

ПРИНЯТА:
на Педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 21 г. Сызрани
протокол № 1
от «30» 08 2016г.



Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Буратино»

для детей 4-7 лет

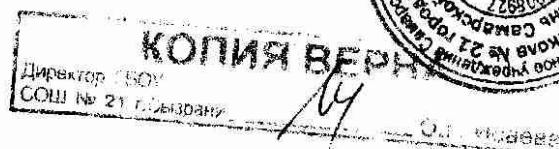
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 21 города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области структурного подразделения, реализующего основные общеобразовательные программы дошкольного образования «Детский сад № 57», расположенного по адресу:
446029, Самарская область, г. Сызрань, ул. Астраханская, 3 «А»

на 2016-2017 учебный год

Автор: Конкина Л.Г.,
Инструктор по ФК



Сызрань, 2016г.



РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную программу -
дополнительную общеразвивающую программу спортивно-физкультурной направленности
"Буратино"
для детей 4-7 лет

Составитель: Л.Г. Конкина - инструктор по физической культуре СП «Детский сад №57» ГБОУ СОШ №21 г.Сызрани

Предоставленная на рецензию дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Буратино» разработана на основе программы «Ритмическая мозаика» А.И Бурениной, и является вариантом планирования образовательной деятельности в условиях дошкольного образования.

Программа «Буратино» рассчитана на 3 года обучения для детей 4-7 лет и имеет спортивно-физкультурную направленность, что предопределяет формирование готовности детей дошкольного возраста к активным видам деятельности с учётом физических, интеллектуальных возможностей и их интересов.

Программа «Буратино» отвечает современным требованиям педагогической цивилизации в контексте государственного и социального заказа. Составителем определены основные условия работы при осуществлении данного вида деятельности. Рецензируемая программа предполагает постепенное освоение материала от простого к сложному, давая возможность реализоваться детям с разными психо-физическими способностями.

В основе программы «Буратино» лежит синтез таких педагогических технологий, как игровой стретчинг и ритмопластика, упражнения на общее расслабление организма. Педагогическая целесообразность программы заключается в создании условий для физического и творческого развития ребёнка. Применение разнообразных по направленности, стилю и сложности движений позволяет их использовать в любых формах организации работы с детьми.

Цели и задачи определены грамотно в соответствии с направленностью программы. Основной целью данной программы является физическое развитие ребенка, формирование разнообразных умений и качеств личности, достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия. Задачи отражают целостное представление предполагаемых результатов, рассредоточенных по годам обучения и выраженных в оценке уровня освоения каждым ребенком программного материала обеспечивающего формирование комплекса определенных знаний, умений и навыков выраженных комплексом соответствующих показателей. При этом, большое внимание составитель уделяет развитию музыкально-ритмических способностей.

Программа организационно методически выстроена, содержание программы построено на доступном детям материале, соответствует их возрастным особенностям.

Важно, что данная программа имеет методическое оснащение, которое может быть дополнено и расширено составителем в соответствии с поставленными целями и задачами по данному виду деятельности.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа спортивно-физкультурной направленности «Буратино» инструктора по физической культуре СП «Детский сад №57» ГБОУ СОШ №21 г.Сызрани Л.Г. Конкиной является актуальной в современных условиях, соответствует необходимым требованиям и может быть использована в педагогической практике в условиях дошкольного образования детей.

Рецензент

Заместитель директора
по научно – методической работе
ДШИ им.А.И.Островского г.о Сызрань
Кандидат педагогических наук

Подпись Филипповой Е.А. заверяю
Директор ДШИ им.А.И.Островского г.о Сызрань

Константинова Л.Г.

Е.А.Филиппова



Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Содержание дополнительной общеразвивающей программы спортивно-физкультурной направленности «Буратино» для детей 4 – 7 лет изучаемого курса.
3. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы.
4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.
5. Список литературы.

1. Пояснительная записка

Возможно, самое лучшее, самое совершенное и радостное, что есть в жизни - это свободное движение под музыку.

И научиться этому можно у ребенка...

А.И. Буренина

С давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания тела заложены в синтезе музыки и пластики, интеграции различных видов художественной деятельности. Об этом знали еще в Древней Греции, где сформировалось представление о том, что основой прекрасного является Гармония. По мнению Платона, «трудно представить себе лучший метод воспитания, чем тот, который открыт и проверен опытом веков: гимнастика для тела и музыка для души...». Ритм и Гармония глубоко внедряются в душу, овладевают ею, наполняют ее красотой и делают человека прекрасно мыслящим....

Дошкольный возраст представляет собой сенситивный период организации процесса обучения ритмическим движениям, так как именно в этом возрасте необходимо воспитание в детях «мышечного чувства», которое в свою очередь способствует успешной работе мозга. Ритмические движения, является универсальным средством развития детей. Они укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, память, внимание и быстроту реакции, творческое воображение.

Данная образовательная программа разработана с использованием программы А.И.Бурениной по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» и направлена на развитие ритмических способностей дошкольников.

Универсальность программы А.И.Бурениной - в синтезе пластики, интеграции различных видов деятельности, формировании ребёнка через освоение собственного тела как выразительного инструмента.

Занятия ритмикой помогают укрепить различные группы мышц, развить двигательные качества ребёнка (гибкость, силу, координацию движений), чувство ритма, выработать умение красиво и выразительно двигаться. Сюжеты, образы музыкальных игр и плясок конкретизируют для детей содержание музыкального произведения, помогают более глубоко его пережить. Движения, связанные с музыкой, ее характером «содержанием»,

способствуют целостному ее восприятию. Отвечая своими движениями на особенности мелодии, ритма, динамики, структуры музыкального произведения, дети начинают чувствовать выразительное значение элементов музыкальной речи.

Занятия ритмикой учат детей владеть своим телом, координировать движения, согласовывать их с содержанием музыки, развивают моторную память.

Специально подобранные упражнения способствует выработке хорошей осанки, ритмичности, координации движений рук и ног, легкости шага. Движение, связанное с музыкой, всегда сопровождается эмоциональным подъемом, поэтому оно благотворно влияет и на физическое развитие детей.

Музыкально-двигательные упражнения, помогая прививать детям, двигательные навыки и умения, необходимые при передаче в движениях музыкальных впечатлений.

Игровой характер музыкально-двигательных упражнений помогает детям воспринимать музыку и выразительнее, более четко выполнять движения. Значительное место в работе занимают упражнения, передающие воображаемые действия и изобразительные движения, при выполнении которых детям приходится активизировать свою зрительную память, наблюдательность, воображение «срывать цветы», «полоскать платок». Помогают созданию образа и атрибуты. Разнообразные методические приемы, применяемые при ознакомлении детей с танцевально-ритмическими движениями способствуют развитию музыкального восприятия детей, улучшают координацию и эмоциональность их движений, развивают у детей самостоятельность и творческую активность.

