис может продолжаться от 3^х до 5 лет, но его может и не быть.

Дети 3-х, 4-х лет владеют большим объемом двигательных навыков: способны совершать более сложные движения, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у них отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

Занятия ритмопластикой могут быть организованы в рамках дополнительных кружковых занятий. В данном возрасте важной задачей является формирование у детей положительного отношения к физическим упражнениям, играм и танцам. Их учат слушать объяснение педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания воспитателя, быстро находить своё место в групповых построениях.

Ведущими способами организации детей при выполнении основных движений остаются фронтальный и групповой; при обучении наиболее сложным движениям используется индивидуальный способ. На данном возрастном этапе в обучении детей применяются игровые приёмы, выполнения упражнений педагога вместе с детьми (показ, сопровождаемый объяснением). Большое значение имеет многократное, активное повторение упражнений.

Детей младшего возраста начинаем приобщать к подготовке занятий. Они могут принести и убрать атрибуты, инвентарь, разложить флажки, кубики, игрушки, коврики и др.

Приоритетные задачи: приобщение детей к занятиям ритмопластикой, укрепление здоровья ребёнка, развитие двигательной способности, воображения, формирование правильной осанки, гибкости. Формирование музыкального слуха, чувства темпа и ритма, развитие умения различать динамические оттенки.

Компонент «Движение» направлен в основном на развитие физических качеств, координационных способностей и функциональных возможностей организма ребенка, т.е. на физическую сущность. Для этого используется:

- основные виды движений (ходьба, бег, прыжки и упражнения на равновесие);
- упражнения основной гимнастики (ОРУ, строевые);
- элементы современной аэробики;
- подвижные игры;
- стретчинга (гимнастика поз для развития гибкости);
- дыхательные упражнения;

- Компонент «Музыка» создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, передать выразительно их характер.

В качестве музыкального оформления используются фонограммы музыкальных сказок и песен. Основные требования к подбору музыкальных произведений:

- музыка должна быть доступна восприятию ребенка;
- запись должна быть чистой;
- музыкальный темп должен меняться (от медленного и умеренного до быстрого).

Компонент «Игра» является основной формой познавательной деятельности детей дошкольного возраста, которая активизирует мыслительные процессы и двигательные возможности ребенка, а также создает положительный эмоциональный фон занятий и позволяет более мягко и гуманно решать воспитательные и образовательные задачи.

В конце занятия необходимо проанализировать деятельность детей, обратить внимание на активность, умение действовать сообща, а также на правильность выполнения упражнений.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ:

Подготовительная часть: тематический комплекс образно-имитационных, общеукрепляющих движений - начальный этап обучения (приложение 1)

Цель: Подготовить организм к занятию, разогреть мышцы, настроить детей на положительные эмоции.

Основная часть: музыкально-ритмическая и танцевальная композиция из программы по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной и Т.Суворовой.

Цель: развивать выразительность движений, пластику, гибкость, формировать правильную осанку, развивать чувство ритма, музыкальность.

Заключительная часть: упражнение на расслабление всего организма (приложение б)

Цель: достижение общего оздоровительного эффекта, психоэмоционального комфорта, развитие музыкальности.

Учебно - тематический план

| Месяц | Тема | Теория | Практика | Итого |
|-------------|---|--------|----------|-------|
| Сентябрь | Веселые путешественники | 3 | 5 | 8 |
| Октябрь | Танец цыплят | 2 | 6 | 8 |
| Ноябрь | Чебурашка | 2 | 6 | 8 |
| Декабрь | Образные танцы Танец с колечками | 1 1 | 3 3 | 8 |
| Январь | Куклы- неваляшки | 2 | 6 | 8 |
| Февраль | Лошадки Танечки и Ванечки (рус.нар.) | 1 1 | 3 3 | 8 |
| Март | Поросята Танец с платочками | 1 1 | 3 3 | 8 |
| Апрель | Белочка Танец «Цветы» | 1 1 | 3 3 | 8 |
| Май | Белые кораблики | 2 | 6 | 8 |
| Всего часов | | 19 | 53 | 72 |

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ:

| ме-сяц | не-де-ля | Подготовительная часть | Основная часть | Заключительная часть |
|------------------|----------|----------------------------------|--|--------------------------------|
| Сентябрь-Октябрь | I | Комплекс «У бабушки во дворе» | <p>«Весёлые путешественники» «Танец цыплят»</p> <p>Задачи: развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умения сочетать движения с музыкой</p> <p>А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 43</p> <p>Т.Суворова «Танцевальная ритмика»</p> | Упражнение «Летний денёк» |
| | II | | | Упражнение «Птички» |
| | III | | | Упражнение «Летний денёк» |
| | IV | | | Упражнение «Птички» |
| Ноябрь | I | Комплекс «Домашние питомцы» | <p>«Чебурашка»</p> <p>Задачи: развитие выразительности пластики, точности и ловкости движений, музыкального слуха</p> <p>А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 45</p> | Упражнение «Бубенчик» |
| | II | | | Упражнение «Облака» |
| | III | | | Упражнение «Бубенчик» |
| | IV | | | Упражнение «Облака» |
| Декабрь | I | Комплекс «У бабушки во дворе» | <p>«Плюшевый медвежонок» «Танец гномиков» Танец с колечками</p> <p>Задачи: развитие чувства ритма, выразительности выполнения движений с предметами, воображения, умения ориентироваться в пространстве.</p> <p>А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 46</p> | Упражнение «Спящий котёнок» |
| | II | | | Упражнение «Шишки» |
| | III | | | Упражнение «Спящий котёнок» |
| | IV | | | Упражнение «Шишки» |
| Январь | I | Комплекс «Домашние питомцы» | <p>«Куклы-неваляшки»</p> <p>Задачи: развитие чувства ритма, выразительности, точности и координации движений</p> <p>А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 47</p> | Упражнение «Птички» |
| | II | | | Упражнение «Облака» |
| | III | | | Упражнение «Птички» |
| | IV | | | Упражнение «Облака» |

| | | | | |
|---------|-----|----------------------------------|--|---------------------------------------|
| Февраль | I | Комплекс «У бабушки во дворе» | <p align="center">«Лошадки» Танечки и Ванечки</p> Задачи: развитие чувства ритма, координации движений, чувства равновесия, выразительности пластики, умения перестраиваться в пространстве, выполнять движения в парах. | Упражнение «Жарко-холодно» |
| | II | | | Упражнение «Улыбка» |
| | III | | | Упражнение «Жарко-холодно» |
| | IV | | | Упражнение «Улыбка» |
| | | | | |
| Март | I | Комплекс «Домашние питомцы» | <p align="center">«Поросята» Танец с платочками</p> Задачи: развитие чувства ритма, координации движений, чувства равновесия, выразительности пластики, умения перестраиваться в пространстве А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 53 | Упражнение «Птички» |
| | II | | | Упражнение «Спящий котёнок» |
| | III | | | Упражнение «Птички» |
| | IV | | | Упражнение «Спящий котёнок» |
| Апрель | I | Комплекс «У бабушки во дворе» | <p align="center">«Белочка» Танец «Цветы»</p> Задачи: развитие мягкости, плавности движений рук, формирование навыка пружинить ногами во время маховых движений руками; выполнять простые перестроения; следить за осанкой. А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 50 | Упражнение «Бубенчик» |
| | II | | | Упражнение «Шишки» |
| | III | | | Упражнение «Бубенчик» |
| | IV | | | Упражнение «Шишки» |
| Май | I | Комплекс «Домашние питомцы» | <p align="center">«Белые кораблики»</p> Задачи: развитие мягкости, плавности движений рук, музыкальности и выразительности движений А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 55 | Упражнение «Облака» |
| | II | | | Упражнение «Бабочка» |
| | III | | | Упражнение «Облака» |
| | IV | | | Упражнение «Бабочка» |

Второй год обучения Средняя группа (4-5 лет)

Особенности проведения занятий с детьми среднего дошкольного возраста

Дети четырёх- пяти лет становятся самостоятельными. Развивается ситуативно-деловое общение ребёнка и взрослого. Совершенствуются восприятие, речь, поведение, игры, наглядно-действенное мышление. Интенсивно развивается речь детей. Игра носит процессуальный характер, главное в ней - действие.

В этом возрасте совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд музыкально-ритмических и гимнастических упражнений. Основной формой мышления становится наглядно - действенная. Её особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребёнка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами. Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. В этом периоде начинает складываться и произвольность поведения. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом.

