

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 158»

Принято на Педагогическом совете

Протокол № 1 от 28.08.2024

Утверждаю:  
Заведующий МДОУ «Детский сад № 158»  
*Ирина В. А. Морозова*  
Приказ № 02-03/100 от 08.08 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Логоритмика для малышей»**

Возраст обучающихся: 3-5 лет

Срок реализации: 2 года

Направленность: художественная

Автор - составитель:  
Пятачкова И.В.,  
музыкальный руководитель  
первой квалификационной категории

Ярославль, 2024 г.

## Оглавление

<b>I. Пояснительная записка.....</b>	<b>3- 8</b>
<b>II. Учебный план и календарно-тематический график .....</b>	<b>9- 11</b>
<b>III. Содержание образовательной программы.....</b>	<b>12- 12</b>
<b>IV. Ожидаемые результаты освоения программы .....</b>	<b>12 - 14</b>
<b>V. Контрольно-измерительные материалы .....</b>	<b>14 - 15</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>16</b>
<b>Приложение.....</b>	<b>17- 27</b>

## **І. Пояснительная записка**

### **Нормативно-правовая основа для разработки программы:**

Дополнительная образовательная программа разработана в соответствии с:

- Конституцией РФ;
- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г.»;
- Конвенция о правах ребёнка от 2.09.1990г;
- [ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»](#);
- Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 09-3242 Закон РФ «Об образовании»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.22 г. №678-р «Об утверждении Концепции Развития дополнительного образования детей до 2030 г.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020г. № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказом департамента образования Ярославской области № 19-нп от 07.08.2018 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области» (п.62, п.65).
- Правилами персонифицированного финансирования ДОД, приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 года № 47-нп

### **Актуальность программы:**

Актуальность программы определяется запросами родителей и потребностью детей в самореализации и проявления индивидуальности в творчестве.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность ребёнка.

В период с двух до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять

нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Существует много направлений в музыкально – ритмической деятельности, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это ритмопластика.

### ***Что дают занятия ритмопластикой?***

Ритмопластика – это передача музыки через движения, это эмоциональный отклик на музыку, выполнение простых танцевальных упражнений под музыку. Она доступна детям, начиная с раннего возраста.

Ритмичные упражнения под музыку содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма.

***Игровой стретчинг*** - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц.

### **Особенности занятий ритмопластикой с детьми 3-5 лет.**

Обучение хореографии детей 3-5 лет начинается с предмета ритмики. Ритмика - специальный предмет, музыкально-педагогическая дисциплина, которая имеет целью активизировать музыкальное восприятие детей через движение, привить им навык осознанного отношения к музыке, помочь выявить их музыкальные и творческие способности. Движение как реакция на прослушанное, как творческое отображение музыки в действии свойственно детям любого возраста. Занимаясь ритмикой, дети активно участвуют в передаче характера музыки, ее темпа, динамики, ритма, формы. Эмоции, вызванные музыкой, создают определенную двигательную активность, педагог должен направить ее в нужное русло, подобрав для этого интересный и разнообразный музыкально-ритмический репертуар.

### ***Двигаться, как подсказывает музыка, - строгий закон,***

который, следует неукоснительно соблюдать на всем протяжении занятий ритмикой.

Содержание и методика проведения этих занятий учитывают возрастные особенности и возможности детей.

С 3 до 5 лет ребёнок активно растёт, развивается, кости очень мягкие, податливые, под влиянием слишком большой и неравномерной нагрузки они могут легко деформироваться. Поэтому необходимо следить за тем, чтобы ребенок правильно сидел и двигался. Соблюдение этих несложных требований поможет избежать таких нежелательных явлений, как сколиоз и плоскостопие. Одновременно из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно – мышечного аппарата ребёнок еще не способен к длительному мышечному напряжению. Приспособительные

возможности дыхательной и сердечно – сосудистой систем у детей этого возраста ниже, чем у взрослого, поэтому физические упражнения строго дозируются.

**В 3 года** у ребёнка формируется способность воспринимать и воспроизводить движения, показываемые взрослым (хлопать, притопывать ногой, полуприседать, совершать повороты кистей рук), прививается умение начинать движения с началом музыки и заканчивать с ее окончанием.

**В 4 года** дети учатся двигаться в соответствии с характером музыки. Улучшается качество исполнения танцевальных движений, появляется умение двигаться под музыку ритмично, согласно темпу и характеру музыкального произведения.

**К 5 годам** увеличивается мышечная сила, формируется навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки, дети могут самостоятельно менять движения в соответствии с музыкой. Совершенствуются танцевальные движения, умение двигаться в парах по кругу, в танцах и хороводах, ритмично хлопать в ладоши, выполнять простейшие перестроения, подскоки.

**Урок хореографии для детей в возрасте от 3 до 5 лет** – это своеобразная игра с элементами перевоплощения в соответствии с тем или иным образом. Педагог на уроке выступает в роли доброго волшебника, который превращает детей то в игрушки, то в «зверюшки», то в различные природные явления. Реализуясь, ребёнок всегда испытывает состояние комфорта, он счастлив в игре. Поэтому основным видом деятельности на уроках являются этюды, где в игровой форме даются основы танцевальных движений, вырабатываются навыки владения своим телом.