Актуальность программы состоит в том, что в процессе занятий у детей формируется положительная мотивация к физической культуре. Они осваивают характер движения, выразительное, эмоционально-содержательное и технически правильное его исполнение. Повышается уровень общего физического и художественного развития детей, их кругозор и познавательный интерес, обогащается двигательный опыт ребёнка разнообразными видами движений, развиваются физические качества ребёнка. В процессе занятий развивается воображение и фантазия, возрастает творческая самостоятельность, тренируются психические процессы: внимание, мышление, память, а также формируются перспективы дальнейшего развития.

Новизна предлагаемой программы состоит в том, что данный материал можно использовать творчески, адаптируя к условиям работы. В основе программы «Буратино» лежит синтез таких педагогических технологий, как игровой *стретчинг и ритмопластика, упражнения на общее расслабление организма*. Педагогическая целесообразность программы «Буратино» заключается в создании условий для физического и творческого развития личности ребёнка. Использование разнообразных по направленности, стилю,

сложности, интенсивности движений позволяет их использование в любых формах организации работы с детьми, от утренней гимнастики и занятий физкультурой до использования на утренниках и конкурсах.

Использование репертуара, привлекательного для детей, способного пробудить фантазию и воображение, развитие выразительные возможности в различных видах двигательной деятельности ребёнка.

2. Содержание дополнительной общеразвивающей программы спортивно-физкультурной направленности «Буратино» для детей 4 – 7 лет изучаемого курса.

Программа «Буратино» рассчитана на 3 года, возраст детей – от 4 до 7 лет. Занятие проводится один раз в неделю от 20 до 30 минут.

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

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

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

Помимо стретчинга каждое занятие включает в себя выполнение **музыкально-ритмических композиций** из репертуара программы по ритмической пластике для детей дошкольного возраста «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной. Основу для ритмических композиций составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (имитационные, танцевальные, общеразвивающие и др.). Движение под музыку является для ребёнка одним из самых привлекательных видов деятельности, позволяющей выразить

свои эмоции, реализовать свою энергию. Поэтому *ритмопластика* благотворно сказывается на общем состоянии здоровья дошкольника. Взаимообусловленность движения и музыки позволяет эффективно развивать двигательные качества и умения, музыкальность, творческие способности детей.

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

Цель данной программы – физическое развитие ребенка, формирование разнообразных умений, способностей, качеств личности, достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия.

Задачи ритмической гимнастики:

1. Развитие двигательных качеств и умений:
 - развитие ловкости, точности, координации движений;
 - развитие гибкости и пластичности;
 - воспитание выносливости, развитие силы;
 - формирование правильной осанки, красивой походки;
 - развитие умения ориентироваться в пространстве;
 - обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.
2. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:
 - развитие творческого воображения и фантазии;
 - развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.
3. Развитие и тренировка психических процессов:
 - развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
 - тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов;
 - развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.
4. Развитие музыкальности:
 - развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
 - развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
 - развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
 - развитие музыкальной памяти.

5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

В работе с дошкольниками учитываются следующие дидактические принципы обучения ритмическим движениям:

1. От простого к сложному.
2. Систематичности.
3. Комплексная реализация целей: коммуникативная, развивающая, воспитывающая.
4. Коммуникативной направленности.
5. Наглядности;
6. Повторности;
7. Самостоятельности;
8. Научности;
9. Сотрудничества;

Каждый из перечисленных принципов направлен на достижение результата обучения ритмическим движениям, овладения детьми элементарными двигательными навыками и умениями.

Программа составлена с учетом интеграции образовательных областей: физическое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

В ней также заложены возможности предусмотренного стандартом формирования у воспитанников общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Формы занятий: игровое занятие, танцевальная мозаика, ритмическая гимнастика (аэробика), сюжетное занятие.

Способы организации детей для выполнения ритмических движений: фронтальный, индивидуальный, подгрупповой.

Методы и приемы, помогающие осуществлять индивидуальный подход: наглядно-зрительные; словесные; практические; игровые.

Выбор метода и приема зависит иногда от воспитательных задач, общих или ближайших, от подготовленности и возраста детей.

Педагогический мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, где определяются стартовые возможности детей, итоговый – в мае.

Педагогический мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы «Буратино»

Ожидаемые результаты и способы их прогнозирования.

Первый год обучения (средняя группа): Развитие двигательных качеств и умений: ходьба и бег с выполнением различных заданий, общеразвивающие упражнения на различные группы мышц из различных исходных положений под музыку. Дети выполняют имитационные, ритмические и плясовые движения, танцевальные шаги (приставной, шаг боковой галоп, подскок), умеют хлопать и топать в такт музыки, передавать ритмический рисунок музыки. Развитие умений передавать в пластике разнообразный характер музыки, оттенки и настроения, отличать жанр музыкального произведения, умение ориентироваться в зале, строиться в 1 и 2 шеренги, 1 и 2 колонны на месте и в движении. Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.). Выступают с танцами на утренниках и развлечениях.

Второй год обучения (старшая группа): Дети владеют навыками по различным видам передвижений и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных движениях (ходьба и бег с выполнением заданий, с изменением темпа, в сочетании с другими движениями и перестроениями (в 2,3 колонны, 1-2 круга). Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку из различных исходных положений, как с использованием предметов, так и без них, а также упражнения игрового стретчинга на развитие подвижности, гибкости, эластичности связок, мышц, суставов, двигательные задания этого года обучения. Развивать умение оценивать свои творческие проявления и учиться давать оценку другим детям. Выступают с танцами на утренниках и развлечениях.

Третий год обучения (подготовительная группа): Дети хорошо ориентируются в зале при проведении музыкально-подвижных игр перестроения (в шеренги и колонны на месте и в движении, ходьба и бег с изменением темпа и ритма, выполнением различных заданий, изменением направления движения). Умеют выполнять специальные упражнения для

согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения, различают жанр музыкального произведения и выражают это в соответствующих движениях. Умеют самостоятельно выполнять ритмические комплексы, а также комплексы образно-имитационных движений этого года обучения. Умеют самостоятельно выполнять упражнения игрового стретчинга на развитие подвижности, гибкости, эластичности связок, мышц, суставов, двигательные задания. Воспитывается потребность научить младших детей тем движениям, которые освоили старшие дети, привычек культурного поведения в процессе группового общения. Формируется адекватная оценка и самооценка. Выступают с танцами на утренниках, развлечениях, конкурсах.

Метод – наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения заданий (на основе «Карты диагностики музыкально-ритмических способностей ребёнка» по программе А.И.Бурениной «Ритмическая мозаика»).

Ожидаемые результаты работы:

- развитие двигательных качеств (гибкость, координация движений),
- развитие чувства ритма,
- развитие выразительности движений, артистичности, эмоциональной сферы,
- повышение интереса детей к танцам и ритмическим движениям,
- потребность к самостоятельному исполнению танцевальных движений,
- развитие способностей к отражению в движениях характера музыки,
- развитие творческих проявлений в двигательной деятельности.

