

Подписано цифровой подписью: Малачева Елена
Олеговна, DN:cn=Малачева Елена Олеговна, заведующий,
ГБДОУ детский сад № 44 Кировского района Санкт-
Петербурга, email=dou44@kirov.spb.ru,c=RU
Дата: 2024.08.30 15:25:09 +03 00

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 44
компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга

Принята

на заседании Педагогического Совета
Государственного бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детского сада
№ 44 компенсирующего вида Кировского
района Санкт-Петербурга
Протокол № 04 от 30.08. 2024 года

Утверждена

приказом по Государственному
бюджетному дошкольному
образовательному учреждению детскому
саду № 44 компенсирующего вида
Кировского района Санкт-Петербурга
Е.О. Малачева
Приказ № 26.5-ОД от 30.08.2024г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья «Танцевальная мозаика»**

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик:
Зайкис Рада Викторовна, педагог
дополнительного образования

Содержание

№ п/п	Наименование разделов	Страница
1. Пояснительная записка		3
1.1	Основные характеристики Программы	3
1.1.1	Направленность Программы	3-4
1.1.2	Отличительные особенности Программы	4
1.1.3	Актуальность Программы	4
1.1.4	Адресат Программы	4
1.1.5	Уровень освоения Программы	5
1.1.6	Объем и сроки реализации Программы	5
1.2	Цели и задачи реализации Программы	5
1.3	Организационно-педагогические условия реализации Программы	5-7
1.4	Планируемые результаты освоения Программы	7
2.Содержательный раздел		7
2.1	Учебный план для обучающихся с 4 до 5 лет	7
2.2	Календарный учебный график	8
2.3	Содержание программы для обучающихся с 4 до 5 лет	8-9
2.4	Календарно-тематический план	9
3 Организационный раздел		9
3.1	Условия набора и формирования групп	9
3.2	Оценочные материалы	10
3.3	Методические материалы	10-13
3.4	Информационное обеспечение	13
3.5	Материально-техническое обеспечение Программы	13
3.6	Кадровое обеспечение	13-14
3.7	Система контроля результативности обучения	14
3.8	Список литературы	14
3.9	Краткая презентация Программы	14-15
3.10	Лист регистрации изменений	15
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование для обучающихся от 4 до 5 лет.		15-26
Приложение 2 Тематические комплексы образно-имитационных движений.		26-29
Приложение 3 Музыкально-подвижные игры и ритмические игры.		29-32
Приложение 4 Пальчиковая гимнастика.		31-34
Приложение 5 Упражнения на релаксацию и дыхание		34-35

I Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная мозаика» Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 44 компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга (далее по тексту - Программа) определяет организацию и содержание образовательной деятельности по дополнительному образованию на уровне дошкольного образования. Программа определяет цели, задачи, содержание, организацию работы педагога дополнительного образования с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (далее по тексту - с ОВЗ) и предназначена для использования в дошкольных образовательных учреждениях в качестве дополнительного образования. Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

-Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральным законом Российской Федерации от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; -Распоряжении КО №1676 от 05.08.2022»Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями,

осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»; -Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской

Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; -Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.385-21 № 2 от 28.01.2021 года

«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; -Устава Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 44 компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга (далее по тексту- ОУ); Данная программа дополнительного образования относится к программам художественной направленности.

Уровень освоения Программы – общекультурный.

Программа направлена на всестороннее развитие обучающихся, способствует развитию танцевальных движений и творческого потенциала.

Программа учитывает возрастные, психофизические особенности и возможности, обучающихся с ОВЗ на занятиях художественной направленности, специфику работы Образовательного учреждения.

Для воспитанников Образовательного учреждения Программа обеспечит дополнительную комфортность для социализации, создаст новые возможности для получения современного качественного образования, коррекции имеющихся нарушений.

1.1 Основные характеристики Программы

1.1.1 Направленность Программы

Программа направлена на ознакомление обучающихся с различными видами танцев (современный, народный, бальный и т.д.), народными традициями, культурой страны, что способствует формированию патриотических чувств, гражданской идентичности обучающихся. В Программе интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение. Они адаптированы для обучающихся с ОВЗ среднего дошкольного возраста и преподносятся им в игровой форме.

При разработке Программы использована программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста «Ритмическая мозаика» автора А.И.Бурениной. Программа предусматривает дифференцированный подход к обучению, учёт индивидуальных, психофизических особенностей воспитанников.

Репертуар для обучающихся подбирается с учётом возрастных, индивидуальных особенностей и их двигательных возможностей. В совместную образовательную деятельность педагога дополнительного образования и обучающихся (далее по тексту - СОД) включены элементы здоровьесберегающих технологий.

Направленность Программы – художественная.

1.1.2 Отличительные особенности Программы.

Отличительная особенность связана с ориентиром Программы на контингент обучающихся с ОВЗ. Воздействие средствами танцевальной ритмики позволяет на основе комплексного подхода в рамках реализации Программы развивать сенсорное восприятие (зрительное, слуховое восприятие), высшие психические функции (внимание, память, речь, мышление), обогащать активный и пассивный словарь, развивать функции дыхания, использовать технологии социокультурной реабилитации (игротерапия, музыкотерапия), элементов оздоровительных технологий (дыхательные упражнения).

1.1.3 Актуальность Программы

Актуальность Программы заключается в том, что она соответствует государственной и региональной политике в области дополнительного образования, направлена на социализацию и культурную адаптацию обучающихся с ОВЗ и способствует расширению их возможностей в получении дополнительного образования.

Обучающиеся с ОВЗ имеют двигательные и речевые нарушения, нарушения интеллекта, поведения; у них не сформировано адекватное отношение к своему дефекту, что отрицательно влияет на уровень самооценки и затрудняет формирование коммуникативных реакций. Для успешной социализации обучающихся с ОВЗ применяется совмещение психологических, педагогических, эстетических воздействий на психоэмоциональную сферу через включение в активную, самостоятельную, социально-значимую деятельность (танцевальное творчество) с помощью социокультурных (игротерапия, музыкотерапия) и педагогических технологий.

В процессе реализации Программы осуществляется коррекция речевых и двигательных нарушений, которая осуществляется посредством развития мелкой моторики рук (при проведении пальчиковой гимнастики, упражнений на развитие пластики движений рук), развития крупной моторики (различные виды танцевальных движений), обогащению и активизации пассивного и активного словаря.

Программа с точки зрения социальной значимости отвечает образовательным потребностям обучающихся, образовательным запросам родителей (законных представителей) обучающихся, ориентирована на эффективное развитие обучающихся в рамках художественно-эстетического развития.