. В данном возрасте важной задачей является формирование у детей положительного отношения к физическим упражнениям, играм и танцам. Их учат слушать объяснение педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания педагога. Находить своё место в групповых построениях. В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Однако у них отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

Занятия ритмикой могут быть организованы в рамках основных физкультурных занятий или дополнительных кружковых занятий.

Ведущими формами организации детей при выполнении основных движений остаются фронтальная и групповая; при обучении наиболее сложным движениям используется индивидуальный подход. На данном возрастном этапе в обучении детей применяются игровые приёмы, выполнение упражнений педагога вместе с детьми (показ, сопровождаемый объяснением). Большое значение имеет многократное активное повторение упражнений.

Детей среднего возраста начинаем приобщать к подготовке занятий. Они могут принести и убрать гимнастические коврики, разложить флажки, кубики, обручи, игрушки.

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

Компонент «Движение» направлен в основном на развитие физических качеств, координационных способностей и функциональных возможностей организма ребенка, т.е. на физическую сущность. Для этого используется:

- основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, упражнения на равновесие);
- упражнения основной гимнастики (общеразвивающие упражнения)
- элементы современной аэробики;
- стретчинга (гимнастика поз для развития гибкости);

- художественной гимнастики (упражнения с мячом, лентами);
- дыхательные упражнения;
- релаксация.

Компонент «Музыка» создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, передать выразительно их характер. В качестве музыкального оформления используются фонограммы музыкальных сказок и песен, народная музыка. Основные требования к подбору музыкальных произведений:

- музыка должна быть доступна восприятию ребенка;
- запись должна быть чистой;
- музыкальный темп должен меняться (от медленного и умеренного до быстрого).

Компонент «Игра» является основной формой познавательной деятельности детей дошкольного возраста, которая активизирует мыслительные процессы и двигательные возможности ребенка, а также создает положительный эмоциональный фон занятий и позволяет более мягко и гуманно решать воспитательные и образовательные задачи. В конце занятия необходимо проанализировать деятельность детей, обратить внимание на активность, умение действовать сообща, а также на правильность выполнения упражнений

Учебно - тематический план

| Месяц | Тема | Теория | Практика | Итого |
|-------------|----------------------------------|--------|----------|-------|
| Сентябрь | Песенка о лете (бабочки и цветы) | 2 | 6 | 8 |
| Октябрь | Лягушата | 2 | 6 | 8 |
| Ноябрь | Кукляндия | 1 | 3 | 4 |
| | Танец с ложками | 1 | 3 | 4 |
| Декабрь | Все мы делим пополам | 1 | 3 | 4 |
| | Конфетки. Снеговички. | 1 | 3 | 4 |
| Январь | Волшебный цветок | 2 | 6 | 8 |
| Февраль | Чунга- Чанга | 1 | 3 | 4 |
| | Матрешки | 1 | 3 | 4 |
| Март | Кот Леопольд | 1 | 3 | 4 |
| | Полька | 1 | 3 | 4 |
| Апрель | Антошка | 1 | 3 | 4 |
| | Полька. Мячик | 1 | 3 | 4 |
| Май | Красная шапочка | 1 | 3 | 4 |
| | Танец с цветами | 1 | 3 | 4 |
| Всего часов | | 19 | 53 | 72 |

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ:

| ме-сяц | не-де-ля | Подготовительная часть | Основная часть | | Заключительная часть |
|------------------|----------|-------------------------------|--|--|-------------------------------|
| Сентябрь-Октябрь | I | Комплекс «У бабушки во дворе» | <p>«Песенка о лете» «Лягушата»</p> <p>Задачи: развитие способности импровизации под музыку, координаций движений, освоение шага «с каблучка», бега «с захлестом»</p> <p>А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 82</p> | <p>Комплекс упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Прямой угол» - «Бабочка» - «Змея»» | Упражнение «Летний денёк» |
| | II | Комплекс «Домашние питомцы» | | | Упражнение «Воздушные шарики» |
| | III | Комплекс «У бабушки во дворе» | | | Упражнение «Летний денёк» |
| | IV | Комплекс «Домашние питомцы» | | | Упражнение «Воздушные шарики» |
| Ноябрь | I | Комплекс «Весёлый зоопарк» | <p>«Кукляндия» Танец с ложками</p> <p>Задачи: развитие выразительности движений, творческого воображения, способности к импровизации, а также подвижности нервных процессов, умения ритмично выполнять танцевальные движения с ложками в паре и по одному.</p> <p>А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 69 «Танцевальная ритмика»</p> | <p>Комплекс упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Зёрнышко» - «Гора» - «Угол» - «Змея» - «Птица» | Упражнение «Птички» |
| | II | Комплекс «Лесные жители» | | | Упражнение «Облака» |
| | III | Комплекс «Весёлый зоопарк» | | | Упражнение «Птички» |
| | IV | Комплекс «Лесные жители» | | | Упражнение «Облака» |
| Декабрь | I | Комплекс «Домашние питомцы» | <p>«Всё мы делим пополам» «Конфетки» «Снеговички»</p> <p>Задачи: развитие музыкального слуха, внимания, умения ориентироваться в пространстве, исполнять эмоционально.</p> <p>А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 78 Т.Суворова</p> | <p>Комплекс упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Прямой угол» - «Птица» - «Кошка» | Упражнение «Спящий котёнок» |
| | II | Комплекс «Лесные жители» | | | Упражнение «Бубенчик» |
| | III | Комплекс «Домашние питомцы» | | | Упражнение «Спящий котёнок» |
| | IV | Комплекс «Лесные жители» | | | Упражнение «Бубенчик» |

| | | | | | |
|---------|-----|----------------------------------|---|---|----------------------------------|
| | | | «Танцевальная ритмика» | | |
| Январь | I | Комплекс «Весёлый зоопарк» | « Волшебный цветок » Задачи: развитие музыкального слуха, творческого воображения, умения согласовывать движения с музыкой, а также мягкости, пластичности рук А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 79 | Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Прямой угол» - «Бабочка» - «Рыбка» | Упражнение «Снежная баба» |
| | II | Комплекс «Домашние питомцы» | | | Упражнение «Мороженое» |
| | III | Комплекс «Весёлый зоопарк» | | | Упражнение «Снежная баба» |
| | IV | Комплекс «Домашние питомцы» | | | Упражнение «Мороженое» |
| Февраль | I | Комплекс «У бабушки во дворе» | « Чунга-чанга » « Матрешки » Задачи: развитие точности, ловкости, координации движений, быстроты реакции, чувства ритма, способности импровизации А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 59 | Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Коробка с карандашами» - «Кошка» - «Индеец» | Упражнение «Жарко-холодно» |
| | II | Комплекс «Лесные жители» | | | Упражнение «Воздушные шарики» |
| | III | Комплекс «У бабушки во дворе» | | | Упражнение «Жарко-холодно» |
| | IV | Комплекс «Лесные жители» | | | Упражнение «Воздушные шарики» |
| Март | I | Комплекс «Весёлый зоопарк» | « Кот Леопольд » « Полька » Задачи: развитие выразительности движений, творческого воображения, чувства ритма, координации движений, эмоциональности исполнения А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 63 Т.Суворова «Танцевальная ритмика2 | Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Змея» - «Коробка с карандашами» - «Лук» | Упражнение «Птички» |
| | II | Комплекс «Домашние питомцы» | | | Упражнение «Спящий котёнок» |
| | III | Комплекс «Весёлый зоопарк» | | | Упражнение «Птички» |
| | IV | Комплекс «Домашние питомцы» | | | Упражнение «Спящий котёнок» |
| Апрель | I | Комплекс «У бабушки во дворе» | « Антошка » « Полька », « Мячик » Задачи: развитие выразительности движений, творческого воображения, чувства ритма, координации движений, быстроты | Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Птица» - «Кошка» - «Рыбка» - «Индеец» | Упражнение «Бубенчик» |
| | II | Комплекс «Лесные жители» | | | Упражнение «Шишки» |
| | III | Комплекс «У бабушки во дворе» | | | Упражнение «Бубенчик» |

| | | | | | |
|-----|-----|-----------------------------------|---|--|-------------------------|
| | | <i>дворе»</i> | реакции, умения выполнять танцевальные движения с мячами | | |
| | IV | Комплекс «Лесные жители» | А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт- Петербург, 2000г., стр. 66 | | Упражнение «Шишки» |
| Май | I | Комплекс «Домашние питомцы» | «Красная Шапочка» Танец с цветами Задачи: развитие координации движений, чувства ритма, умения переносить вес тела с ноги на ногу, творческого воображения, внимания, двигательной памяти, эмоциональности исполнения. А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт- Петербург, 2000г., стр. 60 | Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Прямой угол» - «Бабочка» - «Змея» - «Лук» | Упражнение «Облака» |
| | II | Комплекс «Весёлый зоопарк» | | | Упражнение «Бабочка» |
| | III | Комплекс «Домашние питомцы» | | | Упражнение «Облака» |
| | IV | Комплекс «Весёлый зоопарк» | | | Упражнение «Бабочка» |

Третий год обучения Старшая группа (5-6 лет)

Особенности организации и проведения занятий ритмопластикой с детьми старшего дошкольного возраста (третий год обучения).