5-й год жизни

1. умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
2. выразительность и непосредственность движений под музыку;
3. способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиций;
4. использование разнообразных видов движений в импровизации под музыку;
5. умение ощущать напряжение в своём теле, затем расслабляться.

6-й год жизни

1. умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
2. способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;
3. точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях;
4. выразительность исполнения движений под музыку;
5. передачу характерных особенностей образов.

7-й год жизни

1. выразительность, легкость и точность исполнения движений под музыку;
2. умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности, правильно называть их;
3. освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений, разных по стилю и характеру;
4. раскованное владение своим телом, пластика жеста.

Педагогическое обследование качества танцевального образования детей.

Способы определения результативности:

Параметры контроля были следующими:

1. Координация движений
2. Эмоциональность
3. Творческие проявления
4. Внимание
5. Пластичность, гибкость
6. Музыкальность
7. Память

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

5й год жизни

- 3 балла - правильное одновременное выполнение движений.
- 2 балла - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа.
- 1 балл - неверное выполнение движений.

6-й год жизни

- 3 балла - правильное одновременное выполнение движений рук и ног, умеет точно повторять несколько движений без повтора.
- 2 балла - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа.
- 1 балл - неверное выполнение движений, даже после нескольких повторов и словесного пояснения.

7-й год жизни

- 3 балла – точно передает сложные движения, умеет точно повторять несколько движений без повтора и словесного пояснения.
- 2 балла - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа.
- 1 балл - неверное выполнение движений, даже после нескольких повторов и словесного пояснения.

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

Детям предлагается изобразить «усталую старушку», «хитрую лису», «девочку, которая удивляется», «сердитого волка».

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

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

5-й год жизни

3 балла - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения,

2 балла - исполняет лишь однотипные движения.

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

6-й год жизни

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

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

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

7-й год жизни

3 балла – выразительные, пластичные движения умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, увлечен процессом

2 балла - движения не выразительные, движения стандартные не соответствуют образу

1 балл - ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации, процесс ребёнку не интересен.

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

3 балла – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад.

2 балла – средняя подвижность позвоночника.

1 балл - упражнения на гибкость вызывают затруднения

5-й год жизни

Упражнения: « Крабик», « Отодвинь кубик дальше», « Рыбка», «Бабочка», « Дельфин»

6-й год жизни

Упражнения: « Отодвинь кубик дальше», « Кольцо», « Лодочка», « Лягушка»

7-й год жизни

Упражнения: « Кольцо», « Лодочка», « Лягушка», « Ветер», « Ласточка»

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

4-й год жизни

3 балла - умеет самостоятельно начинать и заканчивать движения вместе с музыкой

2 балла - движения не всегда совпадают с началом и концом музыки

1 балл – движения не совпадают с началом и окончанием музыки

5-й год жизни

3 балла – умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движения вместе с музыкой

2 балла - в движениях выражает общий характер музыки, движения не всегда совпадают с началом и концом музыки

1 балл – движения не отражают характер музыки, не совпадают с началом и окончанием музыки.

6-й год жизни

3 балла – движения выражают музыкальный образ, умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движения вместе с музыкой, самостоятельно меняет движения со сменой частей в музыке

2 балла - в движениях выражает общий характер музыки, начало и конец музыки с движениями совпадают не всегда

1 балл – движения не совпадают с темпом, ритмом, не отражают характер музыки, не совпадают с началом и окончанием музыки.

7-й год жизни

3 балла – движения выражают музыкальный образ, совпадают с тонкой нюансировкой фразами, самостоятельно меняет движения со сменой частей в музыке

2 балла - в движениях выражает общий характер музыки, начало и конец музыки с движениями совпадают не всегда

1 балл – движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, не отражают характер музыки, не совпадают с началом и окончанием музыки.

Уровни развития у ребенка ритмической деятельности.

Первый уровень (высокий 2.4-3.0 балла) предполагал высокую двигательную активность детей, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Имеет устойчивый интерес и проявляет потребность к восприятию движений под музыку. Хлопками передает ритмический рисунок.

Второй уровень (средний 1.7-2.3балла). Этому уровню свойственна слабая творческая активность детей, движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передаёт только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно - игровых движениях легко передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

Третьему уровню (низкому ниже 1.7 балла) соответствовали следующие характеристики детей: они повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, малоподвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Буратино»

Для контроля умений и навыков воспитуемых и проверки результативности обучения предусмотрены следующие мероприятия:

- проведение открытых компонентов непосредственно образовательной деятельности для родителей;
- проведение праздников;
- проведение отчетных концертов.

Показатели качественного развития детских способностей в кружке

«Буратино» по программе М.А. Бурениной «Ритмическая мозаика»

№	Фамилия, имя ребенка	Координация	Эмоциональная сфера	Творческие проявления	Внимание	Пластичность, гибкость	Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности движений)	Память
1								
2								

**СТРУКТУРА
И
ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

Год обучения	Возрастная группа	Количество занятий		Продолжительность
		в неделю	в год	
Первый	Средняя (4-5 лет)	1	36	20 мин
Второй	Старшая (5-6 лет)	1	36	25 мин
Третий	Подготовительная (6-7 лет)	1	36	30 мин

3. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы

Первый год обучения
Средняя группа (4-5 лет)

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ:

Подготовительная часть: тематический комплекс образно-имитационных движений - первый этап усложнения

Цель: Подготовить организм к занятию, разогреть суставы, настроить детей.

Основная часть:

- музыкально-ритмическая композиция из программы по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной

Цель: развивать выразительность движений, формировать правильную осанку

- комплекс упражнений игрового стретчинга

Цель: формировать навыки владения своим телом, достижение общего оздоровительного эффекта

Заключительная часть: упражнение на расслабление всего организма

Цель: достижение общего оздоровительного эффекта.

РАЗВЕРНУТЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ:

ме- с- я- ц- я	не- д- е- л- я	Подготовительная часть	Основная часть		Заключительная часть
Сентябрь	I	Комплекс «У бабушки во дворе»	<p>«Песенка о лете» Задачи: развитие способности импровизации под музыку, координаций движений, освоение шага «с каблучка», бега «с захлестом» А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 82</p>		Упражнение «Летний денёк»
	II				Упражнение «Воздушные шарики»
	III				Упражнение «Летний денёк»
	IV				Упражнение «Воздушные шарики»
Октябрь	I	Комплекс «У бабушки во дворе»	<p>«Песенка о лете» Задачи: развитие способности импровизации под музыку, координаций движений, освоение шага «с каблучка», бега «с захлестом» А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 82</p>	<p>Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Прямой угол» - «Бабочка» - «Змея»»</p>	Упражнение «Летний денёк»
	II	Комплекс «Домашние питомцы»			Упражнение «Воздушные шарики»
	III	Комплекс «У бабушки во дворе»			Упражнение «Летний денёк»
	IV	Комплекс «Домашние питомцы»			Упражнение «Воздушные шарики»
Ноябрь	I	Комплекс «Весёлый зоопарк»	<p>«Кукляндия» Задачи: развитие выразительности движений, творческого воображения, способности к импровизации, а также подвижности нервных процессов А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург,</p>	<p>Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Угол» - «Змея» - «Птица»</p>	Упражнение «Птички»
	II	Комплекс «Лесные жители»			Упражнение «Облака»
	III	Комплекс «Весёлый зоопарк»			Упражнение «Птички»
	IV	Комплекс «Лесные жители»			Упражнение «Облака»

