

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете МБДОУ детского
сада общеразвивающего вида №10 «Ёлочка»
29 августа 2019 года протокол №1

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МБДОУ детским садом
общеразвивающего вида №10 «Ёлочка»
от 30.08. 2019г. приказ № 136
О.Е.Влашицкая



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности "Ритмика"
для детей старшего дошкольного возраста
на 2019-2020 учебный год**

Составитель: инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
Надежда Владимировна Анисимова

Московская область
г. Озёры
2019г

Содержание программы

I. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы.....	5
1.3. Принципы в организации образовательного процесса.....	6
1.4. Средства ритмики.....	7
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	8
II. Содержательный раздел	11
2.1. Перспективное планирование.....	12
2.2. Упражнения, регулирующие мышечный тонус.....	28
2.3. Игры, развивающие основные psychomotorные качества.....	31
2.4. Ритмические упражнения.....	33
III. Организационный раздел.....	38
3.1. Материально-техническое обеспечение Программы.....	38
3.2. Учебно-методическое обеспечение программы	38

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений, развитие физических качеств.

Понятие «ритмики»

Ритмика (греч. *rhythmikos* — равномерный, размеренный, относящийся к ритму) — это система физических упражнений, построенная на связи движений с музыкой. Являясь одновременно частью и физического, и музыкального воспитания детей, ритмика открывает огромные возможности для развития их двигательных функций, музыкального слуха и памяти, эмоциональных проявлений, основных психических процессов (внимания, памяти, мышления, речи и др.), общения детей друг с другом и со взрослым; закрепления представлений об окружающем мире.

Значимость ритмического воздействия на человека отмечалась в работах многих исследователей (В.М. Бехтерева, С.С. Корсакова, И.М. Сеченова, Г.П. Шипулина, В.А. Гиляровского, К. Орфа, Н.А.Александровой, В.А. Гринер, Е.В. Чаяновой, Е.В. Коноровой и др.), однако основоположником музыкально-ритмического направления (в системе музыкального воспитания) был швейцарский педагог, музыкант Эмиль Жак-Далькроз (1912). Его «метод ритмической пластики» основывался на том, что именно музыка является идеальным регулятором движений человека, который помогает устанавливать соотношение между временем, пространством и движением, воспитывая у человека правильные двигательные привычки.

Система ритмических упражнений Ж.-Далькроза получила широкое распространение по всему миру, в том числе и в России. Еще в начале XX в. Н.Г. Александрова, ученица Ж.-Далькроза, выступая с докладами и педагогическими демонстрациями занятий, организовала Московскую Ассоциацию ритмистов, которой была разработана программа занятий по ритмике для музыкальных учебных

заведений. Вскоре благодаря усилиям Н.Г.Александровой, В.А. Гринер, Н.П. Збруевой, М.А. Румер, Е.В. Коноровой ритмика вышла за рамки круга музыкально одаренных людей и стала применяться в воспитании детей раннего и дошкольного возраста и даже лице ограниченными возможностями.

Большой вклад в развитие системы музыкально-ритмического воспитания детей дошкольного возраста внесли Н.А. Ветлугина, А.Н. Зими́на, А.В. Кенеман, Е.В. Конорова, Н.А. Метлов, М.Л. Палавандишвили, Е.Н. Соковнина, И.В. Слепович, С.Г. Тов-бина и др. Не потеряла своей

актуальности ритмика и сегодня: Т.Н. Сауко и А.И. Буренина раскрывают возможности ее использования в работе с детьми раннего возраста; Е.В. Горшкова рассматривает ее как средство развития у дошкольников артистичности, выразительности движений, образного воображения; СЛ. Слуцкая, А.Е. Чибрикова-Луговская дают рекомендации по развитию детского творчества в танцах, ритмических этюдах и упражнениях; М.И. Чистякова разрабатывает цикл психогимнастических упражнений, ориентированных на развитие выразительных движений и эмоций и др.