В возрасте 5-6 лет ребёнок-дошкольник подходит к кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, лёгкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений – из области хореографии, гимнастики. Это даёт возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная музыка, детские песни, но и некоторые классические произведения.

Приоритетные задачи: развитие способности к выразительному, одухотворённому исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

Занятия ритмопластикой могут быть организованы в рамках основных физкультурных, музыкальных занятий или дополнительных кружковых занятий. Компонент «Движение» направлен в основном на развитие физических качеств, координационных способностей и функциональных возможностей организма ребенка, т.е. на физическую сущность. Для этого используются:

- основные виды движений (ходьба, бег, поскоки, галопы, прыжки, равновесие);
- упражнения основной гимнастики (общеразвивающие упражнения- ОРУ);
- акробатики (кувырки вперед, назад, в сторону, «мостик», стойка на лопатках, «рыбка», «корзиночка», перекаты, полушпагаты и др.);
- элементы современной аэробики;
- стретчинга (гимнастика поз для развития гибкости);
- художественной гимнастики (упражнения с мячом, флажками, обручем.);
- имитационные движения;
- танцевальные движения;
- дыхательные упражнения;
- релаксация.

Компонент «Музыка» создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, передать выразительно их характер. В качестве музыкального оформления используются фонограммы музыкальных сказок и песен, народную музыку, классические произведения. Основные требования к подбору музыкальных произведений:

- музыка должна быть доступна восприятию ребенка;
- запись должна быть чистой;
- музыкальный темп должен меняться (от медленного и умеренного до быстрого).

Компонент «Игра» является основной формой познавательной деятельности детей дошкольного возраста, которая активизирует мыслительные процессы и двигательные возможности ребенка, а также создает положительный эмоциональный фон занятий и позволяет более мягко и гуманно решать воспитательные и образовательные задачи.

Учебно - тематический план:

| Месяц | Тема | Теория | Практика | Итого |
|-------------|--------------------------------|--------|----------|-------|
| Сентябрь | Упражнение с осенними листьями | 2 | 6 | 8 |
| Октябрь | Танец с зонтиками и дождиками | 2 | 6 | 8 |
| Ноябрь | Танец колокольчиков | 2 | 6 | 8 |
| Декабрь | Танец снежинок и вьюги | 2 | 6 | 8 |
| Январь | Какадурчик | 2 | 6 | 8 |
| Февраль | Игра с мячом | 1 | 3 | 4 |
| | Вальс с цветами | 1 | 3 | 4 |
| Март | Пластический этюд с обручами | 2 | 6 | 8 |
| Апрель | Дети и природа | 1 | 3 | 4 |
| | Тучи в голубом | 1 | 3 | 4 |
| Май | Кошки - мышки | 2 | 6 | 8 |
| Всего часов | | 18 | 54 | 72 |

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ:

| ме-сяц | не-де-ля | Подготовительная часть | Основная часть | | Заключительная часть |
|------------------|----------|-------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| Сентябрь-Октябрь | I | Комплекс «У бабушки во дворе» | <p>«Упражнение с осенними листьями»</p> <p>«Танец с зонтиками и дождиками»</p> <p>Задачи: развитие музыкальности, способности импровизации</p> <p>А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 83</p> <p>Т.Суворова «Танцевальная ритмика»</p> | <p>Комплекс упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Прямой угол» - «Летучая мышь» - «Змея» - «Индеец» | Упражнение «Летний денёк» |
| | II | Комплекс «Домашние питомцы» | | | Упражнение «Воздушные шарик» |
| | III | Комплекс «У бабушки во дворе» | | | Упражнение «Летний денёк» |
| | IV | Комплекс «Домашние питомцы» | | | Упражнение «Воздушные шарик» |
| Ноябрь | I | Комплекс «Весёлый зоопарк» | <p>«Танец колокольчиков»</p> <p>Задачи: развитие выразительности движений, творческого воображения, чувства ритма, координации движений, быстроты реакции</p> <p>А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 97</p> | <p>Комплекс упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Зёрнышко» - «Гора» - «Слон» - «Угол» - «Мостик» - «Птица» | Упражнение «Замедленное движение» |
| | II | Комплекс «Лесные жители» | | | Упражнение «Облака» |
| | III | Комплекс «Весёлый зоопарк» | | | Упражнение «Замедленное движение» |
| | IV | Комплекс «Лесные жители» | | | Упражнение «Облака» |
| Декабрь | I | Комплекс «Домашние питомцы» | <p>«Танец снежинок и Вьюги»</p> <p>Задачи: развитие выразительности движений, творческого воображения, чувства ритма, координации движений, быстроты реакции</p> <p>А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 112</p> | <p>Комплекс упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Прямой угол» - «Птица» - «Кошка» - «Ящерица» | Упражнение «Драгоценность» |
| | II | Комплекс «Лесные жители» | | | Упражнение «Бубенчик» |
| | III | Комплекс «Домашние питомцы» | | | Упражнение «Драгоценность» |
| | IV | Комплекс «Лесные жители» | | | Упражнение «Бубенчик» |

| | | | | | |
|---------|-----|---|--|---|---|
| Январь | I | Комплекс «Весёлый зоопарк» | «Какадурчик» Задачи: развитие творческого воображения, чувства ритма А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 99 | Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Слон» - «Бабочка» - «Лук» - «Рыбка» | Упражнение «Снежная баба» |
| | II | Комплекс «Кем быть» | | | Упражнение «Мороженое» |
| | III | Комплекс «Весёлый зоопарк» | | | Упражнение «Снежная баба» |
| | IV | Комплекс «Кем быть» | | | Упражнение «Мороженое» |
| Февраль | I | Комплекс «У бабушки во дворе» | «Игра с мячом» Вальс с цветами Задачи: развитие чувства ритма, ловкости, точности движений, быстроты реакции, внимания, памяти А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 92 Т.Суворова «Танцевальная ритмика» | Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Коробка с карандашами» - «Кошка» - «Орешек» - «Мостик» | Упражнение «Жарко-холодно» |
| | II | Комплекс «Лесные жители» | | | Упражнение «Воздушные шарики» |
| | III | Комплекс «У бабушки во дворе» | | | Упражнение «Жарко-холодно» |
| | IV | Комплекс «Лесные жители» | | | Упражнение «Воздушные шарики» |
| Март | I | Комплекс «Весёлый зоопарк» | «Пластический этюд с обручами» Задачи: развитие музыкальности, гибкости, координации движений, подвижности нервных процессов, внимания, памяти А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 135 | Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Змея» - «Коробка с карандашами» - «Лук» - «Орешек» | Упражнение «Драгоценность» |
| | II | Комплекс «Домашние питомцы» | | | Упражнение «Спящий котёнок» |
| | III | Комплекс «Весёлый зоопарк» | | | Упражнение «Драгоценность» |
| | IV | Комплекс «Домашние питомцы» | | | Упражнение «Спящий котёнок» |
| Апрель | I | Комплекс «Кем быть?» | «Дети и природа» «Тучи в голубом» Задачи: развитие музыкальности, творческого воображения, выразительной пластики, способности к импровизации А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 119 | Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Слон» - «Кошка» - «Летучая мышь» - «Индеец» | Упражнение «Бубенчик» |
| | II | Комплекс «Лесные жители» | | | Упражнение «Шишки» |
| | III | Комплекс «Кем быть?» | | | Упражнение «Бубенчик» |
| | IV | Комплекс «Лесные жители» | | | Упражнение «Шишки» |

| | | | | | |
|-----|-----|---------------------------------|---|--|-------------------------|
| | | | Т.Суворова «Танцевальная ритмика» | | |
| Май | I | Комплек «Кем быть?» | «Кошки-Мышки» Задачи: развитие музыкальности, гибкости, координации движений, подвижности нервных процессов, внимания, памяти А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт- Петербург, 2000г., стр. 130 | Комплек упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Прямой угол» - «Бабочка» - «Змея» - «Лук» - «Индец» | Упражнение «Облака» |
| | II | Комплек «Весёлый зоопарк» | | | Упражнение «Бабочка» |
| | III | Комплек «Кем быть?» | | | Упражнение «Облака» |
| | IV | Комплек «Весёлый зоопарк» | | | Упражнение «Бабочка» |