Адресат Программы

Программа адресована обучающимся с ОВЗ среднего дошкольного возраста (от 4 до 5 лет).

Содержание Программы ориентировано на одновозрастные группы обучающихся, которые проявляют интерес к занятиям по музыкальной ритмике.

1.1.5 Уровень освоения Программы

Уровень освоения Программы - общекультурный

1.1.6 Объем и сроки реализации Программы

Срок освоения программы - один учебный год.

Объем Программы – 38 учебных недели (74 учебных часа).

1.2 Цель и задачи Программы

Цель: удовлетворение обучающихся в ОВЗ в художественно-эстетическом развитии посредством обучения танцевальным движениям, развития творческого потенциала, формирования адекватного отношения к своим возможностям.

Задачи:

Обучающие:

- Обучить детей музыкально-ритмическим движениям.
- Обогатить знаниями, связанными с названием движений, музыкальных произведений.
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.

Развивающие:

- Развить музыкально-эстетический вкус;
- Развить двигательные способности, пластику движений обучающихся;
- Развивать психические процессы.

Воспитательные:

- Формировать уважение к культуре народов России, патриотизм;
- Развивать чувство прекрасного на основе танцевального репертуара;
- Формировать художественно-творческий опыт в процессе участия в открытых мероприятиях.

1.3 Организационно-педагогические условия реализации Программы

Язык реализации: обучение осуществляется на государственном языке Российской Федерации

Форма обучения: очная

Особенности реализации: Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий. Зачисление обучающихся в группы может происходить на любом этапе Программы, так как в процессе реализации постоянно присутствует повторение пройденного материала. Группы формируются в соответствии с возрастом, состав группы не более 15 человек. СОД организуются два раза в неделю в соответствии с СанПиНом 1.2.3685-21 («Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»).

В Образовательном учреждении созданы специальные условия для осуществления образовательной деятельности по реализации Программы – обеспечен доступ в здание Образовательного учреждения для маломобильных групп (имеется

пандус при входе в здание), создана без барьерная архитектурно-планировочная среда перед входными дверями здания, в коридоре первого этажа имеются поручни, предоставляется услуга ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую помощь.

В образовательный процесс включаются упражнения на развитие равновесия, точность воспроизведения характера движений по ритму, темпу. Акцентируется внимание на воспитание самостоятельности при освоении музыкально-ритмических движений.

Программа реализуется в специально закреплённом помещении (музыкальном зале) Начало обучения - с сентября, окончание - май включительно (в тёплый период года Программа не реализуется). Содержание Программы не дублирует содержательный раздел адаптированной образовательной программы дошкольного образования.

Организация работы с особыми категориями обучающихся (обучающиеся, имеющие подтверждённый статус инвалидности).

Для обучающихся с подтверждённым статусом инвалидности (детей-инвалидов), образовательный процесс по Программе осуществляется с учетом особенностей и возможностей их психофизического развития, с учетом рекомендаций индивидуальной программы реабилитации (абилитации) ребенка-инвалида. При необходимости (по запросу родителей (законных представителей) обучающегося, педагог дополнительного образования может проводить занятия в индивидуальной форме; предоставляется услуга ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую помощь при освоении Программы.

Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Условия набора и формирования групп.

Условия набора: принимаются все желающие воспитанники в возрасте от 4 до 5 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности и проявляющие к ней интерес.

Условия формирования групп: группы формируются по одновозрастному принципу.

Наполняемость групп соответствует нормативным показателям и нормам действующих СанПиН (не более 15 человек). Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу в течение всего периода обучения по желанию родителей (законных представителей) ребенка.

Формы организации занятий: обучение осуществляется два раза в неделю в форме совместной образовательной деятельности педагога дополнительного образования (далее по тексту - СОД) и воспитанников аудиторно всем составом. Продолжительность СОД не превышает 20 минут.

Формы проведения СОД: традиционная форма проведения.

Формы организации деятельности воспитанников:

- фронтальная – работа педагога со всей группой, при которой задается одинаковое содержание, единый темп продвижения учащихся к единой цели;

-индивидуальная – предполагает, что каждый учащийся получает для самостоятельного выполнения задание, специально для него подобранное в соответствии с его подготовкой и возможностями.

Форма подведения итогов.

Проведение открытых мероприятий для родителей (законных представителей) обучающихся в форме открытых мероприятий в соответствии с календарно-тематическим планом (Приложение 1)

1.4 Планируемые результаты освоения Программы

Параметры ожидаемых результатов для обучающихся от 4 до 5 лет:

- уверенно ориентируется в пространстве музыкального зала, участвует в перестроении;
- координирует движения рук, ног;
- исполняет танцевальные - ритмические движения в заданном ритме, согласовывает их с музыкой;
- эмоционально воспроизводит игровой этюд, заданный игровой образ; в пластике передает образ, используя имитационные, танцевально-ритмические движения;
- проявляет творчество в двигательных, танцевальных импровизациях.
- уверенно владеет мимикой, пантомимикой; выразительно передает образы животных, персонажи, неодушевленных предметов, явления природы, людей разных профессий; - согласует собственное исполнение с коллективным.

II.Содержательный раздел

2.1 Учебный план

По реализации Программы предусматриваются аудиторные занятия в форме совместной образовательной деятельности (далее по тексту - СОД).

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Тематический модуль: «Образный танец»					
1.	Вводная СОД	1	1		Наблюдение и анализ деятельности детей в процессе СОД; беседы
2.	Музыкально- ритмические и танцевальные движения	40		40	Наблюдение и анализ деятельности детей в процессе занятия.
3.	Музыкальные композиции и сюжетные танцы	32		32	Наблюдение и анализ деятельности детей в процессе занятия;
4.	Итоговая СОД	1		1	Открытое мероприятие, видео и фотоотчет
	Итого	74			

2.2 Календарный учебный график

Продолжительность обучения	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Всего учебных недель	Количество периодов СОД/часов	Режим СОД
1 год	01.09.2023	31.05.2024	38	74/74	Два раза в неделю длительностью не более 20 минут
Праздничные дни	6 ноября, 1-9 января, 23 февраля, 8 марта				

2.3 Содержание Программы.

Основная форма образовательной работы с обучающимися - СОД, включает в себя чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмическую гимнастику, танцевальные упражнения, игры и упражнения на развитие дыхания, элементы ритмопластики, упражнения на релаксацию, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Все виды деятельности используются на основе принципа игрового обучения, который придаёт образовательному процессу увлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон детской деятельности, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

Содержание тематического модуля «Образный танец» (от 4 до 5 лет)

Развитие музыкальности

- формирование интереса к музыке, желания слушать знакомые и новые музыкальные произведения, двигаться под музыку, определять характер музыки;
- обогащение слушательского опыта разнообразными по жанру музыкальными произведениями;
- развитие умения выражать в танце образ, передавая его характерными движениями, мимикой.