На современном этапе музыкально-ритмическое воспитание направлено на решение образовательных, эстетических и воспитательных задач.

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цель: формирование у детей интереса к своему личному здоровью, совершенствование всех видов движений, развитие физических качеств.

К образовательным задачам можно отнести:

- формирование двигательных умений и навыков;
- совершенствование основных психомоторных качеств (переключаемости движений и двигательной памяти);
- развитие ритмической способности;
- развитие пространственных представлений и координации движений.

При решении данных задач следует опираться на программу воспитания и обучения детей в детском саду, а также учитывать ведущий вид деятельности ребенка в том или ином возрасте.

Эстетические задачи можно разделить на две группы:

- воспитание музыкального вкуса, формирование умения понимать прекрасное;
- обучение движениям под музыку.

Содержание каждой из этих задач дифференцируется в зависимости от возраста ребенка, т.к. опыт музыкального восприятия, активная реакция на

музыку, умение эмоционально, образно передать в движениях настроение, чувства, развитие сюжетной линии, заложенных в характере музыки, формируется у детей постепенно.

Воспитательные задачи направлены на:

- развитие чувства взаимопомощи, внимательного отношения к другим;
- формирование самостоятельности;
- воспитание ответственного отношения к выполнению заданий, стремления доводить начатое до конца;
- повышение уровня самооценки детьми.

Для успешной реализации программных задач используются **занятия по содержанию:**

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

1.3. Принципы в организации образовательного процесса

При решении образовательных, эстетических и воспитательных задач важно учитывать общедидактические и специфические принципы.

Общедидактические принципы:

1.*Принцип систематичности* обуславливает непрерывность, регулярность, планомерность образовательного процесса, определенного для развития тех или иных двигательных навыков.

2.*Принцип сознательности и активности* реализуется в формировании мотивации к ритмическим занятиям, представлений о необходимости развития какого-либо двигательного качества или речевого навыка, интереса к предлагаемым видам деятельности.

3. *Принцип наглядности* обеспечивает тесную взаимосвязь и широкое взаимодействие всех анализаторных систем организма с целью обогащения слуховых, зрительных и двигательных образов детей.

4. *Принцип доступности и индивидуализации* предусматривает учет возрастных, физиологических особенностей и характера протекания психических процессов у детей. Действие этого принципа строится на преимуществах двигательных, музыкальных и даже речевых заданий.

5. *Принцип постепенного повышения требований* предполагает постепенный переход от более простых к более сложным заданиям по мере овладения и закрепления формирующихся навыков.

Факторы воздействия

Огромную роль на занятиях по ритмике играет *музыка*, т.к. именно она выступает в качестве регулятора движений детей. Музыка не просто регулирует движения, она четко определяет соотношение времени, пространства и самого движения. Использование музыки на занятиях позволяет создать радостное, бодрое настроение, активизировать детей. Кроме этого, ее использование способствует оптимизации функционального состояния центральной нервной системы, снятию психоэмоционального напряжения. С этой целью в структуру занятий ритмикой обязательно вводится прослушивание музыкальных фрагментов, которое кроме стимулирования психических процессов и эмоционального состояния, развивает у детей так называемую эмпатическую реакцию.

При подборе музыки для занятий следует руководствоваться принципами контрастности, фрагментарности, т.е. все музыкальные отрывки должны представлять собой завершенную мысль.