			2000г., стр. 69		
Декабрь	I	Комплекс « Домашние питомцы »	«Всё мы делим пополам» Задачи: развитие музыкального слуха, внимания, умения ориентироваться «на себе» и «от себя» А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 78	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Прямой угол» - «Птица» - «Кошка»	Упражнение « Спящий котёнок »
	II	Комплекс « Лесные жители »			Упражнение « Бубенчик »
	III	Комплекс « Домашние питомцы »			Упражнение « Спящий котёнок »
	IV	Комплекс « Лесные жители »			Упражнение « Бубенчик »
Январь	I	Комплекс « Весёлый зоопарк »	«Волшебный цветок» Задачи: развитие музыкального слуха, творческого воображения, умения согласовывать движения с музыкой, а также мягкости, пластичности рук А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 79	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Прямой угол» - «Бабочка» - «Рыбка»	Упражнение « Снежная баба »
	II	Комплекс « Домашние питомцы »			Упражнение « Мороженое »
	III	Комплекс « Весёлый зоопарк »			Упражнение « Снежная баба »
	IV	Комплекс « Домашние питомцы »			Упражнение « Мороженое »
Февраль	I	Комплекс « У бабушки во дворе »	«Чунга-чанга» Задачи: развитие точности, ловкости, координации движений, быстроты реакции, чувства ритма, способности к импровизации А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 59	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Коробка с карандашами» - «Кошка» - «Индеец»	Упражнение « Жарко-холодно »
	II	Комплекс « Лесные жители »			Упражнение « Воздушные шарики »
	III	Комплекс « У бабушки во дворе »			Упражнение « Жарко-холодно »
	IV	Комплекс « Лесные жители »			Упражнение « Воздушные шарики »
Март	I	Комплекс « Весёлый зоопарк »	«Кот Леопольд» Задачи: развитие выразительности движений, творческого воображения, чувства ритма,	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Змея» - «Коробка с карандашами»	Упражнение « Птички »
	II	Комплекс « Домашние питомцы »			Упражнение « Спящий котёнок »
	III	Комплекс			Упражнение

		«Весёлый зоопарк»	координации движений	- «Лук»	«Птички»
	IV	Комплекс «Домашние питомцы»	А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 63		Упражнение «Спящий котёнок»
Апрель	I	Комплекс «У бабушки во дворе»	«Антошка» Задачи: развитие выразительности движений, творческого воображения, чувства ритма, координации движений, быстроты реакции А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 66	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Птица» - «Кошка» - «Рыбка» - «Индеец»	Упражнение «Бубенчик»
	II	Комплекс «Лесные жители»			Упражнение «Шишки»
	III	Комплекс «У бабушки во дворе»			Упражнение «Бубенчик»
	IV	Комплекс «Лесные жители»			Упражнение «Шишки»
Май	I	Комплекс «Домашние питомцы»	«Красная Шапочка» Задачи: развитие координации движений, чувства ритма, умения переносить вес тела в ноги на ногу, творческого воображения, внимания и памяти А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 60	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Прямой угол» - «Бабочка» - «Змея» - «Лук»	Упражнение «Облака»
	II	Комплекс «Весёлый зоопарк»			Упражнение «Бабочка»
	III	Комплекс «Домашние питомцы»			Упражнение «Облака»
	IV	Комплекс «Весёлый зоопарк»			Упражнение «Бабочка»

Второй год обучения

Старшая группа (5-6 лет)

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ:

Подготовительная часть: тематический комплекс образно-имитационных движений - второй этап усложнения (приложение 3)

Цель: Подготовить организм к занятию, разогреть суставы, настроить детей на хорошее, доброе

Основная часть:

- музыкально-ритмическая композиция из программы по ритмической пластике для детей

«Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной

Цель: развивать выразительность движений, формировать правильную осанку

- комплекс упражнений игрового стретчинга (приложение 5)

Цель: формировать навыки владения своим телом, достижение общего оздоровительного эффекта

Заключительная часть: упражнение на расслабление всего организма (приложение 6)

Цель: достижение общего оздоровительного эффекта

РАЗВЁРНУТЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ:

ме-ся-ц	не-д-е-л-я	Подготовительная часть	Основная часть		Заключительная часть
Сентябрь	I	Комплекс «У бабушки во дворе»	«Упражнение с осенними листьями» Задачи: развитие музыкальности, способности к импровизации А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 83		Упражнение «Летний денёк»
	II				Упражнение «Замедленное движение»
	III				Упражнение «Летний денёк»
	IV				Упражнение «Замедленное движение»
Октябрь	I	Комплекс «У бабушки во дворе»	«Упражнение с осенними листьями» Задачи: развитие музыкальности, способности к импровизации А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 83	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Прямой угол» - «Летучая мышь» - «Змея» - «Индеец»	Упражнение «Летний денёк»
	II	Комплекс «Домашние питомцы»			Упражнение «Воздушные шарики»
	III	Комплекс «У бабушки во дворе»			Упражнение «Летний денёк»
	IV	Комплекс «Домашние питомцы»			Упражнение «Воздушные шарики»
Ноябрь	I	Комплекс «Весёлый зоопарк»	«Танец колокольчиков» Задачи: развитие выразительности движений, творческого воображения, чувства ритма, координации	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Слон» - «Угол» - «Мостик» - «Птица»	Упражнение «Замедленное движение»
	II	Комплекс «Лесные жители»			Упражнение «Облака»
	III	Комплекс «Весёлый зоопарк»			Упражнение «Замедленное движение»