Четвёртый год обучения Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Особенности организации и проведения занятий ритмопластикой с детьми подготовительного к школе группы

В возрасте 6-7 лет ребёнок-дошкольник физически более развит и скоординирован, он становится самостоятельным в выполнении движений, это выражается в особой грации, лёгкости и изяществе, эмоциональности исполнения, умении импровизировать на заданные музыкальные темы и образы. Ребенок данного возраста умеет анализировать и оценивать свои достижения и успехи своих сверстников. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений – из области пантомимы, хореографии, гимнастики. Это даёт возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная музыка, детские песни, но и некоторые классические произведения, современная музыка, аранжировки.

Приоритетные задачи: развитие способности к эмоциональному, выразительному, одухотворённому исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

Занятия ритмопластикой могут быть организованы в рамках основных физкультурных, музыкальных занятий или дополнительных кружковых занятий. Компонент «Движение» направлен в основном на развитие физических качеств, координационных способностей и функциональных возможностей организма ребенка, т.е. на физическую сущность. Для этого используются:

- основные виды движений (ходьба, бег, поскоки, галопы, прыжки, равновесие);
- упражнения основной гимнастики (общеразвивающие упражнения- ОРУ);
- акробатики (кувырки вперед, назад, в сторону, «мостик», стойка на лопатках, «рыбка», «корзиночка», перекаты, полушпагаты и др.);
- элементы современной аэробики;
- стретчинга (гимнастика поз для развития гибкости);
- художественной гимнастики (упражнения с мячом, флажками, обручем.);
- имитационные движения;
- танцевальные движения;
- дыхательные упражнения;
- релаксация.

Компонент «Музыка» создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, передать выразительно их характер. В качестве музыкального оформления используются фонограммы музыкальных сказок и песен, народную музыку, классические произведения. Основные требования к подбору музыкальных произведений:

- музыка должна быть доступна восприятию ребенка;
- запись должна быть чистой;
- музыкальный темп должен меняться (от медленного и умеренного до быстрого).

Компонент «Игра» является основной формой познавательной деятельности детей дошкольного возраста, которая активизирует мыслительные процессы и двигательные возможности ребенка, а также создает положительный эмоциональный фон занятий и позволяет более мягко и гуманно решать воспитательные и образовательные задачи

Учебно - тематический план:

| Месяц | Тема | Теория | Практика | Итого |
|--------------------|-------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Сентябрь | Танец с зонтиками | 2 | 6 | 8 |
| Октябрь | Танец с шаями | 2 | 6 | 8 |
| Ноябрь | Птичий двор | 2 | 6 | 8 |
| Декабрь | Танец елочек и снежинок | 1 | 3 | 4 |
| | Танец мушкетеров | 1 | 3 | 4 |
| Январь | Воздушная кукуруза | 2 | 6 | 8 |
| Февраль | Танец моряков | 1 | 3 | 4 |
| | Кадриль | 1 | 3 | 4 |
| Март | Пластический этюд | 1 | 3 | 4 |
| | Вальс | 1 | 3 | 4 |
| Апрель | Под музыку Вивальди | 2 | 6 | 8 |
| Май | Танец с цветами | 1 | 3 | 4 |
| | Менуэт | 1 | 3 | 4 |
| Всего часов | | 18 | 54 | 72 |

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ:

| ме-сяц | не-де-ля | Подготовительная часть | Основная часть | | Заключительная часть |
|-------------------|----------|-------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| Сентябрь- Октябрь | I | Комплекс «У бабушки во дворе» | <p>«Танец с зонтиками» «Танец с шальями» Задачи: развитие чувства ритма, музыкальности, координации, точности и ловкости движений, гибкости и пластичности</p> <p>А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 85</p> <p>Т.Суворова «Танцевальная ритмика»</p> | <p>Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Прямой угол» - «Коробка с карандашами» - «Летучая мышь» - «Змея» - «Индеец» - «Аист»</p> | Упражнение «Летний денёк» |
| | II | Комплекс «Домашние питомцы» | | | Упражнение «Воздушные шарики» |
| | III | Комплекс «У бабушки во дворе» | | | Упражнение «Летний денёк» |
| | IV | Комплекс «Домашние питомцы» | | | Упражнение «Воздушные шарики» |
| Ноябрь | I | Комплекс «Весёлый зоопарк» | <p>«Птичий двор» Задачи: развитие чувства ритма, координации движений, воображения, способности к импровизации</p> <p>А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 139</p> | <p>Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Слон» - «Рыбка» - «Мостик» - «Птица» - «Индеец» - «Аист»</p> | Упражнение «Замедленное движение» |
| | II | Комплекс «Лесные жители» | | | Упражнение «Облака» |
| | III | Комплекс «Весёлый зоопарк» | | | Упражнение «Замедленное движение» |
| | IV | Комплекс «Лесные жители» | | | Упражнение «Облака» |
| Декабрь | I | Комплекс «Домашние питомцы» | <p>«Танец ёлочек и снежинок» «Танец мушкетеров»(мал.) Задачи: развитие чувства ритма, координации, умения ориентироваться при перестроениях, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и</p> | <p>Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Прямой угол» - «Летучая мышь» - «Птица» - «Кошка» - «Ящерица» - «Аист»</p> | Упражнение «Драгоценность» |
| | II | Комплекс «Лесные жители» | | | Упражнение «Водопад» |
| | III | Комплекс «Домашние питомцы» | | | Упражнение «Драгоценность» |
| | IV | Комплекс «Лесные жители» | | | Упражнение «Водопад» |

| | | | | | |
|---------|-----|---|---|---|---|
| | | | произвольного внимания А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт- Петербург, 2000г., стр. 178, фонограммы | | |
| Январь | I | Комплекс « Весёлый зоопарк » | « Воздушная кукуруза » Задачи: развитие чувства ритма, координации, точности и ловкости движений, гибкости и пластичности А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт- Петербург, 2000г., стр. 143 | Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Слон» - «Бабочка» - «Коробка с карандашами» - «Лук» - «Рыбка» - «Аист» | Упражнение « Снежная баба » |
| | II | Комплекс « Кем быть? » | | | Упражнение « Мороженое » |
| | III | Комплекс « Весёлый зоопарк » | | | Упражнение « Снежная баба » |
| | IV | Комплекс « Кем быть? » | | | Упражнение « Мороженое » |
| Февраль | I | Комплекс « У бабушки во дворе » | « Танец моряков » « Кадриль » Задачи: развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт- Петербург, 2000г., стр. 148, фонограммы | Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Летучая мышь» - «Бабочка» - «Кошка» - «Орешек» - «Мостик» - «Аист» | Упражнение « Жарко-холодно » |
| | II | Комплекс « Лесные жители » | | | Упражнение « Воздушные шарики » |
| | III | Комплекс « У бабушки во дворе » | | | Упражнение « Жарко-холодно » |
| | IV | Комплекс « Лесные жители » | | | Упражнение « Воздушные шарики » |
| Март | I | Комплекс « Весёлый зоопарк » | « Пластический этюд » « Вальс » Задачи: развитие музыкальности, пластичности, гибкости, выразительности исполнения А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт- Петербург, 2000г., стр. 169 | Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Змея» - «Коробка с карандашами» - «Корзинка» - «Орешек» - «Индеец» - «Аист» | Упражнение « Драгоценность » |
| | II | Комплекс « Домашние питомцы » | | | Упражнение « Спящий котёнок » |
| | III | Комплекс « Весёлый зоопарк » | | | Упражнение « Драгоценность » |
| | IV | Комплекс « Домашние питомцы » | | | Упражнение « Спящий котёнок » |
| Апрель | I | Комплекс « Кем быть? » | « Под музыку Вивальди » | Комплекс упражнений: | Упражнение « Бубенчик » |