Необходимым условием, повышающим эффективность занятий ритмикой, является обеспечение мотивационной заинтересованности детей, развитие у них активной личностной позиции. Специальная работа по формированию мотивации будет способствовать появлению у детей осознанности действий, а следовательно, интенсификации процесса ритмического воспитания. В качестве условий, повышающих эффективность формирования учебно-игровой мотивации, нами определены следующие *факторы*:

—позитивная с оптимистически выраженным прогнозом педагогическая оценка деятельности ребенка с точным дифференцированным учетом его актуальных и потенциальных возможностей для формирования адекватной самооценки;

—использование в структуре ритмических занятий подвижных игр для формирования предпосылок волевых качеств личности детей, продуктивных позитивных поведенческих стереотипов;

—моделирование игровых проблемных ситуаций и поощрение инициативы детей при обсуждении способов преодоления препятствий, что содействует актуализации мотивов творческого позитивного решения проблем;

—создание единого сюжетного комплекса, когда один игровой сюжет реализуется на нескольких последовательных занятиях, что способствует длительному сохранению интереса детей к занятиям и предполагает недопущение быстрой пресыщаемости при выполнении однотипных заданий;

—организация индивидуальных и командных соревнований для обучения детей цивилизованному соперничеству и правилам честной борьбы, воспитание сочувствия и сопереживания.

1.4. Средства ритмики

За многолетний опыт работы в ритмике сложилась стройная система разнообразных средств воздействия на организм человека. К ним относятся:

—ходьба и маршировка в различных направлениях;

—упражнения, регулирующие мышечный тонус и развивающие основные психомоторные качества;

—ритмические упражнения, способствующих формированию ритмической способности;

—упражнения на развитие дыхания;

—упражнения на развитие ориентировки в пространстве;

—игры и игровые упражнения без музыкального и с музыкальным сопровождением;

—танец.

Ходьба и маршировка

Ходьба и маршировка обычно используются как «вводные упражнения» в начале занятия. Хотя ходьба является естественным видом движения, не стоит забывать о том, что она на протяжении всего дошкольного детства остается и достаточно сложным по координации двигательным актом. В связи с этим педагог должен уделять особое внимание формированию ходьбы: воспитывать у детей умение ставить ноги ближе к средней линии, уменьшать боковые раскачивания, приподнимать ноги при ходьбе. С этой целью на занятиях ритмикой, так же как и на занятиях по физической культуре, можно использовать упражнения по перешагиванию через предметы: кубики, палки, канат, положенные на пол, и т.п.

Поскольку занятия ритмикой проводятся фронтально, то их можно широко использовать для формирования у дошкольников навыков коллективного выполнения заданий. Упражнения в ходьбе раскрывают большие возможности для этого, т.к. детям предлагается не только идти в шеренгу, линейку, колонну по кругу, сохраняя одинаковое расстояние между друг другом, но и ходить парами, «стайкой», обходя различные предметы, двигаясь по ориентирам или идя навстречу друг другу, соблюдая заданное направление. Во время ходьбы легко привлечь внимание детей к руководящей роли музыки: постепенно научить их изменять темп ходьбы в зависимости от темпа музыки, подчинять свои движения звуковым сигналам (под барабан, бубен, счет и т.д.).

На занятиях ритмикой можно использовать следующие упражнения на различные виды ходьбы:

- ходьба по дорожке;
- ходьба приставным шагом, боком по кругу;
- ходьба с остановкой;
- ходьба вперед и отступая назад;
- чередование ходьбы и подскоков;
- бег со сменой направления движения;

—ходьба со сменой темпа;

—ходьба выстроившись в колонну по одному с движениями рук в разных направлениях — в стороны, вверх, вперед, вниз.

Упражнения, регулирующие мышечный тонус и развивающие основные психомоторные качества

Упражнения, регулирующие мышечный тонус и развивающие основные психомоторные качества, являются неотъемлемой частью каждого занятия по ритмике.

Упражнения, регулирующие мышечный тонус, имеют очень большое значение для овладения ребенком контроля над собственными движениями, сохранением равновесия в покое и движении. Кроме того, оптимизация мышечного тонуса тесно связана с формированием у дошкольников умения расслабляться, что оказывает влияние на общее психосоматическое состояние ребенка: части детей это помогает снять напряжение, способствует мышечному и эмоциональному раскрепощению, снятию «зажимов»; другим детям помогает сконцентрировать внимание, снять возбуждение.