	IV	Комплекс <i>«Лесные жители»</i>	движений, быстроты реакции А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 97		Упражнение <i>«Облака»</i>
Декабрь	I	Комплекс <i>«Домашние питомцы»</i>	<i>«Танец снежинок и Вьюги»</i> Задачи: развитие выразительности движений, творческого воображения, чувства ритма, координации движений, быстроты реакции А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 112	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Прямой угол» - «Птица» - «Кошка» - «Ящерица»	Упражнение <i>«Драгоценность»</i>
	II	Комплекс <i>«Лесные жители»</i>			Упражнение <i>«Бубенчик»</i>
	III	Комплекс <i>«Домашние питомцы»</i>			Упражнение <i>«Драгоценность»</i>
	IV	Комплекс <i>«Лесные жители»</i>			Упражнение <i>«Бубенчик»</i>
Январь	I	Комплекс <i>«Весёлый зоопарк»</i>	<i>«Какадурчик»</i> Задачи: развитие творческого воображения, чувства ритма А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 99	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Слон» - «Бабочка» - «Лук» - «Рыбка»	Упражнение <i>«Снежная баба»</i>
	II	Комплекс <i>«Кем быть»</i>			Упражнение <i>«Мороженое»</i>
	III	Комплекс <i>«Весёлый зоопарк»</i>			Упражнение <i>«Снежная баба»</i>
	IV	Комплекс <i>«Кем быть»</i>			Упражнение <i>«Мороженое»</i>
Февраль	I	Комплекс <i>«У бабушки во дворе»</i>	<i>«Игра с мячом»</i> Задачи: развитие чувства ритма, ловкости, точности движений, быстроты реакции, внимания, памяти А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 92	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Коробка с карандашами» - «Кошка» - «Орешек» - «Мостик»	Упражнение <i>«Жарко-холодно»</i>
	II	Комплекс <i>«Лесные жители»</i>			Упражнение <i>«Воздушные шарики»</i>
	III	Комплекс <i>«У бабушки во дворе»</i>			Упражнение <i>«Жарко-холодно»</i>
	IV	Комплекс <i>«Лесные жители»</i>			Упражнение <i>«Воздушные шарики»</i>
Март	I	Комплекс <i>«Весёлый зоопарк»</i>	<i>«Пластический этюд с обручами»</i> Задачи: развитие музыкальности, гибкости,	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Змея» - «Коробка с	Упражнение <i>«Драгоценность»</i>
	II	Комплекс <i>«Домашние питомцы»</i>			Упражнение <i>«Спящий котёнок»</i>

			координации движений, подвижности нервных процессов, внимания, памяти	карандашами» - «Лук» - «Орешек»	
	III	Комплекс « Весёлый зоопарк »	А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 135		Упражнение « Драгоценность »
	IV	Комплекс « Домашние питомцы »			Упражнение « Спящий котёнок »
Апрель	I	Комплекс « Кем быть? »	« Дети и природа » Задачи: развитие музыкальности, творческого воображения, выразительной пластики, способности к импровизации А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 119	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Слон» - «Кошка» - «Летучая мышь» - «Индеец»	Упражнение « Бубенчик »
	II	Комплекс « Лесные жители »			Упражнение « Шишки »
	III	Комплекс « Кем быть? »			Упражнение « Бубенчик »
	IV	Комплекс « Лесные жители »			Упражнение « Шишки »
Май	I	Комплекс « Кем быть? »	« Кошки-Мышки » Задачи: развитие музыкальности, гибкости, координации движений, подвижности нервных процессов, внимания, памяти А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 130	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Прямой угол» - «Бабочка» - «Змея» - «Лук» - «Индеец»	Упражнение « Облака »
	II	Комплекс « Весёлый зоопарк »			Упражнение « Бабочка »
	III	Комплекс « Кем быть? »			Упражнение « Облака »
	IV	Комплекс « Весёлый зоопарк »			Упражнение « Бабочка »

Третий год обучения

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ:

Подготовительная часть: тематический комплекс образно-имитационных движений - третий этап усложнения (приложение 3)

Цель: Подготовить организм к занятию, разогреть суставы, настроить детей на хорошее, доброе

Основная часть:

- музыкально-ритмическая композиция из программы по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной

Цель: развивать выразительность движений, формировать правильную осанку

- комплекс упражнений игрового стретчинга. (приложение 4)

Цель: формировать навыки владения своим телом, достижение общего оздоровительного эффекта

Заключительная часть: упражнение на расслабление всего организма (приложение 5)

Цель: достижение общего оздоровительного эффекта

РАЗВЁРНУТЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ:

ме-ся-ц	не-де-ля	Подготовительная часть	Основная часть		Заключительная часть
Сентябрь	I	Комплекс «У бабушки во дворе»	«Танец с зонтиками» Задачи: развитие чувства ритма, координации, точности и ловкости движений, гибкости и пластичности А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр		Упражнение «Облака»
	II				Упражнение «Водопад»
	III				Упражнение «Облака»
	IV				Упражнение «Водопад»
Октябрь	I	Комплекс «У бабушки во дворе»	«Танец с зонтиками» Задачи: развитие чувства ритма, координации, точности и ловкости движений, гибкости и пластичности А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 85	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Прямой угол» - «Коробка с карандашами» - «Летучая мышь» - «Змея» - «Индеец» - «Аист»	Упражнение «Летний денёк»
	II	Комплекс «Домашние питомцы»			Упражнение «Воздушные шарики»
	III	Комплекс «У бабушки во дворе»			Упражнение «Летний денёк»
	IV	Комплекс «Домашние питомцы»			Упражнение «Воздушные шарики»
Ноябрь	I	Комплекс «Весёлый зоопарк»	«Птичий двор» Задачи: развитие чувства ритма, координации движений,	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Слон» - «Рыбка»	Упражнение «Замедленное движение»
	II	Комплекс «Лесные жители»			Упражнение «Облака»

	III	Комплекс «Весёлый зоопарк»	воображения, способности к импровизации	- «Мостик» - «Птица» - «Индеец»	Упражнение «Замедленное движение»
	IV	Комплекс «Лесные жители»	А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 139	- «Аист»	Упражнение «Облака»
Декабрь	I	Комплекс «Домашние питомцы»	«Танец ёлочек и снежинок» Задачи: развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 178	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Прямой угол» - «Летучая мышь» - «Птица» - «Кошка» - «Ящерица» - «Аист»	Упражнение «Драгоценность»
	II	Комплекс «Лесные жители»			Упражнение «Водопад»
	III	Комплекс «Домашние питомцы»			Упражнение «Драгоценность»
	IV	Комплекс «Лесные жители»			Упражнение «Водопад»
Январь	I	Комплекс «Весёлый зоопарк»	«Воздушная кукуруза» Задачи: развитие чувства ритма, координации, точности и ловкости движений, гибкости и пластичности А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 143	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Слон» - «Бабочка» - «Коробка с карандашами» - «Лук» - «Рыбка» - «Аист»	Упражнение «Снежная баба»
	II	Комплекс «Кем быть»			Упражнение «Мороженое»
	III	Комплекс «Весёлый зоопарк»			Упражнение «Снежная баба»
	IV	Комплекс «Кем быть»			Упражнение «Мороженое»
Февраль	I	Комплекс «У бабушки во дворе»	«Танец моряков» Задачи: развитие чувства ритма,	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Летучая	Упражнение «Жарко-холодно»
	II	Комплекс «Лесные			Упражнение «Воздушные