**Направленность программы: художественная**

**Цель:**

**Развивать** природную музыкальность ребенка. Формировать и развивать творчески активную, эмоционально – отзывчивую, духовно – богатую личность ребенка, а также развитие способности к естественному самовыражению в движениях на основе разнообразной ритмической культуры, содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами ритмической гимнастики.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формировать танцевальные умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала, умения координировать движения, согласовывая их с содержанием музыки.

**Развивающие:**

- развивать музыкальность, творческие способности, воображение, фантазию, умение ориентироваться в пространстве, потребность самовыражения под музыку, способности к импровизации.

**Воспитательные:**

- формировать эстетический вкус детей, чувство прекрасного, интерес к национальному творчеству, прививать любовь к танцевальному искусству;

**Оздоровительные:** приобщать к здоровому образу жизни, укреплять физические качества.

**Новизна, отличительные особенности программы:**

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы *для дошкольников*. Ее отличительными особенностями является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса.

**Категория обучающихся:**

дошкольники 3-5 лет образовательного учреждения МДОУ «Детский сад №158».

**Количество обучающихся:** от 10 до 20 человек

**Продолжительность обучения:** 16 месяцев, 1 год- 8 месяцев

**Место реализации образовательной программы:** МДОУ «Детский сад №158»

**Условия реализации программы:**

**Организационные условия:**

Реализация программы осуществляется за рамками основной образовательной программы ДОУ на платной основе в форме дополнительного образования. Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня, в группе по 10 человек. Обучение ритмике детей 3-5 лет осуществляется наглядным показом, в игровой форме, и носят практический характер. На каждом году обучения предусмотрено входящее и итоговое тестирование для контроля освоенных обучающимися умений и навыков.

Основная форма организации учебного процесса – интегрированные занятия, включающие в себя игровые технологии и театральную деятельность, например: общеразвивающие упражнения, сюжетно – образные этюды, миниатюры. Такая форма обеспечивает системность учебного процесса, возможность повторять и закреплять пройденный материал. Также в обучении используется просмотр музыкальных мультфильмов, просмотр выступления детских танцевальных коллективов.

**Материально-технические условия реализации программы: ...**

- музыкальный зал с зеркалами на стене;
- стулья по количеству детей;
- стеллажи для хранения дидактических пособий, учебных материалов, игрушки;
- технические средства обучения: ноутбук, проектор, колонки, музыкальный центр (MP-3 проигрыватель);

- фортепиано.

**Материал:**

- компакт-диски, съемные цифровые носители (флеш-карта) с аудиозаписями;
- декорации (для проведения сюжетных игр);
- костюмы;
- игрушки;
- грамоты, значки, медали (для подведения итогов занятий и награждения);

**Перечень используемых атрибутов на занятиях по ритмике**

№	Название атрибута	Количество
1	Платочки	20
2	Цветы	20
3	Деревянные ложки	20
4	Бубны	4
5	Цветные ленточки	50
6	Флажки	30
7	Мячи	15
8	Маски	40
9	Погремушки	25
10	Маракасы	20
11	Колокольчики	20

**Кадровые:**

Программу «Логоритмика для малышей» реализует Пятачкова Ирина Васильевна, музыкальный руководитель 1 квалификационной категории, образование: среднее – специальное.

**Методическое обеспечение программы:**

В образовательном процессе на занятиях логоритмикой применяются такие педагогические технологии:

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

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

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

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

**Методы обучения:**

- показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет;
- словесное пояснение выполнения движения;
- выразительное исполнение движения под музыку;
- внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка;
- творческие задания.

**Формы обучения:**

- *групповая* – одновременная работа со всеми обучающимися;
- *индивидуальная* – индивидуальное выполнение заданий.

**Групповые занятия имеют следующую структуру:**

**Структура занятий по ритмике** – общепринятая, состоящая из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

**Вводная часть** занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. Обязательно включается в нее ходьба, бег, прыжки. В этой части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в умеренном темпе.

**Основная часть** занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний. Она наиболее динамичная, её составляют танцевальные движения, пластические этюды, танцевальные композиции, хороводы, задания на построения и перестроения. Постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части.

**Заключительная часть** занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. В конце занятия подводится итог. В заключительной части постепенно нагрузка снижается. Здесь проводятся игры, различные творческие задания. В этой части дети самостоятельно создают музыкально - пластические образы в танцевальных композициях.



## II. Учебный план

### Первый год обучения

Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение 8 месяцев.

Продолжительность одного занятия 15 минут, что составляет 1 академический час. Всего занятий 32. Всего часов 32.