| | | | | | |
|-----|-----|--|---|---|-----------------------------------|
| | II | Комплекс « <i>Лесные жители</i> » | Задачи: развитие музыкальности, пластичности, умения согласовывать дыхание с движением рук и характером мелодии, эмоциональности исполнения А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 158 | - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Слон» - «Кошка» - «Рыбка» - «Летучая мышь» - «Индеец» - «Аист» | Упражнение « <i>Шишки</i> » |
| | III | Комплекс « <i>Кем быть?</i> » | | | Упражнение « <i>Бубенчик</i> » |
| | IV | Комплекс « <i>Лесные жители</i> » | | | Упражнение « <i>Шишки</i> » |
| Май | I | Комплекс « <i>Кем быть?</i> » | Комплекс для выступления на выпускном вечере (на выбор: «Вальс», «Менуэт», «Кадриль, «Танец с цветами»») | Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Прямой угол» - «Бабочка» - «Змея» - «Лук» - «Птица» - «Аист» | Упражнение « <i>Лентяи</i> » |
| | II | Комплекс « <i>Весёлый зоопарк</i> » | | | Упражнение « <i>Бабочка</i> » |
| | III | Комплекс « <i>Кем быть?</i> » | | | Упражнение « <i>Лентяи</i> » |
| | IV | Комплекс « <i>Весёлый зоопарк</i> » | | | Упражнение « <i>Бабочка</i> » |

ПРИЛОЖЕНИЯ

**Тематические комплексы образно-имитационных движений.
Начальный этап обучения.**

| № п/п | Образ и вид движения | Исходное положение | Начальный этап обучения |
|--------------------------------|----------------------|---|---|
| 1. «У бабушки во дворе» | | | |
| 1.1. | «Цыплёнок» | Стоя на пятках, руки опустить вниз, а кисти рук – в стороны. Ходьба на пятках с ритмичными движениями рук в стороны | Знакомство с образом цыплёнка, попытка имитационного движения |
| 1.2. | «Петушок» | Стоять с опущенными руками. Ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны | Знакомство с образом петушка, попытка имитационного движения: одновременно поднимать одну ногу, согнутую в колене, и руки в стороны. Попытка ходить с высоко поднятыми коленями и оттянутым носком вниз. Попытка удержать равновесие, стоя на одной ноге с поднятыми вверх руками |
| 1.3. | «Утёнок» | Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, пальцы рук широко расставлены. Ходьба в приседе. | Знакомство с образом утёнка, попытка имитационного движения в приседе, звукоподражание |
| 1.4. | «Лошадка» | Стоять с руками, согнутыми в локтях, ладони опустить вниз. Бег и ходьба с высоким подниманием колен | Знакомство с образом лошадки, попытка имитационного движения, звукоподражание |
| 1.5. | «Корова» | Стоя на ногах, наклониться и поставить руки на пол, голову поднять вверх. Ползание с опорой на руки и стопы | Знакомство с образом коровы, попытка имитационного движения, звукоподражание |
| 2. «Домашние питомцы» | | | |
| 2.1. | «Мышка» | Стоя на носках, согнуть в локтях руки; кисти рук перед грудью соединить пальцами вниз. Ходьба семенящим шагом. | Знакомство с повадками и характерными чертами мышки через движение рук с поворотами головы, попытка имитационного движения мышки |
| 2.2. | «Собачка» | Стоять с согнутыми в локтях | Знакомство с образом собачки, |

| | | | |
|------|------------------|--|--|
| | | руками и опущенными вниз ладонями, голова немного вытягивается вверх. Бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны | попытка имитационного движения, звукоподражание с поворотом головы |
| 2.3. | <i>«Птица»</i> | Стоять на носках, руки в стороны со свободно опущенными вниз ладонями. Бег на носках, плавный и лёгкий | Знакомство с образом птицы, попытка имитационного движения с передачей характера образа |
| 2.4. | <i>«Котёнок»</i> | Стоя на коленях, коснуться руками пола. Ползание с опорой рук и колен. | Знакомство с образом котёнка, попытка передать характер животного через движение и звукоподражание |
| 2.5. | <i>«Рыбка»</i> | Лежать на спине, прямые руки соединить в замок за головой, ноги выпрямить и плотно сомкнуть вместе. Перекаты с бока на бок | Знакомство с образом рыбки, попытка перекатываться, сохраняя прямое положение туловища. |

Тематические комплексы образно-имитационных движений.

Первый этап усложнения

| № п/п | Образ и вид движения | Исходное положение | Первый этап усложнения |
|--------------------------------|----------------------|--|---|
| 1. «У бабушки во дворе» | | | |
| 1.1. | «Цыплёнок» | Стоя на пятках, руки опустить вниз, а кисти рук – в стороны. Ходьба на пятках с ритмичными движениями рук в стороны | Ритмичная ходьба со взмахом рук в стороны |
| 1.2. | «Петушок» | Стоять с опущенными руками. Ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны | Попытка поднимать в стороны руки, согнутые в локтях и с опущенными вниз ладонями, на уровне плеч ровно выпрямлять руки в стороны, а опускать вниз сначала локти, потом ладони. Удерживать статическое равновесие, стоя на одной ноге с поднятыми руками. У поднятой ноги носок оттянут вниз |
| 1.3. | «Утёнок» | Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, пальцы рук широко расставлены. Ходьба в приседе. | Ходьба в приседе с согнутыми в локтях руками и широко расставленными пальцами. Пытаться ходить с выпрямленной спиной. |
| 1.4. | «Лошадка» | Стоять с руками, согнутыми в локтях, ладони опустить вниз. Бег и ходьба с высоким подниманием колен | Ходьба и бег с высоким подниманием колен и сохранением положения рук. |
| 1.5. | «Корова» | Стоя на ногах, наклониться и поставить руки на пол, голову поднять вверх. Ползание с опорой на руки и стопы | Ползание с изменением темпа, направления, поворотом головы в разные стороны, вверх-вниз |
| 2. «Домашние питомцы» | | | |
| 2.1. | «Мышка» | Стоя на носках, согнуть в локтях руки; кисти рук перед грудью соединить пальцами вниз. Ходьба семенящим шагом. | Ходьба на носках с имитационными движениями рук, в чередовании с обычной ходьбой. |
| 2.2. | «Собачка» | Стоять с согнутыми в локтях руками и опущенными вниз ладонями, голова немного вытягивается вверх. Бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны | Бег с остановками, поворотами в стороны головы и туловища. |
| 2.3. | «Птица» | Стоять на носках, руки в стороны со свободно | Из исходного положения пытаться выполнять плавные |

| | | | |
|-----------------------------|------------------|--|--|
| | | опущенными вниз ладонями. Бег на носках, плавный и лёгкий | движения руками |
| 2.4. | <i>«Котёнок»</i> | Стоя на коленях, коснуться руками пола. Ползание с опорой рук и колен. | Ползание с опорой на руки и колени, с изменением темпа и направления. |
| 2.5. | <i>«Рыбка»</i> | Лежать на спине, прямые руки соединить в замок за головой, ноги выпрямить и плотно сомкнуть вместе. Перекаты с бока на бок | Из исходного положения пытаться медленно перекатываться на бок-живот-другой бок-спину, при этом сохранять прямое положение ног и соединённых в замок рук. При перекате вправо-влево голову держать так, чтобы лицо не касалось пола. |
| 3. «Лесные жители» | | | |
| 3.1. | <i>«Лиса»</i> | Стоять с согнутыми в локтях руками, ладони опустить вниз. Ходьба на всю ступню с носка, мягкая, плавная | Из исходного положения пытаться ходить мягко, при этом разноимённую руку плавно направлять вперёд перед грудью, а ладонями как бы что-то гладить |
| 3.2. | <i>«Медведь»</i> | Стоять, слегка расставив ноги с упором на внешнюю сторону стопы, при этом носки ног сжать и направить к стопе. Руки, согнутые в локтях, поднять на уровне плеч, ладони к груди. Ходьба на внешней стороне стопы. | Из исходного положения выполнять наклоны туловища из стороны в сторону, при этом одну ногу приподнимать от пола |
| 3.3. | <i>«Белка»</i> | Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, ладони соединены перед грудью и опущены вниз. Прыжки в приседе с продвижением вперёд | Попытка выполнения прыжка в приседе с одновременным движением рук рывком вперёд, не разъединя ладоней. |
| 3.4. | <i>«Заяц»</i> | Стоять, руки согнуты в локтях, а ладони соединить перед грудью, опустив вниз. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, сохраняя спину выпрямленной, руки остаются в том же положении перед грудью |
| 3.5. | <i>«Волк»</i> | Стоять как перед беговыми стартом, только ладони опущены вниз. Бег широким шагом. | Знакомство с образом волка, попытка имитационного движения |
| 4. «Весёлый зоопарк» | | | |
| 4.1. | <i>«Пингвин»</i> | Стоять с сильно разведёнными носками ног в стороны, руки внизу с отведёнными ладонями в стороны. Ходьба с развёрнутыми носками ног во внешнюю сторону до прямой линии. | Из исходного положения пытаться выполнять семенящие ритмичные шаги, сохраняя положение носков и ладоней в стороны. Движения рук и ног направлены вперёд. |