		<i>жители»</i>	координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 148	мышь» - «Бабочка» - «Кошка» - «Орешек» - «Мостик» - «Аист»	<i>шарики»</i>
	III	Комплекс «У бабушки во дворе»			Упражнение «Жарко-холодно»
	IV	Комплекс «Лесные жители»			Упражнение «Воздушные шарики»
Март	I	Комплекс «Весёлый зоопарк»	«Пластический этюд» Задачи: развитие музыкальности, пластичности, гибкости А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 169	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Змея» - «Коробка с карандашами» - «Лук» - «Орешек» - «Индеец» - «Аист»	Упражнение «Драгоценность»
	II	Комплекс «Домашние питомцы»			Упражнение «Спящий котёнок»
	III	Комплекс «Весёлый зоопарк»			Упражнение «Драгоценность»
	IV	Комплекс «Домашние питомцы»			Упражнение «Спящий котёнок»
Апрель	I	Комплекс «Кем быть?»	«Под музыку Вивальди» Задачи: развитие музыкальности, пластичности, умения согласовывать дыхание с движением рук и характером мелодии А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 158	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Слон» - «Кошка» - «Рыбка» - «Летучая мышь» - «Индеец» - «Аист»	Упражнение «Бубенчик»
	II	Комплекс «Лесные жители»			Упражнение «Шишки»
	III	Комплекс «Кем быть?»			Упражнение «Бубенчик»
	IV	Комплекс «Лесные жители»			Упражнение «Шишки»
Май	I	Комплекс «Кем быть?»	Комплекс для выступления	Комплекс упражнений:	Упражнение «Лентяи»

	II	Комплекс <i>«Весёлый зоопарк»</i>	<i>на выпускном вечере (на выбор)</i>	- «Зёрнышко» - «Гора» - «Прямой угол»	Упражнение <i>«Бабочка»</i>
	III	Комплекс <i>«Кем быть?»</i>		- «Бабочка» - «Змея»	Упражнение <i>«Лентяи»</i>
	IV	Комплекс <i>«Весёлый зоопарк»</i>		- «Лук» - «Птица» - «Аист»	Упражнение <i>«Бабочка»</i>

4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Тематические комплексы образно-имитационных движений.

Первый этап

№ п / п	Образ и вид движения	Исходное положение	Первый этап усложнения
1. «У бабушки во дворе»			
1.1.	<i>«Цыплёнок»</i>	Стоя на пятках, руки опустить вниз, а кисти рук – в стороны. Ходьба на пятках с ритмичными движениями рук в стороны	Ритмичная ходьба с взмахом рук в стороны
1.2.	<i>«Петушок»</i>	Стоять с опущенными руками. Ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны	Попытка поднимать в стороны руки, согнутые в локтях и с опущенными вниз ладонями, на уровне плеч ровно выпрямлять руки в стороны, а опускать вниз сначала локти, потом ладони. Удерживать статическое равновесие, стоя на одной ноге с поднятыми руками. У поднятой ноги носок оттянут вниз
1.3.	<i>«Утёнок»</i>	Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, пальцы рук широко расставлены. Ходьба в приседе.	Ходьба в приседе с согнутыми в локтях руками и широко расставленными пальцами. Пытаться ходить с выпрямленной спиной.
1.4.	<i>«Лошадка»</i>	Стоять с руками, согнутыми в локтях, ладони опустить вниз. Бег и ходьба с высоким подниманием колен	Ходьба и бег с высоким подниманием колен и сохранением положения рук.
1.5.	<i>«Корова»</i>	Стоя на ногах, наклониться и поставить руки на пол, голову поднять вверх. Ползание с опорой на руки и стопы	Ползание с изменением темпа, направления, поворотом головы в разные стороны, вверх-вниз
2. «Домашние питомцы»			

2.1.	«Мышка»	Стоя на носках, согнуть в локтях руки; кисти рук перед грудью соединить пальцами вниз. Ходьба семенящим шагом.	Ходьба на носках с имитационными движениями рук, в чередовании с обычной ходьбой.
2.2.	«Собачка»	Стоять с согнутыми в локтях руками и опущенными вниз ладонями, голова немного вытягивается вверх. Бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны	Бег с остановками, поворотами в стороны головы и туловища.
2.3.	«Птица»	Стоять на носках, руки в стороны со свободно опущенными вниз ладонями. Бег на носках, плавный и лёгкий	Из исходного положения пытаться выполнять плавные движения руками
2.4.	«Котёнок»	Стоя на коленях, коснуться руками пола. Ползание с опорой рук и колен.	Ползание с опорой на руки и колени, с изменением темпа и направления.
2.5.	«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»			
3.1.	«Лиса»	Стоять с согнутыми в локтях руками, ладони опустить вниз. Ходьба на всю ступню с носка, мягкая, плавная	Из исходного положения пытаться ходить мягко, при этом разноимённую руку плавно направлять вперёд перед грудью, а ладонями как бы что-то гладить
3.2.	«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.	Из исходного положения выполнять наклоны туловища из стороны в сторону, при этом одну ногу приподнимать от пола
3.3.	«Белка»	Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, ладони соединены перед грудью и опущены вниз. Прыжки в приседе с продвижением вперёд	Попытка выполнения прыжка в приседе с одновременным движением рук рывком вперёд, не разъединяя ладоней.
3.4.	«Заяц»	Стоять, руки согнуты в локтях, а ладони соединить перед грудью, опустив вниз.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, сохраняя спину

		Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	выпрямленной, руки остаются в том же положении перед грудью
3.5.	«Волк»	Стоять, как перед беговыми стартом, только ладони опущены вниз. Бег широким шагом.	Знакомство с образом волка, попытка имитационного движения
4. «Весёлый зоопарк»			
4.1.	«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.	Из исходного положения пытаться выполнять семенящие ритмичные шаги, сохраняя положение носков и ладоней в стороны. Движения рук и ног направлены вперёд.
4.2.	«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.
4.3.	«Тигр и лев»	Стоять как перед стартовым забегом, ладони опущены вниз. Бег широким прыжковым шагом.	Выполнять резкие и сильные (поочерёдные) движения руками вперёд. Бег широким прыжковым шагом с движением рук.
4.4.	«Обезьянка»	Стоять с согнутыми в локтях руками, пальцы широко расставить и направить в стороны на уровне плеч. Бег подскоками с ноги на ногу.	Выполнять подскоки с ноги на ногу, имитируя движения обезьянки
4.5.	«Крокодил»	Лежать на животе, ноги вытянуть вместе, упор руками на ладони перед грудью, голову держать прямо, носки ног вытянуть. Ползание с опорой рук.	Ползать только с опорой рук, поочерёдно продвигая их вперёд, при этом ноги остаются соединёнными и прямыми.