младшая группа - 3- 4 года

№	Тема раздела	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1.	Ритмика.	4	1	3
2.	Партерная гимнастика.	4	-	4
3.	Игровой самомассаж.	2	-	2
4.	Игровой стретчинг.	4	1	3
5.	Музыкально – подвижные игры.	8	-	8
6.	Танцы.	4	1	3
7.	Креативная гимнастика	4	-	4
8.	Итоговое занятие.	2	-	2
	ИТОГО:	32	3	29

### Календарно-тематический график

	Тема занятия	Кол-во часов
1	Ритмика. Движение. Ходьба, сидя на стуле. Движение враспынную, по кругу, в круг.	1
2	Ритмика. Музыка и ритм. Хлопки в ладоши.	1
3	Ритмика. Ритмичное движение под музыку. Высоко поднимая колени, на носочках, с хлопками (различные ритмические комбинации).	1
4	Ритмика. Темп, характер в музыке. Быстрый и медленный темп.	1
5	Партерная гимнастика. (Приложение №9).	1
6	Партерная гимнастика. (Приложение №9).	1
7	Партерная гимнастика. (Приложение №9).	1
8	Партерная гимнастика. (Приложение №9).	1
9	Игровой самомассаж. «Умная головка».	1
10	Игровой самомассаж. «Мурка», «Черепашка».	1
11	Игровой стретчинг. (Приложение №8).	1
12	Игровой стретчинг. (Приложение №8).	1
13	Игровой стретчинг. (Приложение №8).	1
14	Игровой стретчинг. (Приложение №8).	1
15	Музыкально – подвижные игры. «Мы – весёлые ребята».	1

16	Музыкально – подвижные игры. «Цыплята и собака».	1
17	Музыкально – подвижные игры. «Птички и кошка».	1
18	Музыкально – подвижные игры. «Двигайся: быстро – медленно».	1
19	Музыкально – подвижные игры. «Зайцы и лиса».	1
20	Музыкально – подвижные игры. «У медведя во бору»	1
21	Музыкально – подвижные игры. «Отгадай, чей голосок»	1
22	Музыкально – подвижные игры. «Найди своё место»	1
23	Танцы. Музыкальная импровизация. Кошка, мышка, петух, цыплёнок, птичка (большая и маленькая).	1
24	Танцы. Музыкальная импровизация. Заяц, медведь, лиса, собака, волк.	1
25	Танцы. Танцевальная азбука. (Приложение №1-7).	1
26	Танцы. «Чок да чок», «Мишка», «Цыплята».	1
27	Креативная гимнастика. «Вот как солнышко встаёт!»	1
28	Креативная гимнастика. «Магазин игрушек».	1
29	Креативная гимнастика. «Море волнуется».	1
30	Креативная гимнастика. «Если нравится тебе».	1
31	Итоговое занятие.	1
32	Итоговое занятие.	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>32</b>

### **Второй год обучения**

Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение 8 месяцев.

Продолжительность одного занятия 20 минут, что составляет 1 академический час. Всего занятий 32. Всего часов 32.

средняя группа - 4- 5 лет

№	Тема раздела	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1.	Ритмика.	2	2	-
2.	Партерная гимнастика.	6	-	6
3.	Игровой стретчинг.	6	-	6
4.	Музыкально – подвижные игры.	6	-	6
5.	Танцы.	8	-	8
6.	Креативная гимнастика	2	-	2
7.	Итоговое занятие.	2	-	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>

### Календарно-тематический график

	Тема занятия	Кол-во часов
1	Ритмика. Движение под музыку. Просмотр выступлений ансамбля имени Локтева.	1
2	Ритмика. Просмотр выступлений ансамбля имени Локтева.	1
3	Партерная гимнастика. (Приложение №9).	1
4	Партерная гимнастика. (Приложение №9).	1
5	Партерная гимнастика. (Приложение №9).	1
6	Партерная гимнастика. (Приложение №9).	1
7	Партерная гимнастика. (Приложение №9).	1
8	Партерная гимнастика. (Приложение №9).	1
9	Игровой стретчинг. (Приложение №8).	1
10	Игровой стретчинг. (Приложение №8).	1
11	Игровой стретчинг. (Приложение №8).	1
12	Игровой стретчинг. (Приложение №8).	1
13	Игровой стретчинг. (Приложение №8).	1
14	Игровой стретчинг. (Приложение №8).	1
15	Музыкально – подвижные игры. «Дети и медведь».	1
16	Музыкально – подвижные игры. «Цыплята и собака».	1
17	Музыкально – подвижные игры. «Птички и кошка».	1
18	Музыкально – подвижные игры. «Кот и мыши».	1
19	Музыкально – подвижные игры. «Зайцы и лиса».	1
20	Музыкально – подвижные игры. «Воробышки и автомобиль».	1
21	Танцы. Музыкальная импровизация. Заяц, медведь, лиса.	1
22	Танцы. Танцевальная азбука: на носках, на пятках, руки, наклоны вперёд, в сторону. (Приложение №1-7).	1
23	Танцы. Музыкальная импровизация. Цыплёнок, собака, птичка (большая и маленькая).	1
24	Танцы. Танцевальная азбука: «пружинка», «топотушки», шаг вперёд, шаг назад, шаг в сторону. (Приложение №1-7).	1
25	Танцы. Танцевальная азбука: на носках, на пятках, руки, наклоны вперёд, в сторону. (Приложение №1-7).	1
26	Танцы. Танцевальная азбука: «пружинка», «топотушки», шаг вперёд, шаг назад, шаг в сторону. (Приложение №1-7).	1
27	Танцы. «Виноватая тучка». «Танец с зонтиками».	1
28	Танцы. «Виноватая тучка». «Танец с зонтиками».	1
29	Креативная гимнастика. «Воробьиная дискотека», «Делай как я»	1
30	Креативная гимнастика. «Чунга-чанга», «Повтори за мной».	1
31	Итоговое занятие.	1
32	Итоговое занятие.	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>32</b>

### **III. Содержание образовательной программы** **Первый год обучения**

#### Раздел 1 «Что такое ритмика?».

Теория: Знакомство. Беседа о правилах поведения на занятиях, форме одежды. Рассказ- беседа: когда зародилась ритмика? Что такое ритмичное движение под музыку. Темп и характер музыки. Знакомство с танцем (танцуют дети).