В основе выработки умения регулировать свой мышечный тонус лежит осознание ребенком большей или меньшей силы мускульного напряжения. Поэтому начинать эту работу следует с игровых упражнений, которые дадут ребенку возможность ощутить разницу между напряжением мышц и их расслаблением. При этом следует помнить, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — длительным. Поскольку проще всего почувствовать напряжение мышц в конечностях, то первыми тренировочными упражнениями должны быть упражнения для рук, ног и только затем для туловища, после этого можно переходить к упражнениям для верхнего плечевого пояса, шеи и артикуляционного аппарата.

Срок реализации программы – 1 год:

- 1 раз в неделю
- время проведения – 25 минут
- в месяц – 4 занятия – 1 час 40 минут
- количество детей – 15, возраст 5-7 лет

Методическое обеспечение программы:

- Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей.
- Проводятся под руководством педагога.

Формы и методы обучения:

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Поисковые – поиск новых идей, материалов;
- Креативные – творческий подход.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

- Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.

II. Содержательный раздел

2.1. Перспективное планирование

Сентябрь

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)	1.Ходьба по кругу. 2.Ходьба с перестроением. 3.Боковой галоп. 4.Бег змейкой. 5.Построение врассыпную. 6.Игра "В зоопарке"	Инструментальная композиция: «Орлёнок».	Музыкальный альбом « 220 песен для детей».
Основная	1.Руки вперёд, вверх, в стороны, вниз. 2.Шаг вправо, правая рука в сторону, левая за спиной, сделать по 3шага в каждую сторону, затем две руки вперёд, в стороны. 3.Шаг в сторону, затем две руки вверх, опустить вниз, то же в др. сторону.	Инструментальные композиции: «Лучик».	
Бег и прыжки	1.Поднять руки вверх, потянуться. 2.Прыжки. Ноги врозь, руки в стороны. 3.Бег вокруг себя вправо, влево с	Инструментальная композиция: «Первая песенка»	

	выбрасыванием ног назад. 4.Бег по залу, подскоки (1-2 круга). 5.Ходьба на месте с подниманием рук вверх.		
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	1.Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. 2.Упражнения для стоп, потянуть носок правой, левой ступни. 3.Согнуть правую, левую ногу (попеременно). 4.Поднять прямые ноги вверх, опустить согнутые в стороны. 5.Упражнение "Осенние листочки". 6.Упражнение "Курочка и цыплятки".	Фонограмма "Тема из вариации" К. Вебер. Фонограмма "Русская народная мелодия". (обработка Г. Фрида).	
Заключительная	Релаксация: «Недотрога», "Кукла устала".	Инструментальная композиция: «Потягушки».	

Октябрь

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)	1.Ходьба по кругу. 2.Ходьба с	Инструментальная композиция:	Музыкальный альбом

	перестроением. 3.Боковой галоп. 4.Бег змейкой. 5.Построение врассыпную. 6.Игра "Оживите, камушки".	«Орлёнок».	« 220 песен для детей».
Основная	1.Руки вверх, ладони в замке. 2.Движение рук из стороны в сторону. 3.Наклоны вперёд. Правое, левое плечо вперёд по очереди. 4.Вращение бёдрами вправо, влево. 5.Круговые движения рук перед собой с хлопком. 6.Руки вперед, правая рука к груди, назад; то же с левой. 7. Упражнение "Барабанщик". 8. Упражнение "Паравоз".	Инструментальные композиции: «Наша песня». Барабан. Фонограмма "Паравоз" Е. Тиличеевой.	
Бег и прыжки	1.Поднять руки вверх, потянуться. 2.Прыжки. Ноги врозь, руки в стороны. 3.Бег вокруг себя вправо, влево с выбрасыванием ног назад. 4.Бег по залу, подскоки (1-2	Инструментальная композиция: «Первая песенка»	

	круга). 5.Ходьба на месте с подниманием рук вверх.		
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	1.Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. 2.Упражнения для стоп, потянуть носок правой, левой ступни. 3.Согнуть правую, левую ногу (попеременно). 4.Поднять прямые ноги вверх, опустить согнутые в стороны.		
Заключительная	Релаксация: «Фонари», "Надуем шарик".	Инструментальная композиция: «Потягушки».	