| | | | |
|------|---------------------|--|---|
| 4.2. | <i>«Кенгуру»</i> | Стоять с опущенными вниз руками. Перед прыжком руки отвести назад и чуть присесть, согнув ноги в коленях. Прыжки на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперёд | Из исходного положения попытаться прыгнуть вверх, подтягивая колени к груди, а руки вперёд-вверх, продвигаясь вперёд. |
| 4.3. | <i>«Тигр и лев»</i> | Стоять как перед стартовым забегом, ладони опущены вниз. Бег широким прыжковым шагом. | Выполнять резкие и сильные (поочерёдные) движения руками вперёд. Бег широким прыжковым шагом с движением рук. |
| 4.4. | <i>«Обезьянка»</i> | Стоять с согнутыми в локтях руками, пальцы широко расставить и направить в стороны на уровне плеч. Бег подскоками с ноги на ногу. | Выполнять подскоки с ноги на ногу, имитируя движения обезьянки |
| 4.5. | <i>«Крокодил»</i> | Лежать на животе, ноги вытянуть вместе, упор руками на ладони перед грудью, голову держать прямо, носки ног вытянуть. Ползание с опорой рук. | Ползать только с опорой рук, поочерёдно продвигая их вперёд, при этом ноги остаются соединёнными и прямыми. |

Тематические комплексы образно-имитационных движений. Второй этап усложнения

| № п/п | Образ и вид движения | Исходное положение | Первый этап усложнения |
|--------------------------------|----------------------|--|---|
| 1. «У бабушки во дворе» | | | |
| 1.1. | «Цыплёнок» | Стоя на пятках, руки опустить вниз, а кисти рук – в стороны. Ходьба на пятках с ритмичными движениями рук в стороны | Чередование ходьбы на пятках с обычной ритмичной ходьбой и движением рук в стороны |
| 1.2. | «Петушок» | Стоять с опущенными руками. Ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны | Попытка соединить технику движения рук и ног. Твёрдо стоять в позе, удерживая равновесие. Попытка ходить как петух, высоко поднимая колени, а опорную ногу ставить на носок, как бы подпрыгивая |
| 1.3. | «Утёнок» | Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, пальцы рук широко расставлены. Ходьба в приседе. | Попытка ходить в приседе с выпрямленной спиной, переваливаясь из стороны в сторону, как утка |
| 1.4. | «Лошадка» | Стоять с руками, согнутыми в локтях, ладони опустить вниз. Бег и ходьба с высоким подниманием колен | Сохраняя положение рук, чередовать ходьбу и бег прямым и боковым галопом, изображая лошадку. |
| 1.5. | «Корова» | Стоя на ногах, наклониться и поставить руки на пол, голову поднять вверх. Ползание с опорой на руки и стопы | В данной позе поднимать то одну, то другую руку и ногу |
| 2. «Домашние питомцы» | | | |
| 2.1. | «Мышка» | Стоя на носках, согнуть в локтях руки; кисти рук перед грудью соединить пальцами вниз. Ходьба семенящим шагом. | Ходьба на носках семенящим шагом, с высоким подниманием от пола пяток и имитационными движениями рук и головы, подражая мышке, изменяя темп движения в разных направлениях |
| 2.2. | «Собачка» | Стоять с согнутыми в локтях руками и опущенными вниз ладонями, голова немного вытягивается вверх. Бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны | Выполнять бег с изменением темпа и направления, имитируя образ собаки. Во время бега выполнять дыхательные движения, как собачка |
| 2.3. | «Птица» | Стоять на носках, руки в стороны со свободно опущенными вниз ладонями. | Движения с лёгким плавным бегом на носках. Попытка при движении рук приводить в |

| | | | |
|-----------------------------|------------------|--|--|
| | | Бег на носках, плавный и лёгкий | движение пальцы |
| 2.4. | <i>«Котёнок»</i> | Стоя на коленях, коснуться руками пола. Ползание с опорой рук и колен. | Ползание с прогибанием спины вниз, а головы вверх и наоборот. |
| 2.5. | <i>«Рыбка»</i> | Лежать на спине, прямые руки соединить в замок за головой, ноги выпрямить и плотно сомкнуть вместе. Перекаты с бока на бок | Из исходного положения пытаться медленно перекатываться на бок-живот-другой бок-спину, при этом сохранять прямое положение ног и соединённых в замок рук. При перекате вправо-влево голову держать так, чтобы лицо не касалось пола. |
| 3. «Лесные жители» | | | |
| 3.1. | <i>«Лиса»</i> | Стоять с согнутыми в локтях руками, ладони опустить вниз. Ходьба на всю ступню с носка, мягкая, плавная | Движения с плавным разворотом туловища и головы |
| 3.2. | <i>«Медведь»</i> | Стоять, слегка расставив ноги с упором на внешнюю сторону стопы, при этом носки ног сжать и направить к стопе. Руки, согнутые в локтях, поднять на уровне плеч, ладони к груди. Ходьба на внешней стороне стопы. | Пытаться приподнять от пола ногу чуть сгибать в коленном суставе, сохраняя положение носка в сжатом состоянии, согнутые руки у груди ладонями вовнутрь |
| 3.3. | <i>«Белка»</i> | Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, ладони соединены перед грудью и опущены вниз. Прыжки в приседе с продвижением вперёд | Попытка выполнения прыжка в приседе с одновременным движением рук рывком вперёд с изменением темпа |
| 3.4. | <i>«Заяц»</i> | Стоять, руки согнуты в локтях, а ладони соединить перед грудью, опустив вниз. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд | Движения с выполнением поворотов прыжком в сторону, вперёд-назад, кругом, с разной длиной, высотой прыжка |
| 3.5. | <i>«Волк»</i> | Стоять как перед беговыми стартом, только ладони опущены вниз. Бег широким шагом. | Выполнять бег, ставя цель: до чего-то добежать, кого-то догнать, перегнать |
| 4. «Весёлый зоопарк» | | | |
| 4.1. | <i>«Пингвин»</i> | Стоять с сильно разведёнными носками ног в стороны, руки внизу с отведёнными ладонями в стороны. Ходьба с развёрнутыми носками ног во внешнюю сторону до прямой линии. | Пытаться координировать ритмичные сменяющиеся движения ног и рук, сохраняя исходное положение |
| 4.2. | <i>«Кенгуру»</i> | Стоять с опущенными вниз руками. Перед прыжком руки отвести назад и чуть присесть, согнув ноги в коленях. Прыжки | Из исходного положения попытаться прыгнуть вверх, подтягивая колени к груди, а руки вперёд-вверх, продвигаясь |

| | | | |
|------|---------------------|--|--|
| | | на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперёд | вперёд. |
| 4.3. | <i>«Тигр и лев»</i> | Стоять как перед стартовым забегом, ладони опущены вниз. Бег широким прыжковым шагом. | Координировать движение разноимённых рук и ног, выполняя бег широким прыжковым шагом |
| 4.4. | <i>«Обезьянка»</i> | Стоять с согнутыми в локтях руками, пальцы широко расставить и направить в стороны на уровне плеч. Бег подскоками с ноги на ногу. | Попытка координировать движение ног при подскоках и при этом ещё наклонять голову в стороны |
| 4.5. | <i>«Крокодил»</i> | Лежать на животе, ноги вытянуть вместе, упор руками на ладони перед грудью, голову держать прямо, носки ног вытянуть. Ползание с опорой рук. | Ползать с опорой на руки и касанием пола только вытянутыми носками ног, все остальные части тела находятся в приподнятом положении |