Практика: Просмотр фрагментов выступления детских танцевальных коллективов. Слушание музыкальных отрывков «Полька» М. Глинки, «Шутка» Селиванова.

Слушать детские песни Шаинского и Савельева. Предложить детям потанцевать под услышанную музыку. Музыкальная игра «Дети и медведь».

#### Раздел 2 «Партерная гимнастика ».

Теория: Объяснение для чего нужна партерная гимнастика, то, что она даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев.

Практика: Партерная гимнастика № 9

Игра «Двигайся: быстро – медленно».

Музыкальное сопровождение: См. Музыкальный материал.

#### Раздел 3 «Танцы».

Теория: Беседа по поводу осанки и положение головы во время занятий.

Беседа и объяснение видов музыкальных движений.

Практика: Показ и начало освоение музыкальных движений. Освоение положение головы, освоение разных видов шагов, положение рук и т.д. (См. Приложение: Танцевальная азбука, пункты 1- 7. Разучивание движений танцев: «Чок да чок», «Мишка», «Цыплята».

#### Раздел 4 «Музыкально – подвижные игры».

Теория: Беседа о том, что танцевальные движения используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Объяснение правил игры.

Практика: Учить соблюдать правила игры. Изображать предложенных персонажей. Музыкально – подвижные игры:

«Птички и кошка»; «Мы – веселые ребята»; «Зайцы и лиса»; «У медведя во бору»; «Цыплята и собака», «Отгадай, чей голосок», «Найди своё место», «Двигайся: быстро и медленно». Музыкальное сопровождение: «Карнавал животных» К. Сен - Санс.

### Раздел 5 «Игровой самомассаж».

Теория: Игровой метод придает занятиям привлекательную форму, облегчает для детей процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональное состояние, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.

Практика: «Умная головка», «Мурка», «Черепашка».

### Раздел 6 «Игровой стретчинг».

Теория: Рассказ о том, что игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц.

Практика: Показ педагога и импровизация детей под музыкальные отрывки. Комплекс № 1- 5.

Музыкальное сопровождение: «Серенькая кошечка», «Петушок» р.н.м., «Бабочка», «Звуки природы».

### Раздел 7 «Креативная гимнастика».

Теория: Креативная гимнастика нужна для развития детского двигательного творчества: «мы будем представлять и показывать».

Практика: танцевальная азбука (№1- 7).

Композиции: «Вот как солнышко встаёт!», «Магазин игрушек», «Море волнуется», «Если нравится тебе».

### Раздел 8 «Итоговое занятие».

Теория: -----

Практика: 1 часть: танцевальная азбука (№1- 7), партерная гимнастика(№9), игровой стретчинг №4.

2 часть: танцы «Чок да чок», «Мишка», «Цыплята».

## **Второй год обучения**

### Раздел 1 «Ритмика».

Теория: Объяснение понятий «осанка», «пластика», «грация». Беседа о важности соблюдения правильной осанки, о красоте танца и ритмических движений. Просмотр танцевальных фрагментов из выступлений детского ансамбля имени Локтева.

Практика: -----

### Раздел 2 «Партерная гимнастика».

Теория: -----

Практика: Танцевальная азбука, пункты 1- 8. Партерная гимнастика №9. Музыкальное сопровождение: (См. Музыкальный материал).

### Раздел 3 «Игровой стретчинг».

Теория: -----

Практика: Комплексы №1-5.

Музыкальное сопровождение: (См. Музыкальный материал).

Раздел 4 «Музыкально – подвижные игры».

Теория: -----

Практика: Учить соблюдать правила игры. Изображать предложенных персонажей. Музыкально – подвижные игры: «Дети и медведь», «Цыплята и собака», «Птички и кошка», «Кот и мыши», «Зайцы и лиса», «Воробышки и автомобиль».

Раздел 5 «Танцы».

Теория: -----

Практика: танцевальная импровизация, танцевальная азбука (пункты 1- 8).

Композиции: «Виноватая тучка», «Танец с зонтиками».

Раздел 6 «Креативная гимнастика».

Теория: -----

Практика: Композиции: «Делай как я», «Воробьиная дискотека», «Чунга – Чанга», «Повтори за мной».

Раздел 7 «Итоговое занятие».

Теория: -----

Практика: Композиции: «Виноватая тучка», «Танец с зонтиками».

#### **IV. Ожидаемые результаты освоения программы**

##### **Первый год обучения (младшая группа).**

После первого года обучения занимающиеся знают о назначении отдельных упражнений. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют исполнять ритмические танцы, этюды и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции рук и ног.