Развитие двигательных качеств и умений

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

Основные движения:

- ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, с высоким подниманием колена (высокий шаг);
- бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий;
- прыжковые движения – на одной, на двух ногах на месте, с продвижением вперед;
- общеразвивающие упражнения - на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи); упражнения на развитие координации рук и ног;
- имитационные движения - различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений);

- плясовые движения – элементы народных плясок, доступные по координации, танцевальные упражнения.

Развитие умений ориентироваться в пространстве

Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.

Развитие творческих способностей

развитие умений передавать несложные плясовые движения и их комбинации;

- развитие воображения, фантазии, умения выразительно выполнять движения в соответствии с образом и характером музыки, умение оценивать свои успехи.

Развитие психических процессов:

- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления – на основе выполнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т.д.);
- развитие умения выражать различные эмоции в мимике: радость, грусть, страх, тревога, и т.д., разнообразные по характеру настроения.

Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам;
- воспитание чувства такта, умения вести себя в группе во время занятий (находить себе место, не толкаясь; не шуметь в помещении во время самостоятельных игр);
- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, соблюдение этикета.

2.4 Календарно-тематический план

Содержание Программы представлено в виде календарно - тематического плана на период учебного года и рассчитана на 74 академических часа (СОД проводится два раза в неделю). Академический час соответствует одному занятию.

СОД начинается с 01 сентября 2023 года, заканчивается 31 мая 2024 года, содержание распределено по месяцам, неделям и представляет систему, рассчитанную на один учебный год.

(Календарно-тематический план представлен в Приложении 1)

3.Организационный раздел

3.1 Особенности организации образовательного процесса

Условия набора и формирование групп.

Наполняемость групп соответствует нормативным показателям и нормам действующих Санитарных правил и норм СанПиН (не более 15 человек). Группа комплектуется обучающимися с 4 до 5 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности и проявляющие к ней интерес. Комплектование групп осуществляется по одновозрастному принципу. Обучение проводится два раза в неделю в форме СОД. Продолжительность СОД не превышает 20 минут. Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу в течение всего периода обучения по желанию родителей (законных представителей) ребенка. Программа предусматривает индивидуально – дифференцированный подход к обучающимся.

Срок реализации Программы: 1 год

3.2 Оценочные материалы

В начале и конце учебного года каждый обучающийся проходит разработанное педагогом дополнительного образования обследование по следующим критериям: - координация движений; -развитие чувства ритма; -креативность; -музыкальность; -эмоциональность.

Формы стартовой и итоговой диагностики:

- педагогическое наблюдение; -беседа;

- выполнение практических заданий педагога.

Результаты открытых мероприятий учитываются при подведении итогов диагностического обследования.

Во время проведения обследования (стартового, итогового), педагог дополнительного образования заполняет диагностическую карту «Определение уровня двигательных и музыкальных способностей, обучающихся» пользуясь следующей шкалой оценки:

1 балл (движения не совпадают с характером музыки, темпом, ритмом, с началом и концом произведения)

2 балла (движения выражают характер музыки, темп, но начало и конец произведения совпадают не всегда)

3 балла (умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинает и заканчивает движения вместе с музыкой, передает основные средства музыкальной выразительности).

Таблица «Определение уровня двигательных и музыкальных способностей, обучающихся»

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Координация движений		Чувство ритма		Креативность		Эмоциональность		Музыкальность		Общий балл	
		IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V
1.													
2.													
3.													

Обработка результатов:

Высокий уровень освоения содержания: 14-15 баллов

Средний уровень освоения содержания: 10-13 баллов

Низкий уровень освоения содержания: 5-9 баллов

Периодичность обследования: сентябрь, май.

Длительность обследования: 1 -2 неделя октября, 3-4 неделя мая.

На основе полученных данных составляются таблицы, графики и диаграммы, благодаря которым наглядно прослеживается степень освоения обучающимися содержания Программы.

3.3 Методическое обеспечение Программы

Совместная деятельность педагога дополнительного образования и обучающихся включает в себя: игровой тренинг, открытый показ, отчетный концерт, беседы. Перечисленные формы позволяют отработать практические навыки танцевальных движений.

В ходе освоения Программы используются различные методы:

словесные методы (рассказ, объяснение, беседа) помогают понять методику исполнения упражнений, танцевальных движений; беседа – контакт с детьми по выявлению их интересов и запросов (в беседе затрагивается культурно-нравственный аспект взаимоотношений в детском коллективе).

наглядные методы (показ педагогом, демонстрация); *практические методы* (выполнение заданий, повторение, участие);

практические методы (тренинг, выполнение музыкально-ритмических движений)

частично-поисковый метод основан на детских импровизациях.

Педагогические технологии:

- Танцевальные игры-превращения;
- музыкально-подвижные игры;
- музыкально-ритмические игры;
- Танцевально – ритмическая гимнастика;
- Упражнения для дошкольников на расслабление всего организма;

Танцевальные игры-превращения

Игры-превращения развивают пластику и физические способности детей. Заключаются они в том, что детям предлагается как можно точнее и правдоподобнее изобразить различных персонажей и животных. Подобные игры развивают фантазию и воображение. Каждый образ, предлагаемый обучающимся, обязательно сопровождается музыкой.

Музыкально-подвижные игры.

Применяются на всех досугах, являются ведущим видом деятельности (приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации). Музыкально-творческие задания - это импровизации под музыку, коммуникативные игры, элементы психогимнастики.

Музыкально-ритмические игры.

Музыкально-ритмичные игры необходимы обучающимся не только для развлечения, но и для их физического, умственного и эстетического развития. Такие игры помогают им полюбить музыку, эмоционально реагировать на нее; развивают музыкальный слух и чувство ритма, обогащают новыми музыкальными знаниями, расширяют музыкальный кругозор. Обучающиеся учатся передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно-быстрый, умеренно-медленный), динамику (громко-тихо), ритм (сильную долю - как акцент, ритмическую пульсацию мелодии).

Танцевально – ритмическая гимнастика

Представляет собой упражнения, построенные на элементах гимнастических движений; выполняются в игровой сюжетной форме, способствуют развитию гибкости и пластичности движений. Упражнения подбираются с учетом корректирующего значения.