Ноябрь

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)	1.Ходьба по кругу. 2.Ходьба с перестроением. 3.Боковой галоп. 4.Бег змейкой. 5.Построение врассыпную. 6.Игра "Море волнуется раз..."	Инструментальная композиция: «Орлёнок».	Музыкальный альбом « 220 песен для детей».
Основная	1.Руки к плечам, правая рука вверх, левая вверх,	Инструментальные композиции: «Лыжню».	

	попеременно. 2.Наклоны в стороны, руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны. 3.Махи прямой ногой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, мах правой ногой, то же левой ногой.		
Бег и прыжки	1.Поднять руки вверх, потянуться. 2.Прыжки. Ноги врозь, руки в стороны. 3.Бег вокруг себя вправо, влево с выбрасыванием ног назад. 4.Бег по залу, подскоки (1-2 круга). 5.Ходьба на месте с подниманием рук вверх.	Инструментальная композиция: «Первая песенка»	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	1.Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. 2.Упражнения для стоп, потянуть носок правой, левой ступни. 3.Согнуть правую, левую ногу (попеременно). 4.Поднять прямые ноги вверх, опустить согнутые в	Инструментальные композиции:. «Велосипед», «Блинчики», «Париж». Фонограмма "Лошадки в конюшне" М. Раухвергер.	

	стороны. 5. Упражнение "Язычки - дразнилки". 6. Упражнение "Карусели".		
Заключительная	Релаксация: «Кулачок - ладошка», "Мы удивились".	Инструментальная композиция: «Потягушки».	

Декабрь

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)	1. Ходьба по кругу. 2. Ходьба с заданием для рук. 3. Подскоки. 4. Бег врассыпную. 5. Построение врассыпную. 6. Игра "Магазин игрушек".	Катя Тарасенкова: «Разноцветная семья».	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».
Основная	1. Круговые движения рук перед собой, поднимаясь на носочки. 2. Руки вверх попеременно, с хлопком. 3. Руки вниз попеременно, ладонями вниз. 4. Руки в стороны. Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно.	Маша Сироткина: «Кузя»	

Бег и прыжки	1.Прыжки с касанием бедра. 2.Руки на поясе, в стороны, вверх. 3.Прыжки на обеих ногах, руки в стороны. 4.Выбрасывание ног в стороны, руки к плечам. 5.Бег вперёд, назад, руки за головой. 6.Бег вокруг себя 7.Бег по залу с выбрасыванием ног назад, вперёд, подскоки. 8. Упражнение "Слушай внимательно!" 9.Упражнение "Веселые кегли".	Шоу-группа «Улыбка»: «Танец роз». Фонограмма "Стуколка" обработка В. Метлова.	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	1.Сидя на коленях, руки вверх, к плечам, одна рука вверх, другая вниз. Поднимание и опускание рук попеременно. 2.Сидя, руки в упоре сзади. Согнуть правую, а затем левую ногу, попеременно. 3.Сидя: поднять прямые ноги вверх, в стороны, вниз, развести в стороны.	Таня Карпунина: «Ты мне снишься»	
Заключительная	Релаксация: «Замочек», "Упрямые бараны".	Лена Ракуто: «Тучка»	