##### **Второй год обучения (средняя группа).**

По окончании обучения занимающиеся знают правила безопасности при занятиях ритмическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный запас движений в общеразвивающих и ритмических упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку этого года обучения. Знают о правилах личной гигиены при занятиях ритмическими упражнениями. Могут ориентироваться в зале при

проведении музыкально- подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения и согласовывать движения с музыкой.

## **V. Контрольно-измерительные материалы**

### **Методы диагностики личностного развития учащихся:**

- наблюдение;
- беседа;
- сравнение и анализ выполняемых упражнений, этюдов; итоговый анализ полученных умений и навыков за период обучения.

### **Виды и формы контроля освоения программы:**

- текущий (после каждой темы);
- итоговый (в конце учебного года).

### **Диагностическая карта определения уровня танцевальных умений у детей.**

№ Ф.И. ребёнка	Ритмичность	Музыкальность	Артистизм	Общий балл

#### ***Высокий уровень (В)***

- Ребёнок заинтересован в усвоении знаний об искусстве танца, активно проявляет себя в танцевальной деятельности. Обладает высокими данными: ритмичен, музыкален, обладает артистизмом. Обладает высокой эмоциональной выразительностью, развита фантазия и воображение.

#### ***Средний уровень (С)***

- В целом ребенок заинтересован в усвоении танцевального искусства. Стремится к приобщению к эстетическим ценностям. Однако не достаточно развита ритмичность, музыкальность, редко проявляются фантазия и воображение.

#### ***Низкий уровень (Н)***

- Ребенок мало заинтересован в приобщении к искусству, не проявляет интерес к танцам. Обладает слабо развитыми физическими качествами: сила, быстрота движений, ловкость, гибкость. Отсутствует пластичность. Слабо развита эмоциональность, фантазия.

### **Критерии оценки обучения:**

Высокий уровень - составляет от 4 до 5баллов

Средний уровень - составляет от 2 до 3баллов

Низкий уровень - составляет от 0 до 1балла

### **Список литературы:**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
3. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003
4. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.
5. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
6. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г.
7. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
8. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.
9. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
10. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
11. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
12. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
13. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
14. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
15. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Вартус, 1982.



## Приложение.

### Танцевальная азбука. (Азбука музыкального движения)

#### 1.

- **Понятие осанка.** Постановка корпуса. Положения головы. Поклон-приветствие. Позиция ног – VI.
- **Хлопки в ладоши** – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы.
- **Положения головы.** Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком).
- **Музыкальные темпы:** вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.

#### 2.

- **«Пружинка»** - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.
- **«Мячик»** - прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2 \4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре, и более прыжков на один такт.
- **«Птичка»** - оттянутый носок вперед, в сторону, назад.

#### 3.

- **Упражнения для рук и кистей.** Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, поднять вверх, затем развести в стороны и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти делают «фонарики» – это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей.
- **Упражнение для плеч.** Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.
- **Упражнение «Улыбнемся себе и другу».** Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняются поклоны могут как по VI позиции, так и по II позиции.
- **Логика поворотов вправо и влево.** Повороты по четырем точкам шагами на месте – по два шага в каждую точку.

#### 4. Основные виды движения.

- Шаги с носка по кругу. Музыкальные размеры 4/4, 2/4.
- Шаги с высоким подъемом колена. Музыкальный размер 2/4.
- Шаги на полупальцах.
- Шаги на пятках.
- Шаги в комбинации с хлопками.
- Прыжки «зайчики» в продвижении по кругу в глубоком приседании и на прямых ногах.

- Бег на месте и в продвижении «лошадки» (вперед колени).
- Прямой галоп со сменой ног.
- Боковой галоп (лицом в круг, лицом из круга).

### 5. Элементы русского народного танца.

- «Ковырялочка».
- «Топотушки».
- «Верёвочка».
- «Припадание».

### 6. Рисунки танца. Пространственные перестроения.

Понятие пространственных перестроений.

#### - **Круг:**

- лицом и спиной;
- по одному и в парах.
- Собираться в маленький круг и расходиться в большой круг.
- Перестроения из свободного расположения в круг и обратно.

- **Линия.** Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад, по диагонали.

- «Ворота».
- «Звёздочки».
- «Шахматный» порядок.
- Ходьба по ходу часовой стрелки, и против часовой стрелки.
- Ходьба по диагонали.

### 7. Простые элементы танца

Изучение комбинаций из основных, ранее выученных движений.

### 8. Игровой стретчинг.

#### **Комплекс №1. (Упражнения на статическую растяжку мышц).**

**Упражнение «Морской червяк»** - упор, стоя согнувшись.

**Упражнение «Улитка»** - упор, лежа на спине, касание ногами за головой.

**Упражнение «Морской лев»** - упор, сидя между пятками, колени врозь.

**Упражнение «Морская звезда»** - лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь.

**Упражнение «Морской конек»** - сидя на пятках, руки за голову.

**Упражнение «Медуза»** - сидя ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы».

#### **Комплекс №2. (Основные упражнения «В мире животных»).**

**Упражнение «Лебедь»** И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. 2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе. Вернуться в и.п.