Танцевально-игровые этюды

Небольшие образные упражнения, включающие в себя элементы импровизации; обучающиеся знакомятся с музыкальным произведением, представляют образ, затем передают его в движении. Подобные танцевально-игровые этюды динамичны. Они позволяют раскрыть какую-либо ситуацию, сюжет в развитии. Создание музыкально-игрового образа – проживание музыки в движении. Этот процесс приносит радость, помогает почувствовать уверенность в себе и активно способствует оздоровлению как физическому, так и психическому.

Упражнения для дошкольников на расслабление всего организма

Комплекс игровых упражнений, разработанных для развития группы мышц, отвечающих за процесс дыхания. Кроме того, такие упражнения помогают обучающимся насытить мозг достаточным количеством кислорода, что, в свою очередь, поможет улучшить умственную активность ребенка. Формы подведения итогов.

Полугодовое проведение открытых мероприятий для родителей (законных представителей) детей в форме отчетных концертов.

3.4 Информационное обеспечение Программы

Информация о реализуемой Программе участникам образовательных отношений и социальным партнерам предоставлена на официальном сайте Образовательного учреждения (анонс на главной странице официального сайта (<http://dou44.kirov.spb.ru/>), подраздел «Платные образовательные услуги» (http://dou44.kirov.spb.ru/sveden/paid_edu), анонс в группе социальной сети ВК (https://vk.com/gbdou_44), буклетах.

3.5 Материально-техническое обеспечение Программы

Занятия по реализации Программы проводятся в музыкальном зале, в котором созданы оптимальные условия для категории обучающихся с ОВЗ. В зале имеются:

оборудование и инвентарь:

- интерактивная доска;
- музыкальный центр и колонки;
- аудиозаписи на электронных носителях;
- электронные образовательные ресурсы (ЭОР): мультимедийные презентации по Программе;
- мультимедийный проектор;
- экран, тренога.

вспомогательное оборудование:

- оборудование для хранения инвентаря;
- информационно-методический материал;
- документы планирования образовательного процесса (Программа, рабочая программа, календарно-тематическое планирование, табель посещаемости). Доступе к информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям.

3.6 Кадровое обеспечение Программы

Педагогическая деятельность по реализации Программы осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющего среднее или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям Программы, реализуемой в Образовательной организации), отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональных стандартах (Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 года № 66403). Педагоги дополнительного образования систематически проходят обучение на курсах повышения квалификации в соответствии с действующим законодательством в области образования.

3.7 Система контроля результативности обучения

Вид контроля	Время проведения	Цель	Формы и средства выявления результата	Фиксация и предъявление результата
Текущий	В течение всего учебного года	Определение степени освоения детьми учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Выявление обучающихся отстающих или опережающих обучение	Анкетирование, беседа, тестирование	Журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования
Текущий	Декабрь	Определение степени освоения детьми учебного материала. Определение промежуточных результатов освоения Программы		Сводный лист диагностики освоения Программы
Итоговый	Май	Оценка уровня и качества освоения Программы	Открытое мероприятие.	Таблица определения уровня способностей обучающихся

Для отслеживания результатов освоения программы проводится: входной, текущий и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка имеющегося двигательного опыта обучающихся. Форма контроля – опрос.

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися тем учебного плана. Форма контроля - анализ игровой деятельности в соответствии с разделами тем учебного плана.

Итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися Программы. Форма контроля- открытое мероприятие.

3.8 Список литературы

Список литературы для педагогов:

Буренина А.И., Ритмическая мозаика. Программа пол ритмической пластике детей. [Текст: непосредственный] Издательство «Музыкальная палитра», Санкт-Петербург, 2015 год

Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. [Текст: непосредственный] Издательство «Музыкальная палитра», Санкт-Петербург, 2004 год

Иванов И.И. Дополнительное образование детей [Текст: непосредственный] – М.: «Эксмо», 2015.

Коновалова Н. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст: непосредственный]-Издательство «Учитель», 2019 год

Список литературы для обучающихся:

Барышникова Т. Азбука хореографии (Внимание: дети) [Текст]– М., 1999г

Литература и интернет – источники для родителей (законных представителей) обучающихся:

Буренина А.И., Ритмическая мозаика. Программа пол ритмической пластике детей. [Текст: непосредственный] Издательство «Музыкальная палитра», Санкт-Петербург, 2015 год

Электронный ресурс:

<https://p23.навигатор.дети/program/34570-ai-burenina-ritmicheskaya-mozaika>

3.9 Краткая презентация Программы

Краткая презентация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная мозаика»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная мозаика» ГБДОУ детского сада № 44 Кировского района Санкт-Петербурга (далее по тексту - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Программа имеет художественную направленность и определяет цели, задачи, содержание, организацию работы педагога дополнительного образования по музыкально-ритмической и деятельности с обучающимися с ОВЗ от 4 до 5 лет.

Цель: формирование творческих способностей обучающихся, общей культуры; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в ОВЗ в художественно-эстетическом развитии посредством обучения танцевальным движениям, формирования адекватного отношения к своим возможностям, успешной социализации.

Задачи:

Обучающие:

- Обучить детей музыкально-ритмическим движениям.
- Обогатить знаниями, связанными с названием движений, музыкальных произведений.
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.

Развивающие:

- Развить музыкально-эстетический вкус;
- Развить двигательные способности, пластику движений обучающихся;
- Развивать психические процессы.

Воспитательные:

- Формировать уважение к культуре народов России, патриотизм;
- Развивать чувство прекрасного на основе танцевального репертуара;
- Формировать художественно-творческий опыт в процессе участия в открытых мероприятиях.

Актуальность Программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение. Они адаптированы для обучающихся с ОВЗ среднего дошкольного возраста и преподносятся им в игровой форме. Отличительной особенностью Программы является активное использование игровой деятельности в рамках организации образовательного процесса (превалирование практических занятий). Педагогическая целесообразность Программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

При разработке Программы учитывались психофизические особенности контингента обучающихся, образовательные запросы родителей (законных представителей) обучающихся.

При организации работы с обучающимися с ОВЗ используются специальные методы обучения, дидактический материал, технические средства обучения с целью оказания помощи в освоении ими содержания Программы. При необходимости предоставляются услуги помощника, оказывающего обучающемуся необходимую помощь. Совместная образовательная деятельность с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как группой, так и индивидуально.

3.10 Лист регистрации изменений

Лист регистрации изменений					
Изменения	Номер листа (страницы)	Всего листов в документе	Номер документа	Входящий номер сопроводительного документа и дата	Дата внесения изменений

--	--	--	--	--	--

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование для обучающихся от 4 до 5 лет.