**Тематические комплексы образно-имитационных движений.
Второй этап усложнения**

№ п/п	Образ и вид движения	Исходное положение	Первый этап усложнения
1. «У бабушки во дворе»			
1.1	«Цыплёнок»	Стоя на пятках, руки опустить вниз, а кисти рук – в стороны. Ходьба на пятках с ритмичными движениями рук в стороны	Чередование ходьбы на пятках с обычной ритмичной ходьбой и движением рук в стороны
1.2	«Петушок»	Стоять с опущенными руками.	Попытка соединить технику

.		Ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны	движения рук и ног. Твёрдо стоять в позе, удерживая равновесие. Попытка ходить как петух, высоко поднимая колени, а опорную ногу ставить на носок, как бы подпрыгивая
1.3	«Утёнок»	Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, пальцы рук широко расставлены. Ходьба в приседе.	Попытка ходить в приседе с выпрямленной спиной, переваливаясь из стороны в сторону, как утка
1.4	«Лошадка»	Стоять с руками, согнутыми в локтях, ладони опустить вниз. Бег и ходьба с высоким подниманием колен	Сохраняя положение рук, чередовать ходьбу и бег прямым и боковым галопом, изображая лошадку.
1.5	«Корова»	Стоя на ногах, наклониться и поставить руки на пол, голову поднять вверх. Ползание с опорой на руки и стопы	В данной позе поднимать то одну, то другую руку и ногу
2. «Домашние питомцы»			
2.1	«Мышка»	Стоя на носках, согнуть в локтях руки; кисти рук перед грудью соединить пальцами вниз. Ходьба семенящим шагом.	Ходьба на носках семенящим шагом, с высоким подниманием от пола пяток и имитационными движениями рук и головы, подражая мышке, изменяя темп движения в разных направлениях
2.2	«Собачка»	Стоять с согнутыми в локтях руками и опущенными вниз ладонями, голова немного вытягивается вверх. Бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны	Выполнять бег с изменением темпа и направления, имитируя образ собаки. Во время бега выполнять дыхательные движения, как собачка
2.3	«Птица»	Стоять на носках, руки в стороны со свободно опущенными вниз ладонями. Бег на носках, плавный и лёгкий	Движения с лёгким плавным бегом на носках. Попытаться при движении рук приводить в движение пальцы
2.4	«Котёнок»	Стоя на коленях, коснуться руками пола. Ползание с опорой рук и колен.	Ползание с прогибанием спины вниз, а головы вверх и наоборот.
2.5	«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»			

3.1	«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
3.2	«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
3.3	«Белка»	Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, ладони соединены перед грудью и опущены вниз. Прыжки в приседе с продвижением вперед	Попытка выполнения прыжка в приседе с одновременным движением рук рывком вперед с изменением темпа
3.4	«Заяц»	Стоять, руки согнуты в локтях, а ладони соединить перед грудью, опустив вниз. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Движения с выполнением поворотов прыжком в сторону, вперед-назад, кругом, с разной длиной, высотой прыжка
3.5	«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»			
4.1	«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
4.2	«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 вперед	Из исходного положения попытаться прыгнуть вверх, подтягивая колени к груди, а руки вперед-вверх, продвигаясь вперед.
4.3	«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
4.4	«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
4.5	«Крокодил»	Лежать на животе, ноги	Ползать с опорой на руки и

.		вытянуть вместе, упор руками на ладони перед грудью, голову держать прямо, носки ног вытянуть. Ползание с опорой рук.	касанием пола только вытянутыми носками ног, все остальные части тела находятся в приподнятом положении
5. «Кем быть?»			
5.1	«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.
5.2	«Балерина»	Стоять прямо, плечи чуть отвести назад, голову чуть приподнять. Гимнастическая ходьба с носка на всю стопу.	Координировать движение разноимённых рук и ног, сохраняя осанку балерины.
5.3	«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.
5.4	«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
5.5	«Клоун»	Стоять в небольшом полуприседе для прыжка, руки опустить вниз. Прыжки с разведением прямых ног в стороны.	Прыгать с увеличением подъёма прямых рук и ног в стороны, при приземлении на пол успевать соединять ноги и опускать руки.

**Тематические комплексы образно-имитационных движений.
Третий этап усложнения**

№ п/п	Образ и вид движения	Исходное положение	Первый этап усложнения
1. «У бабушки во дворе»			
1.1.	«Цыплёнок»	Стоя на пятках, руки опустить вниз, а кисти рук – в стороны. Ходьба на пятках с ритмичными движениями рук в стороны	Уверенная ходьба на пятках с чёткой координацией рук и передачей характера образа цыплёнка
1.2.	«Петушок»	Стоять с опущенными руками. Ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны	Творческая передача образа петуха в статическом положении и ходьбе с движением головы, поворотами туловища, разным положением рук и мимикой
1.3.	«Утёнок»	Присед на двух ногах, руки	Творческая передача образа

		согнуты в локтях, пальцы рук широко расставлены. Ходьба в приседе.	через точные имитационные движения и технику выполнения ходьбы в приседе с выпрямленной спиной
1.4.	<i>«Лошадка»</i>	Стоять с руками, согнутыми в локтях, ладони опустить вниз. Бег и ходьба с высоким подниманием колен	Творческая передача образа лошадки с точной техникой выполнения движений
1.5.	<i>«Корова»</i>	Стоя на ногах, наклониться и поставить руки на пол, голову поднять вверх. Ползание с опорой на руки и стопы	Творческая передача образа движением туловища, звукоподражанием
2. «Домашние питомцы»			
2.1.	<i>«Мышка»</i>	Стоя на носках, согнуть в локтях руки; кисти рук перед грудью соединить пальцами вниз. Ходьба семенящим шагом.	Самостоятельно и точно выполнять технику ходьбы на носках семенящим шагом и изменением темпа, направления. Творческая передача образа мышки движением тела
2.2.	<i>«Собачка»</i>	Стоять с согнутыми в локтях руками и опущенными вниз ладонями, голова немного вытягивается вверх. Бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны	Творческая передача образа собачки через имитационные движения и технику бега. Усложнить бег сильным подъёмом пяток.
2.3.	<i>«Птица»</i>	Стоять на носках, руки в стороны со свободно опущенными вниз ладонями. Бег на носках, плавный и лёгкий	Творческая передача образа птицы. При движении рук, приводить в движение плечи
2.4.	<i>«Котёнок»</i>	Стоя на коленях, коснуться руками пола. Ползание с опорой рук и колен.	Выполнять разные имитационные движения: «Посмотри на хвостик справа-слева, сверху-вниз», «Подними правую заднюю лапку»
2.5.	<i>«Рыбка»</i>	Лежать на спине, прямые руки соединить в замок за головой, ноги выпрямить и плотно сомкнуть вместе. Перекаты с бока на бок	Из исходного положения пытаться медленно перекатываться на бок-живот-другой бок-спину, при этом сохранять прямое положение ног и соединённых в замок рук. При перекате вправо-влево голову держать так, чтобы лицо не касалось пола.
3. «Лесные жители»			
3.1.	<i>«Лиса»</i>	Стоять с согнутыми в локтях руками, ладони опустить вниз. Ходьба на всю ступню с носка,	Творческая передача образа лисы через имитационные движения и технику их