**Упражнение «Слоник»** И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх. 1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного

касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч. Вернуться в и.п.

**Упражнение «Цапля»** И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше. 2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны. Вернуться в и.п.

**Упражнение «Зайчик»** И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. 1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать. Вернуться в и.п.

**Упражнение «Божья коровка»** И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад. Вернуться в и.п.

**Упражнение «Лягушка»** И.п., лежа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бедра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки. Вернуться в и.п.

**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. Вернуться в и.п.

**Упражнение «Носорог»** И. п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая ее в колене. Стараться коленом коснуться носа. Вернуться в и.п.

### **Комплекс №3. (Упражнения «Мир природы»).**

**Упражнение «Дерево»** И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела. 1) Поднять прямые руки над головой – вдох. 2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

**Упражнение «Звездочка»** И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох. 2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

**Упражнение «Дуб»** И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох. 2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

**Упражнение «Солнышко»** И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны. 1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх. 2) И.п.

**Упражнение «Волна»** И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу. 2) И.п.

**Упражнение «Гора»** И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища. 1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох. 2) Выдох – и.п.

**Упражнение «Кольцо»** И.п: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

**Упражнение «Замок»** Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладонкой внутрь, а левую заносят за спину ладонкой вверх. Складывают пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходящее положение. Повторяют, поменяв руки.

**Упражнение «Коробочка с карандашами»** И. п: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.

**Упражнение «Волшебные палочки»** И.п: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и.п.

#### **Комплекс №4.**

##### **Упражнение «Кошечка».**

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

1. Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.
2. Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

##### **Упражнение «Ёжик»**

И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной.

1. Подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх (вдох);
2. На выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени;
3. На вдохе перекатиться на спину, не отпуская руками коленей;
4. На выдохе выпрямить ноги и руки положить на пол. 4-5 раз

##### **Упражнение «Веточка».**

И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

1. На выдохе – поднять руки над головой.
2. И.п.

##### **Упражнение «Птица»**

И. п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги, как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной («полочкой»).

1. Поднять руки вверх (взмахнуть)
2. Вернуться в и. п. Дыхание: Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й фазе. Повторить 4-6 раз.

##### **Упражнение «Качели»**

И.п.: лёжа на животе, руки за спиной, кисти в замок на крестце. Ноги вместе, носки оттянуть.

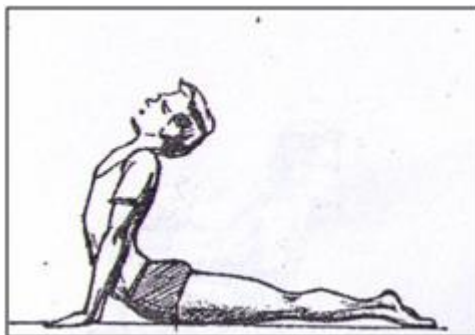
1. Поднять голову, грудь и ноги, максимально прогнуться. Покачаться на животе.
2. И.п.

Мы сегодня рано утром  
Вышли с кошкой погулять.  
Она в спинке так прогнулась  
Очень сильно выгнулась.  
Только мы сошли с крылечка  
Встретили мы с ней ежа.  
Он иголки выставляя  
Грозно смотрит на меня.  
А на веточке рябины  
Все листочки шелестят,  
А на кустике карины  
Птица песню завела.  
Мы немножко погуляли  
Свежим воздухом дышали  
Мы немножко позевали  
На качелях покачались  
И домой скорей пошли...

#### **Комплекс №5.**

*Шелестя, шурша травой,  
Проползает кнут живой.  
Вот он встал и зашипел:  
Подходи, кто очень смел*

«Удав». Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно поднимаясь на руках



\*\*\*

*Над цветком  
порхает, пляшет  
Веерком узорным машет*

«Бабочка» Сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая.

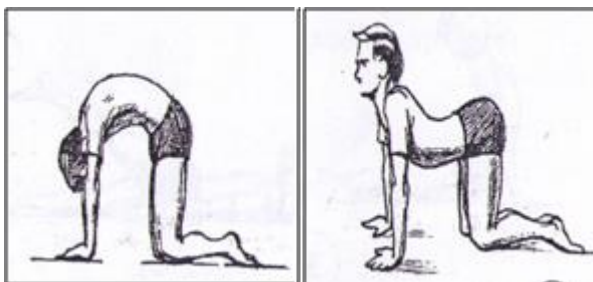
Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола



\*\*\*

*У порога плачет,  
Коготки прячет,  
Тихо в комнату войдёт,  
Замурлычет, запоёт*

«Кошка» - Стать на четвереньки, спина прямая. Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину.