5. «Кем быть?»

| | | | |
|------|--------------------|---|--|
| 5.1. | <i>«Спортсмен»</i> | Стоять, поставив на носок одну ногу и чуть приподняв вперёд к себе разноимённую руку, а другую чуть назад. Ходьба спортивная | Из исходного положения приподнять одновременно ногу, согнутую в колене, вверх, а руку вперёд до уровня пояса. Возвращая в исходное положение ногу и руку, поднимать другие (разноимённые) ногу и руку. |
| 5.2. | <i>«Балерина»</i> | Стоять прямо, плечи чуть отвести назад, голову чуть приподнять. Гимнастическая ходьба с носка на всю стопу. | Координировать движение разноимённых рук и ног, сохраняя осанку балерины. |
| 5.3. | <i>«Космонавт»</i> | Стоять, ноги в небольшом приседе, руки отвести назад. Прыжки с прогибанием туловища назад | Координировать движения рук и ног при прыжке. Прыгать вверх с продвижением вперёд. |
| 5.4. | <i>«Разведчик»</i> | Лежать на животе с опорой на локти и ладони, ноги выпрямить свободно с развёрнутыми носками, голову наклонить к ладоням. Ползание с опорой на руки и ноги по-пластунски | Ползать по-пластунски и координировать движение разноимённых рук и ног. При ползании руки и ноги касаются пола, голова не приподнимается высоко |
| 5.5. | <i>«Клоун»</i> | Стоять с небольшим полуприседом для прыжка, руки опустить вниз. Прыжки с разведением прямых ног в стороны. | Прыгать с увеличением подъёма прямых рук и ног в стороны, при приземлении на пол успевать соединять ноги и опускать руки. |

Тематические комплексы образно-имитационных движений. Третий этап усложнения

| № п/п | Образ и вид движения | Исходное положение | Первый этап усложнения |
|--------------------------------|----------------------|--|--|
| 1. «У бабушки во дворе» | | | |
| 1.1. | «Цыплёнок» | Стоя на пятках, руки опустить вниз, а кисти рук – в стороны. Ходьба на пятках с ритмичными движениями рук в стороны | Уверенная ходьба на пятках с чёткой координацией рук и передачей характера образа цыплёнка |
| 1.2. | «Петушок» | Стоять с опущенными руками. Ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны | Творческая передача образа петуха в статическом положении и ходьбе с движением головы, поворотами туловища, разным положением рук и мимикой |
| 1.3. | «Утёнок» | Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, пальцы рук широко расставлены. Ходьба в приседе. | Творческая передача образа через точные имитационные движения и технику выполнения ходьбы в приседе с выпрямленной спиной |
| 1.4. | «Лошадка» | Стоять с руками, согнутыми в локтях, ладони опустить вниз. Бег и ходьба с высоким подниманием колен | Творческая передача образа лошадки с точной техникой выполнения движений |
| 1.5. | «Корова» | Стоя на ногах, наклониться и поставить руки на пол, голову поднять вверх. Ползание с опорой на руки и стопы | Творческая передача образа движением туловища, звукоподражанием |
| 2. «Домашние питомцы» | | | |
| 2.1. | «Мышка» | Стоя на носках, согнуть в локтях руки; кисти рук перед грудью соединить пальцами вниз. Ходьба семенящим шагом. | Самостоятельно и точно выполнять технику ходьбы на носках семенящим шагом и изменением темпа, направления. Творческая передача образа мышки движением тела |
| 2.2. | «Собачка» | Стоять с согнутыми в локтях руками и опущенными вниз ладонями, голова немного вытягивается вверх. Бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны | Творческая передача образа собачки через имитационные движения и технику бега. Усложнить бег сильным подъёмом пяток. |
| 2.3. | «Птица» | Стоять на носках, руки в стороны со свободно опущенными вниз ладонями. Бег на носках, плавный и лёгкий | Творческая передача образа птицы. При движении рук, приводить в движение плечи |

| | | | |
|------|------------------|--|--|
| 2.4. | <i>«Котёнок»</i> | Стоя на коленях, коснуться руками пола. Ползание с опорой рук и колен. | Выполнять разные имитационные движения: «Посмотри на хвостик справа-слева, сверху-вниз», «Подними правую заднюю лапку» |
| 2.5. | <i>«Рыбка»</i> | Лежать на спине, прямые руки соединить в замок за головой, ноги выпрямить и плотно сомкнуть вместе. Перекаты с бока на бок | Из исходного положения пытаться медленно перекатываться на бок-живот-другой бок-спину, при этом сохранять прямое положение ног и соединённых в замок рук. При перекате вправо-влево голову держать так, чтобы лицо не касалось пола. |

3. «Лесные жители»

| | | | |
|------|------------------|--|---|
| 3.1. | <i>«Лиса»</i> | Стоять с согнутыми в локтях руками, ладони опустить вниз. Ходьба на всю ступню с носка, мягкая, плавная | Творческая передача образа лисы через имитационные движения и технику их выполнения. |
| 3.2. | <i>«Медведь»</i> | Стоять, слегка расставив ноги с упором на внешнюю сторону стопы, при этом носки ног сжать и направить к стопе. Руки, согнутые в локтях, поднять на уровне плеч, ладони к груди. Ходьба на внешней стороне стопы. | Творческая передача образа медведя через имитационные движения и технику их выполнения. Выполнять различные повороты, прыжки, приседания, кувырки |
| 3.3. | <i>«Белка»</i> | Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, ладони соединены перед грудью и опущены вниз. Прыжки в приседе с продвижением вперёд | Творческая передача образа белки через имитационные движения и технику их выполнения. Техника выполнения прыжка в приседе с одновременным движением рук рывком вперёд с изменением темпа |
| 3.4. | <i>«Заяц»</i> | Стоять, руки согнуты в локтях, а ладони соединить перед грудью, опустив вниз. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд | Творческая передача образа зайца через имитационные движения и технику их выполнения. Движения с выполнением поворотов прыжком в сторону, вперёд-назад, кругом, с разной длиной, высотой прыжка |
| 3.5. | <i>«Волк»</i> | Стоять как перед беговыми стартом, только ладони опущены вниз. Бег широким шагом. | Творческая передача образа волка через имитационные движения и технику бега широким шагом на скорость |

4. «Весёлый зоопарк»

| | | | |
|------|------------------|------------------------------|----------------------------|
| 4.1. | <i>«Пингвин»</i> | Стоять с сильно разведёнными | Творческая передача образа |
|------|------------------|------------------------------|----------------------------|

| | | | |
|-----------------------|---------------------|--|---|
| | | носками ног в стороны, руки внизу с отведёнными ладонями в стороны. Ходьба с развёрнутыми носками ног во внешнюю сторону до прямой линии. | пингвина через имитационные движения и технику их выполнения. |
| 4.2. | <i>«Кенгуру»</i> | Стоять с опущенными вниз руками. Перед прыжком руки отвести назад и чуть присесть, согнув ноги в коленях. Прыжки на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперёд | Творческая передача образа лисы через имитационные движения и технику выполнения из исходного положения прыжка вверх, подтягивая колени к груди, а руки вперёд-вверх, продвигаясь вперёд. |
| 4.3. | <i>«Тигр и лев»</i> | Стоять как перед стартовым забегом, ладони опущены вниз. Бег широким прыжковым шагом. | Творческая передача образов тигра и льва через имитационные движения и технику их выполнения. Координировать движение разноимённых рук и ног, выполняя бег широким прыжковым шагом |
| 4.4. | <i>«Обезьянка»</i> | Стоять с согнутыми в локтях руками, пальцы широко расставить и направить в стороны на уровне плеч. Бег подскоками с ноги на ногу. | Творческая передача образа обезьянки через имитационные движения и мимику |
| 4.5. | <i>«Крокодил»</i> | Лежать на животе, ноги вытянуть вместе, упор руками на ладони перед грудью, голову держать прямо, носки ног вытянуть. Ползание с опорой рук. | Творческая передача образа крокодила через имитационные движения и технику выполнения ползания с опорой на руки и касанием пола только вытянутыми носками ног, все остальные части тела находятся в приподнятом положении |
| 5. «Кем быть?» | | | |
| 5.1. | <i>«Спортсмен»</i> | Стоять, поставив на носок одну ногу и чуть приподняв вперёд к себе разноимённую руку, а другую чуть назад. Ходьба спортивная | Из исходного положения приподнять одновременно ногу, согнутую в колене, вверх, а руку вперёд до уровня пояса. Возвращая в исходное положение ногу и руку, поднимать другие (разноимённые) ногу и руку. |
| 5.2. | <i>«Балерина»</i> | Стоять прямо, плечи чуть отвести назад, голову чуть приподнять. Гимнастическая ходьба с носка на всю стопу. | Координировать движение разноимённых рук и ног, сохраняя осанку балерины. |
| 5.3. | <i>«Космонавт»</i> | Стоять, ноги в небольшом приседе, руки отвести назад. Прыжки с прогибанием туловища назад | Координировать движения рук и ног при прыжке. Прыгать вверх с продвижением вперёд. |