месяц ц	№ зан яти я	Содержание	Количество часов/минут			Формы контр оля
			все го	тео ри я	пр акт ик а	
Теоретический раздел						
04.09 .2024	1	Вводное Основы знаний Ознакомление с основами техники безопасности выполнения музыкально-ритмических упражнений. Знакомство с правилами поведения.	20	10	10	Бесед а
Практический раздел						
05.09 .2024	2	1 Тематические комплексы образно-имитационных движений. «У бабушки во дворе» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика Осенние листья. Креативная гимнастика «Магазин игрушек». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Птички",	20	10	10	Бесед а
11.09 .2024	3	1 Тематические комплексы образно-имитационных движений. «У бабушки во дворе» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика Осенние листья. Креативная гимнастика «Магазин игрушек». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Птички",	20	10	10	Бесед а
12.09 .2024	4	1 Тематические комплексы образно-имитационных движений. «У бабушки во дворе» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика Осенние листья. Креативная гимнастика «Магазин игрушек». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Птички"	20	10	10	Бесед а
18.09 .2024	5	1 Тематические комплексы образно-имитационных движений. «У бабушки во дворе» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика	20	10	10	Бесед а

		Осенние листья Креативная гимнастика «Магазин игрушек». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Птички», «				
19.09 .2024	6	1 Тематические комплексы образно-имитационных движений. «У бабушки во дворе» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика Осенние листья. Креативная гимнастика «Море волнуется раз» 3 упражнения на релаксацию и дыхание: "Летний денек".	20	10	10	Бесед а
25.09 .2024	7	1 Тематические комплексы образно-имитационных движений. «У бабушки во дворе» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика Осенние листья. Креативная гимнастика «Море волнуется раз» 3 упражнения на релаксацию и дыхание: "Летний денек".	20	10	10	Бесед а
26.09 .2024	8	1 Тематические комплексы образно-имитационных движений. «У бабушки во дворе» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Петрушки». Креативная гимнастика «Море волнуется раз» 3 упражнения на релаксацию и дыхание: "Летний денек"	20	10	10	Бесед а
02.10 .2024	9	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Домашние питомцы» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Петрушки». Креативная гимнастика «Море волнуется раз» 3 упражнения на релаксацию и дыхание: "Летний денек".	20	10	10	Бесед а
03.10 .2024	10	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Домашние питомцы» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Петрушки». Креативная гимнастика «Волшебная палочка» 3 упражнения на релаксацию и дыхание: "Летний денек"	20	10	10	Бесед а
09.10 .2024	11	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Домашние питомцы» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Петрушки». Креативная гимнастика «Волшебная палочка» 3 упражнения на релаксацию и дыхание: "Летний денек".	20	10	10	Бесед а
10.10 .2024	12	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Домашние питомцы» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Петрушки». Креативная гимнастика «Волшебная палочка» 3 упражнения на релаксацию и дыхание: "Летний денек"	20	10	10	Бесед а

		денек",				
16.10 .2024	13	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Домашние питомцы» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Петрушки». Креативная гимнастика «Волшебная палочка» 3 упражнения на релаксацию и дыхание: "Летний денек".	20	10	10	Бесед а
17.10 .2024	14	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Домашние питомцы» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Петрушки». Креативная гимнастика «Волшебная палочка» 3 упражнения на релаксацию и дыхание: "Замедленное движение"	20	10	10	Бесед а
23.10 .2024	15	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Домашние питомцы» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Петрушки». Креативная гимнастика «Ай, да я!». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: "Замедленное движение".	20	10	10	Бесед а
24.10 .2024	16	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Домашние питомцы» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Петрушки». Креативная гимнастика «Ай, да я!». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: "Замедленное движение".	20	10	10	Бесед а
30.10 . 2024	17	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Куклы». «Петрушки». Креативная гимнастика «Ай, да я!». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: "Замедленное движение",	20	10	10	Бесед а
31.10 .2024	18	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Куклы». Креативная гимнастика «Ай, да я!». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: "Замедленное движение".	20	10	10	Бесед а
06.11 .2024	19	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Куклы». Креативная гимнастика «Ай, да я!». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: "Замедленное движение",	20	10	10	Бесед а
07.11 .2024	20	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители»	20	10	10	Бесед а

		2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Куклы». Креативная гимнастика «Ай, да я!». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Драгоценность»,				
13.11.2024	21	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Куклы». Креативная гимнастика «Магазин игрушек». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Драгоценность»,	20	10	10	Беседа
14.11.2024	22	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Куклы». Креативная гимнастика «Магазин игрушек». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Драгоценность»,	20	10	10	Беседа
20.11.2024	23	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Куклы». Креативная гимнастика «Магазин игрушек». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Драгоценность»,	20	10	10	Беседа
21.11.2024	24	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Куклы». Креативная гимнастика «Магазин игрушек». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Драгоценность»,	20	10	10	Беседа
27.11.2024	25	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Куклы». Креативная гимнастика «Магазин игрушек». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Драгоценность»,	20	10	10	Беседа
28.11.2024	26	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Весёлый зоопарк» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Куклы». Креативная гимнастика «Магазин игрушек». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Драгоценность»,	20	10	10	Беседа
04.12.2024	27	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Весёлый зоопарк» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Настоящий друг». «Куклы». Креативная гимнастика «Магазин игрушек».	20	10	10	Беседа

		3 упражнения на релаксацию и дыхание: "Снежная баба".				
05.12 .2024	28	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Весёлый зоопарк» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Настоящий друг». Креативная гимнастика «Художественная галерея». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: "Снежная баба".	20	10	10	Беседа
11.12 .2024	29	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Весёлый зоопарк» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Настоящий друг». Креативная гимнастика «Художественная галерея». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: "Снежная баба".	20	10	10	Беседа
12.12 .2024	30	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Весёлый зоопарк» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Настоящий друг». Креативная гимнастика «Художественная галерея». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: "Снежная баба".	20	10	10	Беседа
18.12 .2024	31	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Весёлый зоопарк» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Настоящий друг». Креативная гимнастика «Художественная галерея». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: "Снежная баба".	20	10	10	Беседа
19.12 .2024	32	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Весёлый зоопарк» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Настоящий друг». Креативная гимнастика «Я танцую». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Холодно-жарко».	20	10	10	Беседа
25.12 .2024	33	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Кем быть?» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Настоящий друг». Креативная гимнастика «Я танцую». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Холодно-жарко».	20	10	10	Беседа
26.12 .2024	34	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Кем быть?» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Настоящий друг».	20	10	10	Беседа