\*\*\*

*Кто отправился в полёт,  
В клюве веточку несёт?*

«Птица» 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



\*\*\*

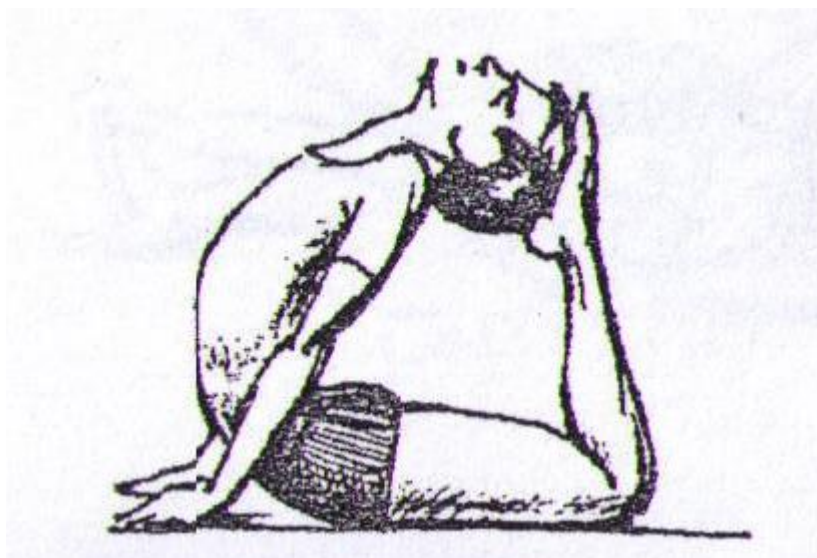
*Блещет в речке чистой  
Спинкой серебристой.*

***В воде она живет.***

***Нет клюва, а она клюет***

«**Рыбка**» Лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч.

Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться. Вернуться в и.п.



1

\*\*\*

***На поляне возле ёлок***

***Дом построен из иголок.***

***За травой не виден он,***

***А жильцов в нём миллион.***

«**Муравей**» Сесть, скрестив ноги. Пальцы рук переплетены на затылке.

Медленно наклониться вправо, стараясь достать локтем до пола.

Задержаться. То же самое в другую сторону



***Утенок Кряк***

- Жил-был на большом дворе утенок. Звали его Кряк. Утенок очень любил плавать и купаться и мог целыми днями плескаться в большой луже прямо посреди двора. Вода в луже всегда была теплая, и лужа была такая большая, что утенку казалось, будто он отважный капитан, который плавает по океану.

Однажды на двор, где жил Кряк, залетела дикая утка и стала рассказывать, что недалеко есть чудесное Голубое озеро с чистой и прозрачной водой. Утенку так захотелось увидеть это озеро, что он решил отправиться в путь и обязательно в нем поплавать.

**Ходьба** (носочки ног вниз и вверх) Шел утенок, шел и дошел до луга. А трава на лугу высокая, густая - никак не разглядеть Кряку, куда идти дальше. Опечалился утенок: Вдруг видит - летит бабочка. **«БАБОЧКА»**

- Эй, бабочка, постой! не могла бы ты показать мне дорогу к Голубому озеру?

- Хорошо, - согласилась бабочка, и они отправились в путь.

Но не успели пройти и пяти шагов, как вдруг откуда-то сбоку послышалось шипение, и прямо перед ними дорогу перегородила змея. **«ЗМЕЯ»**

- Почему вы так шумите и не даете мне отдыхать после обеда? - грозно прошипела змея.

- Извините нас, пожалуйста, госпожа змея.

- Ладно, повезло тебе, утенок, что я сыта, - проворчала змея и уползла.

Кряк обернулся по сторонам в поисках бабочки, но ее нигде не было видно.

Очень огорчился утенок Кряк и совсем уже хотел повернуть обратно домой, как вдруг увидел высоко в небе птицу и побежал за ней.

- Птичка, ты не знаешь, где Голубое озеро? - как можно громче закричал утенок. - Отведи меня к нему, пожалуйста!

- Хорошо, утенок, беги за мной, - ответила птица. И Кряк быстро побежал за летящей птицей. **«ПТИЦА»**

Очень скоро луг кончился, и перед утенком открылось чудесное озеро. Вода в озере была чистая, прозрачная, и в ней отражалось голубое небо. На берегу сидела большая рыжая кошка, которая что-то высматривала в воде и не заметила утенка. **«КОШКА»**

Кряк подошел к кошке поближе и увидел, что та следит за плавающими в воде рыбками и хочет какую-нибудь из них поймать.

- Ах ты, хитрюга! - крикнул утенок, схватил лежащую на берегу веточку и бросился к кошке.

Когда кошка увидела рассерженного утенка с веточкой в клюве, она так испугалась, что со всех ног бросилась бежать, только ее и видели! Тут из воды показалась рыбка и поблагодарила утенка за то, что он спас ее с друзьями. **«РЫБКА»**

Кряк вдоволь наплавался в озере и после этого каждый день приходил к своим друзьям рыбкам. А рыжую кошку с тех пор никто не видел.

Рассказывают, что она убежала далеко-далеко и всем на свете рассказывала про храброго утенка Кряка.



**9. Партерная гимнастика: Гимнастика** [греч. *gymnastike*, от *gymnazo* — тренирую, упражняю (сь)], (**Партёр** (*фр. parterre* — на земле)).

- **Сидя на полу**, ноги вместе, руки за спиной опираются о пол: вытягивать носки вперёд и назад ( 90 градусов);

взявшись за носки тянуть их к себе.