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)	1.Ходьба по кругу. 2.Ходьба с заданием для рук. 3.Бег врассыпную. 4.Построение врассыпную. 5.Игра "Где мы были, вам не скажем, а что делали - покажем"	Катя Тарасенкова: «Разноцветная семья».	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».
Основная	1.Руки у плеч, наклоны вперёд. «Ножницы». Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно. 2.Вращение рук, согнутых в локтях, перед собой.	Карина Шипулина: «Фонари»	
Бег и прыжки	1.Прыжки с касанием бедра. 2.Руки на поясе, в стороны, вверх. 3.Прыжки на обеих ногах, руки в стороны. 4.Выбрасывание ног в стороны, руки к плечам. 5.Бег вперёд, назад, руки за головой. 6.Бег вокруг себя 7.Бег по залу с выбрасыванием ног назад, вперёд, подскоки. 8.Упражнения "Птички в гнездышке". 9. Упражнения "Забияки - петушки"	Шоу-группа «Улыбка»: «Танец роз». Фонограмма: "Задача" О. Боромыкова, "Парная пляска" Т. Ломова	

Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	1.Сидя на коленях, руки вверх, к плечам, одна рука вверх, другая вниз. Поднимание и опускание рук попеременно. 2.Сидя, руки в упоре сзади. Согнуть правую, а затем левую ногу, попеременно. 3.Сидя: поднять прямые ноги вверх, в стороны, вниз, развести в стороны.	Сергей Нестеров: «Котёнок»	
Заключительная	Релаксация: «Носок - пятка», "Плакса".	Лена Ракуто: «Тучка»	

Февраль

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)	1.Ходьба по кругу. 2.Ходьба с заданием для рук. 3.Подскоки. 4.Бег врассыпную. 5.Построение врассыпную. 6.Игра "Прыг, стоп, хлоп".	Катя Тарасенкова: «Разноцветная семья».	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».
Основная	1.Руки вверх в замке шаг в сторону, прогнуться, то же в др. сторону. 2.Наклоны туловища в сторону, руки за	Лена Ракуто: «Лето»	

	головой, сгибая в колени то правую, то левую ноги. 3. Наклоны туловища вниз, в и.п. прогнуться назад.		
Бег и прыжки	1. Прыжки с касанием бедра. Руки на поясе, в стороны, вверх. 2. Прыжки на обеих ногах, руки в стороны. 3. Выбрасывание ног в стороны, руки к плечам. 4. Бег вперёд, назад, руки за головой. 5. Бег вокруг себя 6. Бег по залу с выбрасыванием ног назад, вперёд, подскоки. 7. Упражнение "Автобус" (1 вариант).	Шоу-группа «Улыбка»: «Танец роз». Фонограмма "Дождик" Т. Ломова.	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	1. Сидя на коленях, руки вверх, к плечам, одна рука вверх, другая вниз. Поднимание и опускание рук попеременно. 2. Сидя, руки в упоре сзади. Согнуть правую, а затем левую ногу, попеременно. 3. Сидя: поднять прямые ноги вверх, в стороны, вниз, развести в стороны.	Наташа Анисимова: «Флейта»	
Заключительная	Релаксация: «Штанга», "Тигренок".	Лена Ракуто: «Тучка»	

Март

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)	1.Ходьба по кругу. 2.Ходьба змейкой. 3.Подскоки. 4.Боковой галоп. 5.Бег змейкой. 6.Построение врассыпную. 7.Игра "Река и ручейки"	Д. Билан «Невозможное - возможно	Песни современной эстрады.
Основная	1.Поднять руки через стороны, сделать «пружинку», опустить руки вниз. 2. Поднимание плеч попеременно: правое, левое, руки опущены. 3. Повороты туловища: левая рука на поясе, повернуться вправо, правая рука назад, то же в другую сторону. 4. Левая рука на поясе, правая в сторону, менять положение рук.	Ж. Фриске «Малинки»	
Бег и прыжки	1.Подскоки на месте: поднять правую руку вверх, левая рука в сторону; подскоки на правой ноге – левую поднять согнутой в колене, то же другой ногой. 2.Прыжки на обеих	ВИА «Фабрика» «Романтика» Фонограмма "Дождик" Т. Ломова.	