		Креативная гимнастика «Я танцую». 3 упражнения на релаксацию и дыхание «Холодно-жарко».				
09.01 .2025	35	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Кем быть?» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика Аэробика для зверят. «Настоящий друг». Креативная гимнастика «Я танцую». 3 упражнения на релаксацию и дыхание «Холодно-жарко».	20	10	10	Беседа
15.01 .2025	36	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Кем быть?» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика Аэробика для зверят. Креативная гимнастика «Создай образ». 3 упражнения на релаксацию и дыхание «Холодно-жарко».	20	10	10	Беседа
16.01 .2025	37	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Кем быть?» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика Аэробика для зверят. Креативная гимнастика «Создай образ». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Холодно-жарко».	20	10	10	Беседа
22.01 .2025	38	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Кем быть?» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика Аэробика для зверят. Креативная гимнастика «Создай образ». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Лентяи»,	20	10	10	Беседа
23.01 .2025	39	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Кем быть?» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика Аэробика для зверят. Креативная гимнастика «Снежная королева» 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Лентяи»,	20	10	10	Беседа
29.01 .2025	40	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Кем быть?» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика Аэробика для зверят. Креативная гимнастика «Снежная королева» 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Лентяи»,	20	10	10	Беседа
30.01 .2025	41	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Кем быть?» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика Аэробика для зверят. Креативная гимнастика «Снежная королева» 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Лентяи»,	20	10	10	Беседа

05.02 .2025	42	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Кем быть?» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Чебурашка». Креативная гимнастика «Снежная королева»	20	10	10	Бесед а
06.02 .2025	43	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Кем быть?» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Чебурашка». Креативная гимнастика «Снежная королева» 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Водопад»,	20	10	10	Бесед а
12.02 .2025	44	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Чебурашка» Креативная гимнастика «Снежная королева» 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Водопад»,	20	10	10	Бесед а
13.02 .2025	45	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Чебурашка». Креативная гимнастика «Волшебная палочка» 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Водопад»,	20	10	10	Бесед а
19.02 2025	46	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Чебурашка». Креативная гимнастика «Волшебная палочка» 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Водопад»,	20	10	10	Бесед а
20.02 .2025	47	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Чебурашка». Креативная гимнастика «Волшебная палочка» 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Водопад»,	20	10	10	Бесед а
26.02 .2025	48	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Чебурашка». Креативная гимнастика «Ай, да я! ».. 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Водопад»,	20	10	10	Бесед а
27.02 .2025	49	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Чебурашка». Креативная гимнастика «Ай, да я! »..	20	10	10	Бесед а

		3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Водопад»,				
05.03 .2025	50	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «В каждом м Креативная гимнастика «Ай, да я! »..аленьком ребенке». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Спящий котенок»,	20	10	10	Беседа
06.03 .2025	51	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «В каждом маленьком ребенке». Креативная гимнастика «Ай, да я! ».. 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Спящий котенок»	20	10	10	Беседа
12.03 .2025	52	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «В каждом маленьком ребенке» Креативная гимнастика «Магазин игрушек». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Спящий котенок»	20	10	10	Беседа
13.03 .2025	53	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «В каждом маленьком ребенке». Креативная гимнастика «Магазин игрушек». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Спящий котенок»	20	10	10	Беседа
19.03 .2025	54	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений. «Лесные жители» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «В каждом маленьком ребенке». Креативная гимнастика «Магазин игрушек». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Спящий котенок».	20	10	10	Беседа
20.03 .2025	55	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «Домашние питомцы» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «В каждом маленьком ребенке». Креативная гимнастика «Магазин игрушек». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Спящий котенок».	20	10	10	Беседа
26.03 .2025	56	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «Домашние питомцы» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «В каждом маленьком ребенке». Креативная гимнастика «Художественная галерея». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Шишки»,	20	10	10	Беседа

27.03. 2025	57	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «Домашние питомцы» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «В каждом маленьком ребенке». Креативная гимнастика «Художественная галерея». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Шишки»,	20	10	10	Беседа
02.04. 2025	58	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «Домашние питомцы» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «В каждом маленьком ребенке». Креативная гимнастика «Художественная галерея». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Шишки»,	20	10	10	Беседа
03.04. 2025	59	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «Домашние питомцы» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Львенок и черепаха» Креативная гимнастика «Я танцую». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Шишки»,	20	10	10	Беседа
09.04. 2025	60	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «Домашние питомцы» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Львенок и черепаха» Креативная гимнастика «Я танцую». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Шишки»,	20	10	10	Беседа
10.04. 2025	61	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «Домашние питомцы» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Львенок и черепаха» Креативная гимнастика «Я танцую». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Шишки»,	20	10	10	Беседа
16.04. 2025	62	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «Домашние питомцы» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Львенок и черепаха» Креативная гимнастика «Я танцую». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: "Улыбка"	20	10	10	Беседа
17.04. 2025	63	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «Весёлый зоопарк» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика «Львенок и черепаха» Креативная гимнастика «Создай образ». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: "Улыбка",	20	10	10	Беседа
23.04	64	1 Тематический комплекс образно-имитационных	20	10	10	Беседа

.2025		движений «Весёлый зоопарк» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика Весёлый слонёнок Креативная гимнастика «Создай образ». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: "Улыбка",				а
24.04 .2025	65	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «Весёлый зоопарк» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика Весёлый слонёнок Креативная гимнастика «Создай образ». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: "Улыбка",	20	10	10	Бесед а
30.04 .2025	66	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «Весёлый зоопарк» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика Весёлый слонёнок Креативная гимнастика «Создай образ». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: "Улыбка",	20	10	10	Бесед а
07.05 .2025	67	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «Весёлый зоопарк» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика Весёлый слонёнок Креативная гимнастика «Море волнуется раз» 3 упражнения на релаксацию и дыхание: "Улыбка",	20	10	10	Бесед а
08.05 .2025	68	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «У бабушки во дворе» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика Весёлый слонёнок Креативная гимнастика «Море волнуется раз» 3 упражнения на релаксацию и дыхание: "Улыбка",	20	10	10	Бесед а
14.05 .2025	69	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «У бабушки во дворе» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика Весёлый слонёнок Креативная гимнастика «Море волнуется раз» 3 упражнения на релаксацию и дыхание: "Бабочка"	20	10	10	Бесед а
15.05 .2025	70	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «У бабушки во дворе» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика Весёлый слонёнок «Тик-так» Креативная гимнастика «Море волнуется раз» 3 упражнения на релаксацию и дыхание: "Бабочка"	20	10	10	Бесед а
21.05 .2025	71	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «У бабушки во дворе» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика Весёлый слонёнок, «Тик-так»	20	10	10	Бесед а

		Креативная гимнастика «Волшебная палочка» 3 упражнения на релаксацию и дыхание: "Бабочка",				
22.05 .2025	72	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «У бабушки во дворе» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика Весёлый слонёнок, «Тик-так» Креативная гимнастика «Волшебная палочка» 3 упражнения на релаксацию и дыхание: "Бабочка"	20	10	10	Беседа
28.05 .2025	73	1 Тематический комплекс образно-имитационных движений «У бабушки во дворе» 2 Танцевальная – ритмическая гимнастика Весёлый слонёнок, «Тик-так» Креативная гимнастика «Волшебная палочка» 3 упражнения на релаксацию и дыхание: "Бабочка"	20	10	10	Беседа
29.05 .2024	74	Итоговое занятие.			Итоговое занятие	Открытое мероприятие

Приложение 2

Тематические комплексы образно-имитационных движений. Первый этап.