| | | | |
|------|--------------------|---|---|
| 5.4. | <i>«Разведчик»</i> | Лежать на животе с опорой на локти и ладони, ноги выпрямить свободно с развёрнутыми носками, голову наклонить к ладоням. Ползание с опорой на руки и ноги по-пластунски | Ползать по-пластунски и координировать движение разноимённых рук и ног. При ползании руки и ноги касаются пола, голова не приподнимается высоко |
| 5.5. | <i>«Клоун»</i> | Стоять с небольшим полуприседом для прыжка, руки опустить вниз. Прыжки с разведением прямых ног в стороны. | Прыгать с увеличением подъёма прямых рук и ног в стороны, при приземлении на пол успевать соединять ноги и опускать руки. |

Упражнения игрового стретчинга для дошкольников на основе поз

- ✚ **Упражнение «Зёрнышко»:** И.П. сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед-вниз, опустив голову, чуть наклонив туловище. Раз! – медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. Два! – руки через стороны опустить вниз.
- ✚ **Упражнение «Дерево»:** И.П.: встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуть друг к другу. Тянуться всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут (удерживать 5-6 сек), дыхание спокойное, равномерное
- ✚ **Упражнение «Гора»:** И.П.: сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться (удерживать 5-6 сек), дыхание спокойное, равномерное.
- ✚ **Упражнение «Прямой угол»:** И.П.: сесть, ноги вытянуть вперед, спина прямая, руки вдоль тела, ладони на полу. Сделать вдох и выпрямить спину, носки вытянуть. Задержать эту позу на несколько глубоких вдохов-выдохов.
- ✚ **Упражнение «Угол»:** И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцы живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см от пола (удерживать 3-5 сек)
- ✚ **Упражнение «Змея»:** И.П.: лёжа на животе ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони расположены на уровне груди. Поднять руки вверх, тянуться всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят, задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение. Вдох в первой фазе, выдох во второй
- ✚ **Упражнение «Мостик»:** И.П.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руками приподнимается таз. Опирается на ступни ног, лопатки и затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимать его как можно выше, плавно прогибая позвоночник. Плечи, шея, голова прижаты к полу (удерживать 3-5 сек)
- ✚ **Упражнение «Корзинка»:** И.П.: лежа на животе, согнуть ноги в коленях, ухватиться за лодыжки. Медленно и непринуждённо отрывать бедра от пола. Плечи держать расслабленными. Теперь начинать поднимать голову и грудь,

отрывая их от пола. Лишь живот должен касаться пола. Удерживать позу от 10 до 30 секунд. Затем медленно опуститься в исходное положение.

- ✚ **Упражнение «Индеец»:** Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны. Представить себя вождем индейцев с гордой осанкой и все время за ней следить. Дыхание свободное.
- ✚ **Упражнение «Бабочка»:** И.П.: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное, движения динамичные.
- ✚ **Упражнение «Птица»:** И.П.: сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге, Четыре! – и.п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне
- ✚ **Упражнение «Кошка»:** И.П.: стать на четвереньки, спина прямая. Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину. Вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.
- ✚ **Упражнение «Рыбка»:** И.П.: лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Раз! – плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. Два! – вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.
- ✚ **Упражнение «Аист»:** И.П.: встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять левую ногу, согнув ее в колене, обхватить левой рукой щиколотку. Правую руку поднять вверх, ладонью вперед. Голова поднята. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение. Прodelать то же другой ногой. Повторить нужное число раз.
- ✚ **Упражнение «Ящерица»:** И.П.: лечь ничком, руки вытянуть вдоль тела, ладони прижать к полу. Поднять прямые ноги насколько можно выше, опираясь об пол руками, грудью, подбородком. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.
- ✚ **Упражнение «Коробка с карандашами»:** И.П.: сесть в позу «прямого угла». Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.

- ✚ **Упражнение «Слон»:** И.П.: Стать прямо, ноги вместе, прямые руки в замке за спиной. Наклонится вперед, стараться прижать лоб к коленям, ноги не сгибаются, прямые руки поднимаются вверх. Задержать положение.
- ✚ **Упражнение «Орешек»:** И.П.: Сесть на пол, ноги согнуты в коленях, пятки максимально подвинуты к ягодицам. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям. Перекатится на спине. Вернуться в и.п. Дыхание нормальное
- ✚ **Упражнение «Летучая мышь»:** И.П.: сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу. Задержаться нужное время.

Упражнения для дошкольников на расслабление всего организма

- ✚ **"Снежная баба"**: Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.
- ✚ **"Птички"** : Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.
- ✚ **"Бубенчик"**: Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной "Пушистые облачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.
- ✚ **"Летний денек"**: Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан.

- ✚ **"Замедленное движение"**: Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно – расслабление приятно!

- ✚ **«Драгоценность»**: Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают (повторить 2-3 раза).

- ✚ **«Воздушные шарик»**: Представьте себе, что все вы – воздушные шарик, очень красивые и веселые. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится будто невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарик поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... (Пауза – поглаживание детей.) Обдувает шарик... ласкает шарик... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

- ✚ **«Облака»**: Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (Пауза – поглаживание детей.) Гладит... поглаживает... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

✚ **«Солнышко и тучка»:** Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

✚ **«Лентяи»:** Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы, лентяи, нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, спокойно, вы дышите легко и свободно.

Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (Пауза – поглаживание детей.) Отдыхают ручки у ... (имя ребенка), отдыхают ножки у ... (имя ребенка). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя хорошо лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

✚ **«Мороженое»:** Вы — мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повисли вдоль тела...

✚ **«Водопад»:** Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом, и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам... помогает им стать мягкими и расслабленными... (Пауза – поглаживание детей.) А нежный свет течет дальше по груди... по животу... Пусть свет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежим силами и энергией.

- ✚ **«Спящий котенок»:** Представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2-3 раза).
- ✚ **«Шишки»:** Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2-3 раза).
- ✚ **«Холодно-жарко»:** Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2-3 раза).
- ✚ **"Улыбка":** Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).
- ✚ **"Бабочка":** Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

Методическое и техническое обеспечение образовательного процесса

Чтобы правильно обеспечить образовательный процесс, необходимо иметь правильное покрытие пола - деревянное либо ковровое покрытие, индивидуальные коврики. Оборудование должно быть исправно и устойчиво. На каждого ребенка отводить 2- 3 метра площади.

Избегать наличия лишних предметов у детей во время занятия.

Каждый ребенок должен иметь удобную для занятий форму: футболка, спортивные трусы (шорты), чешки. Для проведения занятий необходимо иметь магнитофон (муз. центр), кассеты, диски, электронные носители, атрибуты, наглядные пособия.

Зал предварительно необходимо проветрить и провести влажную уборку.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Буренина А.И. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Ритмическая мозаика»- 3- е изд., испр. и доп.- СПб.:ЛОИРО,2010.- 220с.
2. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика для детей». Учеб.пособие.-СПб.:»Музыкальная палитра»,2017. Все выпуски.
3. Лисицкая Т., Л., Сиднева. «Аэробика»
4. Освальдо К., Баско С. «Стретчинг для всех»
5. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнесс-Данс».
6. Лисицкая Т. «Ритм, пластика»
7. Попова Н.П., Харламов Е.В. «Дыхательная гимнастика для детей»
8. Тобиас М., Стюарт М. «Растягивайся и расслабляйся»
9. Фомина Н.А. «Сюжетно-ролевая гимнастика»
10. Ткаченко Т.А. «Физкультминутки для развития пальцевой моторики у дошкольников с нарушениями речи.
11. Чистякова М.И. «Психогимнастика».