		мягкая, плавная	выполнения.
3.2.	«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.	Творческая передача образа медведя через имитационные движения и технику их выполнения. Выполнять различные повороты, прыжки, приседания, кувырки
3.3.	«Белка»	Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, ладони соединены перед грудью и опущены вниз. Прыжки в приседе с продвижением вперёд	Творческая передача образа белки через имитационные движения и технику их выполнения. Техника выполнения прыжка в приседе с одновременным движением рук рывком вперёд с изменением темпа
3.4.	«Заяц»	Стоять, руки согнуты в локтях, а ладони соединить перед грудью, опустив вниз. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	Творческая передача образа зайца через имитационные движения и технику их выполнения. Движения с выполнением поворотов прыжком в сторону, вперёд-назад, кругом, с разной длиной, высотой прыжка
3.5.	«Волк»	Стоять как перед беговыми стартом, только ладони опущены вниз. Бег широким шагом.	Творческая передача образа волка через имитационные движения и технику бега широким шагом на скорость
4. «Весёлый зоопарк»			
4.1.	«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.	Творческая передача образа пингвина через имитационные движения и технику их выполнения.
4.2.	«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	Творческая передача образа лисы через имитационные движения и технику выполнения из исходного положения прыжка вверх, подтягивая колени к груди, а руки вперёд-вверх, продвигаясь вперёд.
4.3.	«Тигр и лев»	Стоять как перед стартовым забегом, ладони опущены вниз. Бег широким прыжковым шагом.	Творческая передача образов тигра и льва через имитационные движения и технику их выполнения. Координировать движение разноимённых рук и ног, выполняя бег широким прыжковым шагом

4.4.	«Обезьянка»	Стоять с согнутыми в локтях руками, пальцы широко расставить и направить в стороны на уровне плеч. Бег подскоками с ноги на ногу.	Творческая передача образа обезьянки через имитационные движения и мимику
4.5.	«Крокодил»	Лежать на животе, ноги вытянуть вместе, упор руками на ладони перед грудью, голову держать прямо, носки ног вытянуть. Ползание с опорой рук.	Творческая передача образа крокодила через имитационные движения и технику выполнения ползания с опорой на руки и касанием пола только вытянутыми носками ног, все остальные части тела находятся в приподнятом положении
5. «Кем быть?»			
5.1.	«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.
5.2.	«Балерина»	Стоять прямо, плечи чуть отвести назад, голову чуть приподнять. Гимнастическая ходьба с носка на всю стопу.	Координировать движение разноимённых рук и ног, сохраняя осанку балерины.
5.3.	«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.
5.4.	«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
5.5.	«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.

Упражнения игрового стретчинга для дошкольников

Упражнение «Зёрнышко»: И.П. сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед - вниз, опустив голову, чуть наклонив туловище. Раз! – медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. Два! – руки через стороны опустить вниз.

Упражнение «Дерево»: И.П.: встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуть друг к другу. Тянуться всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут (удерживать 5-6 сек), дыхание спокойное, равномерное

Упражнение «Гора»: И.П.: сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться (удерживать 5-6 сек), дыхание спокойное, равномерное.

Упражнение «Прямой угол»: И.П.: сесть, ноги вытянуть вперёд, спина прямая, руки вдоль тела, ладони на полу. Сделать вдох и выпрямить спину, носки вытянуть. Задержать эту позу на несколько глубоких вдохов-выдохов.

Упражнение «Угол»: И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцы живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см от пола (удерживать 3-5 сек)

Упражнение «Змея»: И.П.: лёжа на животе ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони расположены на уровне груди. Поднять руки вверх, тянуться всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят, задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение. Вдох в первой фазе, выдох во второй

Упражнение «Мостик»: И.П.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руками приподнимается таз. Опирается на ступни ног, лопатки и затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимать его как можно выше, плавно прогибая позвоночник. Плечи, шея, голова прижаты к полу (удерживать 3-5 сек)

Упражнение «Лук»: И.П.: лежа на животе, согнуть ноги в коленях, ухватиться за лодыжки. Медленно и непринуждённо отрывать бёдра от пола. Плечи держать расслабленными. Теперь начинать поднимать голову и грудь, отрывая их от пола. Лишь живот должен касаться пола. Удерживать позу от 10 до 30 секунд. Затем медленно опуститься в исходное положение.

Упражнение «Индеец»: Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны. Представить себя вождем индейцев с гордой осанкой и все время за ней следить. Дыхание свободное.

Упражнение «Бабочка»: И.П.: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное, движения динамичные.

Упражнение «Птица»: И.П.: сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся

в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге, Четыре! – и.п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне

Упражнение «Кошка»: И.П.: стать на четвереньки, спина прямая. Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину. Вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Упражнение «Рыбка»: И.П.: лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Раз! – плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. Два! – вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Упражнение «Аист»: И.П.: встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять левую ногу, согнув ее в колене, обхватить левой рукой щиколотку. Правую руку поднять вверх, ладонью вперед. Голова поднята. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение. Прodelать то же другой ногой. Повторить нужное число раз.

Упражнение «Ящерица»: И.П.: лечь ничком, руки вытянуть вдоль тела, ладони прижать к полу. Поднять прямые ноги насколько можно выше, опираясь об пол руками, грудью, подбородком. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.

Упражнение «Коробка с карандашами»: И.П.: сесть в позу «прямого угла». Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.

Упражнение «Слон»: И.П.: Стать прямо, ноги вместе, прямые руки в замке за спиной. Наклонится вперед, стараться прижать лоб к коленям, ноги не сгибаются, прямые руки поднимаются вверх. Задержать положение.

Упражнение «Орешек»: И.П.: Сесть на пол, ноги согнуты в коленях, пятки максимально подвинуты к ягодицам. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям. Перекатится на спине. Вернуться в и.п. Дыхание нормальное

Упражнение «Летучая мышь»: И.П.: сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу. Задержаться нужное время.

Упражнения для дошкольников на расслабление всего организма

"Снежная баба": Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно

начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

"Птички" : Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

"Бубенчик": Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной "Пушистые облачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.

"Летний денек": Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

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

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

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.
Замедляется движенье, исчезает напряженье.
И становится понятно – расслабление приятно!

«Драгоценность»: Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик

ушел, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают (повторить 2-3 раза).

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

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

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

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

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

счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

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

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

«Спящий котенок»: Представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2-3 раза).

«Шишки»: Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2-3 раза).

«Холодно - жарко»: Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились.... Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2-3 раза).

"Улыбка": Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек.... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

"Бабочка": Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

5. Список использованной литературы.

1. **А.И.Буренина «Ритмическая мозаика»**: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб.: ЛОИРО, 2000
2. **И.Г.Выгодская, Е.Л. Пеллингер, Л.П. Успенская. Устранение заикания у дошкольников в игровых ситуациях.** – М., Просвещение, 1993.
3. **Г.А.Ерёмина «Хатха-йога для дошколят»**: Программа кружка для работы с детьми дошкольного возраста. – ЗАТО Снежногорск, 2002
4. **Е.В.Сулим « Детский фитнес».** Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014