№ п/п Образ и вид движения	Исходное положение	Первый этап
1. «У бабушки во дворе»		
«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
«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
«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
«Лошадка»	Стоять с руками, согнутыми в локтях, ладони опустить вниз.	Сохраняя положение рук, чередовать ходьбу и бег прямым и

	Бег и ходьба с высоким подниманием колен	боковым галопом, изображая лошадку.
«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»		
«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
«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
«Птица»	Стоять на носках, руки в стороны со свободно опущенными вниз ладонями. Бег на носках, плавный и лёгкий	Движения с лёгким плавным бегом на носках. Пытаться при движении рук приводить в движение пальцы
«Котёнок»	Стоя на коленях, коснуться руками пола. Ползание с опорой рук и колен.	Ползание с прогибанием спины вниз, а головы вверх и наоборот.
«Рыбка»	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»		
«Лиса»	Стоять с согнутыми в локтях руками, ладони опустить вниз. Ходьба на всю ступню с носка, мягкая, плавная	Движения с плавным разворотом туловища и головы
«Медведь»	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
«Белка»	Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, ладони соединены перед грудью и	Попытка выполнения прыжка в приседе с одновременным движением рук рывком вперёд с

	опущены вниз. Прыжки в приседе с продвижением вперёд	изменением темпа
«Заяц»	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
«Волк»	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»		
«Пингвин»	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 семенящие движения ног и рук, сохраняя исходное положение
«Кенгуру»	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.
«Тигр и лев»	Стоять как перед стартовым забегом, ладони опущены вниз. Бег широким прыжковым шагом.	Координировать движение разноимённых рук и ног, выполняя бег широким прыжковым шагом
«Обезьянка»	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
«Крокодил»	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?»		
«Спортсмен»	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.
«Балерина»	Стоять прямо, плечи чуть отвести назад, голову чуть приподнять. Гимнастическая	Координировать движение разноимённых рук и ног, сохраняя осанку балерины.

	ходьба с носка на всю стопу.	
«Космонавт»	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.
«Разведчик»	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
«Клоун»	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.

Приложение 3

Музыкально-подвижные игры и ритмические игры.

«Жуки и пчелы».

Играющие делятся на две команды: мальчики – «жуки», девочки – «пчелы». По команде «Жуки!» мальчики бегают по залу со звуком «ж-ж-ж», по команде «Пчелы!» девочки бегают со звуком «з-з-з». Правила: звуки произносить четко и звонко, внимательно слушать команды. Когда жуки летают, пчелы стоят молча, и наоборот.

«Цветочки на полянке».

Дети выбирают себе названия цветов и садятся по всему залу. По жребию выбранный цветок и начинает догонять. Когда убегающему цветку грозит опасность быть пойманным, он называет имя какого-нибудь другого цветка, а сам садится на пол. Убегает названный цветок. Правила: пойманный цветок меняет свое название. Нельзя повторяться или называть имя уже имеющегося цветка.

Вариант: называться можно не только цветами, но и зверями, рыбами, птицами.

«Сугробы».

Дети разбегаются по залу под музыку, по сигналу собираются группами вокруг 3-4 обручей и берутся за руки или поднимают их вверх, образуя сугробы».

«Слушай команду».

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же её выполняют. Затем снова звучит музыка. И все продолжают идти. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет педагогу сменить действия расшалившихся ребят, а детям – успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

«Поменяйся» (на различение регистра)

Описание игры: Дети стоят по кругу, взявшись за руки. Один ребенок стоит в середине круга. Это – водящий. Под музыку первой части (А) дети поскаками с ноги на ногу продвигаются по кругу, не расцепляя круг. Водящий, стоя на месте, хлопает в ладоши в такт музыке. Под музыку второй части (Б) дети останавливаются и, стоя на месте, хлопают в ладоши, а водящий поскаками движется по кругу. Под музыку третьей части (В) все дети, стоящие в круге, опускают руки, а водящий останавливается. Водящий и ребенок, который стоит напротив него, соединяют ладони правых рук, обходят один вокруг другого два раза простыми шагами, на последнем такте музыки они меняются местами: водящий встает в общий круг, а на его место выходит ребенок, с которым он кружился. Игра повторяется без остановки музыки.

«Передай платочек».

Дети выстраиваются по кругу лицом к центру на расстоянии одной вытянутой руки.

Музыка очень плавная, мягкая, лиричная.

У одного из детей находится платочек в правой руке.

1 такт ребёнок передаёт платочек через первую позицию рук. Рядом стоящий принимает его в конце такта и т.д., остальные дети отхлопывают такт. В конце музыкальной фразы, то ребёнок у которого оказывается платочек выходит в центр круга и на вторую часть быстрой музыки импровизирует, а все остальные дружно хлопают.

Развивает: музыкальный слух, аккуратность, вежливость, умение действовать в характере музыки, активно принимать самостоятельное решение в движении.

«Воробушки и автомобиль».

На полу раскладываются обручи по количеству детей. Под музыку воробушки летают по всей полянке, клюют зернышки, чистят перышки и т.д. Когда музыка заканчивается, выезжает автомобиль или два (дети) птички прячутся в обручи (“гнездышки”). При повторении игры педагог убирает один или два обруча: птички, которым не хватило домиков, выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2-3 играющих.

«Рыбки».

На полу из веревки выкладывается “домик”. Для музыкального сопровождения подбирается плавная, неторопливая музыка с двумя ярко выраженными частями. На первую часть музыки дети- “рыбки” двигаются по залу, на вторую часть – “заплывают в домик”. При повторении игры - “домик” становится меньше.

«Плетень».

Дети встают в две линии напротив друг друга, образовав при этом плетень. Одна из шеренг начинает первой, другая стоит на месте. Дети начинают движения, заданное педагогом (простой шаг, шаг на полу пальцах и т.д.). Затем делает вторая шеренга, первая стоит на месте. На новую музыкальную фразу дети разбегаются по всей площадке (музыкальное сопровождение полька). На хлопок педагога все дети должны выстроиться в шеренги в исходное положение.