- **Упражнение для стоп**. Сидя на полу поднимать и опускать поочередно стопы: на себя – от себя. Обе стопы вместе, одновременно: правую – вправо, левую – влево, затем соединить обе стопы. Круговое вращение стоп.

- **Лёжа на животе** - вырастаем на ручках, тянемся назад, головой достаём до согнутых ног.

- **Стоя на коленях**, опираемся руками об пол, махи назад правой и левой ногой поочередно.

- **Стоим на колене** на правой ноге, руки на поясе, левую ногу вперёд тянем носок, наклоняем голову вперёд, затем меняем ноги (считаем до 20).

- **«Бабочка»**: сидя на полу соединить согнутые ноги ступнями друг к другу (по-турецки), тянуть ступни ближе друг к другу(считаем до 8).

- ноги широко развести, наклоны вправо и влево с рукой.

-**«Лягушка»**: перевернуться на живот, опираться на локти, ноги согнуть и соединить ступни, ноги лежат на полу.

- **« Рыбка»**: лёжа на животе одновременно поднимаем руки - вперёд, ноги-назад.

- **«Кошка»**: стоя на коленях, опираемся руками об пол - выгибаем спину «верблюд», опускаем, прогибаем, голову поднимаем вверх.

- **«Планка»**: опираемся на согнутые руки, ноги вытянуты назад стоят на носочках, выдерживаем, считаем до 10.

- **«Мячики»**: сидим на корточках, спина прямая, руки на поясе, прыгаем на носочках, на одном месте.

- с корточек выпрыгиваем вверх, ноги вместе, носки тянем вниз, руки вверх, (на счёт 8).

## **10. Самомассаж.**

### **Самомассаж лица «Путешествие»**

Тук-тук-тук, тук-тук-тук, *хлопают в ладоши*

Наши ушки слышат стук

Вот ладошечки шуршат,

*потирание ладоней друг о друга*

Наши пальчики трещат.

*потирание кулачков друг о друга*

Теперь в ладоши громко бей,

*хлопки*

А теперь ты их согрей

*ладони на щёки*

К путешествию готовы?

*кулаки на коленях*

Да!

*руки вверх, ладони раскрыть*

В путь отправимся мы снова:

*вращательные движения кистями*

Сядем мы на самолет

И отправимся в полет.

*руки вытянуты в стороны, ладони напряжены*

Мы теперь на корабле,

*ладони лодочкой,*

Нас качает на волне.

*одна вверх, вторая вниз*

Едет поезд,

*ребром ладони двигаем по коленям*

Колеса стучат.

В поезде много веселых ребят.

*нажимаем на колени*

### **Самомассаж «Мурка»**

У нашей Мурки шерстка гладкая

А у деток волосики? Тоже!

У нашей мурки лапки мягкие.

А у деток ручки тоже?

У нашей Мурки ушки красивые.

А у деток ушки? Тоже!

У нашей Мурки носик маленький.

А у деток носик? Тоже!

Наша Мурка песенку поет: «Мяу!»

### **Самомассаж «Зима»**

Вперед рука, назад рука.

Разогрели их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки. *соединить ладони вместе и потереть ими до нагрева.*

Подойдет ко мне Мороз,

Тронет руку, тронет нос!

Я мороза не боюсь,

С ним я крепко подружусь! *указательным пальцем массировать точку под носом.*

А мороз сильней-сильней! *указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения губ.*

Ну-ка, ушки разогрей! *растирать за ушами: “примазывать уши, чтобы не отклеились.*

### **Самомассаж «Дождик»**

*Массаж спины*

Дождик бегаёт по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом!

*Дети встают друг за другом «паровозиком» и прихлопывают друг друга по спинкам.*

Дома, дома посидите,- Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите,- Бом! Бом! Бом!

*Постукивают пальчиками.*

Почитайте, поиграйте,- Бом! Бом! Бом! А уйду – тогда гуляйте, Бом! Бом!

Бом!

*Поколачивают кулачками.*

Дождик бегаёт по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом!

Бом! Бом!

*Поглаживают ладошками.*

### **Самомассаж «Умная головка»**

Наша умная головка

*кулачки стучат по коленям*

*подушечками пальцев поочередно*

*гладят кошку*

*гладят себя по голове*

*гладят у кошки лапки*

*поглаживают кисти рук*

*гладят уши у кошки*

*щиплют ушки*

*прикасаются к носику у кошки*

*гладят носик*

*мяукают*

*слегка подергать кончик носа.*

Думала сегодня ловко *(погладить себя по голове)*.  
Ушки все услышали *(погладить ушки)*,  
Глазки посмотрели *(погладить веки)*,  
Ручки все исполнили *(погладить ладошки)*,  
А ножки посидели *(погладить ножки)*.

### **Самомассаж тела «Черепашка»**

Шла купаться черепаха *Дети выполняют легкое пощипывание пальцами рук*  
И кусала всех со страха *груди, ног.*  
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!  
Никого я не боюсь!  
Черепашка Рура! *Дети поглаживают себя ладонями,*  
В озеро нырнула, *выполняя круговые движения и*  
С вечера нырнула *приговаривают.*  
И пропала... Э-эй,  
Черепашка Рура,  
Выгляни скорей!