Здесь проявляется элемент соревнования в том, кто быстрее построит плетень.

«Цапля и лягушки».

Все играющие - лягушки, а один человек – цапля (стоит посередине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка

прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелиться, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами- лягушками. Выделяется лучшая цапля.

«Тихие воротца».

Музыка лёгкая, весёлая. Два ведущих становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их вверх. Остальные играющие тихо и легко с одной и той же стороны (чтобы не было столкновения) пробегают под воротцами. Задача играющих при опускании рук вниз поймать играющих. Когда водящие стоят с закрытыми глазами.

Следить за тем, чтобы водящие опускали руки плавно, а не резко, чтобы не ударить играющих, и чтобы водящие не подсматривали.

«Встреча».

Дети стоят лицом друг к другу.

1-2 такты: дети первой шеренги выполняют четыре прыжка на встречу второй шеренге, вторая шеренга стоит на месте.

3-4 такты: вторая шеренга прыгает на встречу.

5-6 такты: первая шеренга возвращается на место.

7-8 такты: вторая шеренга возвращается на место.

9-12 такты: на месте прыгают в повороте. Во время поворота можно исполнить хлопки.

Следить за тем, чтобы во время прыжков дети сохраняли вертикальное положение.

Игра развивает чувство ансамбля, музыкальность, память и умение.

Приложение 4

Пальчиковая гимнастика.

«Паучок» (Е.Железнова)

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

Паучок ходил по ветке,

А за ним ходили детки.

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

Дождик с неба вдруг полил,

Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик).

Паучков на землю смыл.

Хлопок ладонями по коленям.

Солнце стало пригревать,

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

Паучок ползет опять,

А за ним ползут все детки,

Чтобы погулять на ветке.

«Паучки» ползут по голове.

«Две мартышки».

Две мартышки (*показывают 2 пальца, затем ушки мартышки*)
Слов не тратя (*мах правой рукой перед собой*)
Раз подрались на кровати (*«кулачки»*)
Друг за другом (*соединяют указательные пальцы*)
В этой схватке (*кулаки*)
Вышибли ума остатки (*палец у виска*)
Врач пришел (*крестик*)
Уселся в кресло (*руки полочкой*)
И сказал(указательный палец) мартышкам(ушки) «Если,(указ. палец
) Драться будете (кулаки)мартышки(ушки)
Выгоню из этой книжки!»(*правую руку резко вперед*)

«Жук ползет».

По тропинке жук ползет, *Изображают пальчиками жука.*
У него усы вразлет.
Жук большой и деловитый, *Показывают пальцами размеры жука.*
У него сердитый вид. *Сердятся*
Тащит веточку ракиты *Пошевелить «усами» - пальчиками.*
И усами шевелит.
Угадать совсем не просто, *Удивляются*
Что с ней сделает потом?
Может быть, построит мостик *Соединяют указательные пальцы*
Или даже целый дом?
Вот ползет он дальше, дальше... *Перебирают пальцами рук по ногам*

Мы спешим с тропы сойти, *Прячут руки за спину*
Пожелать ему удачи *Машут правой рукой. И*
счастливого пути.

«Бабушка кисель варила»

Бабушка кисель варила
(*Правая рука помешивает кисель*)
На горушечке
(*Кончики пальцев рук соединяются («гора»)*)
В черепушечке
(*Округленные ладони, смыкаясь образуют «горшок»*)
Для Аленушки, для Андрюшечки.
(*Ладони рук ложатся на грудь*)
Летел, летел соколог через бабушкин порог.
(*Ладони рук скрещиваются, большие пальцы рук закрепляются друг с другом*)
Вот он крыльями забил, (*Руками несколько раз ударяют по бокам*)
Бабушкин кисель разлил,
(*Вытянуть руки вперед, пальцы растопырить*)
У старушечки (*Повторяют движения*)
На горушечке в черепушечке.

Бабуля плачет: «Ай, ай, ай!» *(Руками «утирают слезы»)*
«Не плачь, бабуля, не рыдай!» *(Указательный палец правой руки «грозит бабуле»)*

Чтоб ты стала весела, *(Улыбаются)*
Мы наварим киселя *(«Помешивают кисель»)*
Во-о-от столько!» *(Руки разводятся широко в стороны)*

«Купим мы бабушке курочку»

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

«Замок» (Е.Железнова)

Руки переплетаются в замочек.
На двери такой замок, такой замок, такой замок!
Акто его открыть бы смог, его открыть бы смог!
Крутим кистями рук *(«показываем замочек»)*.
Мы стучали, вот так стучали!
Ударяем ладонями *(не расплетая пальцев)*.
Мы качали, мы качали!
Не расплетая пальцев, по очереди поднимаем кисти рук вверх.
Мы кружили, вот так кружили!
Вращаем кистями.
И замочек открыли!
Разводим руки в стороны *(«открыли замок»)*

Упражнение «Дерево».

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

Упражнение «Жук».

Пальчики в кулачок. Указательный и мизинец разведены в стороны, ребенок шевелит ими.

Жук летит, жужжит, жужжит
И усами шевелит.

Упражнение «Зайчик».

Пальчики в кулачок. Поднять вверх указательный и средний пальцы. Ими шевелить.

Ушки длинные у зайки
Из кустов они торчат.
Он прыгает и скачет,
Веселит своих зайчат.

Упражнение «Птенчики в гнезде».

Обхватить все пальчики правой руки левой ладонью и ими шевелить.

Птичка крылышками машет
И летит к себе в гнездо.
Птенчикам своим расскажет,
Где взяла она зерно.

Упражнение «Филин».

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

Упражнение «Скворцы».

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

Приложение 5

Упражнения на релаксацию и дыхание

"Драка"

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

"Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!"

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

"Воздушный шарик"

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

"Корабль и ветер"

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

"Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно вытяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!" Упражнение можно повторить 3 раза.

"Штанга"

Цель: расслабить мышцы спины.

"Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз".

"Сосулька"

Цель: расслабить мышцы рук. "Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей Белый
гвоздь висит, Солнце взойдет,
Гвоздь упадет. (В.
Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!"

"Шалтай-Болтай"

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

"Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай".

Шалтай-Болтай Сидел на
стене. Шалтай-Болтай
Свалился во сне. (С.
Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" — резко наклоняем корпус тела вниз".

"Винт"

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

"Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!" Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова "Пляска скоморохов" из оперы "Снегурочка".

"Насос и мяч"

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

"Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не

наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение." Затем играющие меняются ролями.