	ногам, встряхивание рук в стороны. 3.Бег вокруг себя. 4.Махи ногой вперёд. 5.Подскоки и бег врассыпную. 6.Ходьба на месте, поднимая руки вверх и опуская вниз. 7.Упражнение "Автобус " (2 вариант) 8.Упражнение "Прогулка"		
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	1.Отвести ногу в сторону, достать носок, то же с др. ногой. 2.Сидя, ноги вместе, наклоны вперёд, руки в упоре сзади. 3.Лёжа на спине, забрасывание ног за голову. 4.Стоя на четвереньках, ноги согнуть в коленях, движение ног в сторону.	Ж. Фриске «Мама Мария» Жасмин «Загадай»	
Заключительная	Релаксация: «Ралли», "Солнышко дразница".	Инструментальная композиция: «Тема Майорки»	

Апрель

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная	1.Ходьба по кругу.	Д. Билан	Песни

(разминка)	2. Ходьба змейкой. 3. Подскоки. 4. Боковой галоп. 5. Бег змейкой. 6. Построение врассыпную. 7.Игра "На лугу"	«Невозможное - возможно	современной эстрады.
Основная	1. Поворот головы вправо, влево, пружинистые движения ног. 2. Руки согнуты в локтях, параллельно туловищу: два шага в правую сторону, два в левую сторону. 3. Поставить левую ногу на носок, повернуть туловище влево, правую ногу на носок-вправо. 4. «Дорожка». 4 шага вперёд, правая рука вверх, левая вниз, левая нога в сторону, 4 шага назад. 5.Упажнение "Сигнальщики". 6.Упражнение "Курочка и цыплятки".	ВИА «Звери» «До скорой встречи»	
Бег и прыжки	1.Подскоки на месте: поднять правую руку вверх, левая рука в сторону; подскоки на правой ноге – левую поднять согнутой в колене, то же другой	ВИА «Фабрика» «Романтика»	

	ногой. 2.Прыжки на обеих ногах, встряхивание рук в стороны. 3.Бег вокруг себя. 4.Махи ногой вперёд. 5.Подскоки и бег врассыпную. 6.Ходьба на месте, поднимая руки вверх и опуская вниз.		
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	1.Отвести ногу в сторону, достать носок, то же с др. ногой. 2.Сидя, ноги вместе, наклоны вперёд, руки в упоре сзади. 3.Лёжа на спине, забрасывание ног за голову. 4.Стоя на четвереньках, ноги согнуть в коленях, движение ног в сторону.	Ж. Фриске «Мама Мария» Жасмин «Загадай»	
Заключительная	Релаксация: «Неваляшка», "Недотрога".	Инструментальная композиция: «Тема Майорки»	

Май

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)	1.Ходьба по кругу. 2. Ходьба змейкой. 3. Подскоки. 4. Боковой галоп.	Д. Билан «Невозможное - возможно»	Песни современной эстрады.

	5. Бег змейкой. 6. Построение врассыпную. 7. Игра "В лесу"		
Основная	1. «Дорожка». 4 шага вперёд, правая рука вверх, левая вниз, левая нога в сторону, 4 шага назад 2. Наклоны туловища вперёд, руки в стороны. 3. Махи ногой в стороны, руки перед собой в замке.	ВИА «Звери» «До скорой встречи»	
Бег и прыжки	1. Подскоки на месте: поднять правую руку вверх, левая рука в сторону; подскоки на правой ноге – левую поднять согнутой в колене, то же другой ногой. 2. Прыжки на обеих ногах, встряхивание рук в стороны. 3. Бег вокруг себя. 4. Махи ногой вперёд. 5. Подскоки и бег врассыпную. 6. Ходьба на месте, поднимая руки вверх и опуская вниз. 7. Упражнение "Барабанщик". 8. Упражнение "Паравоз".	ВИА «Фабрика» «Романтика»	
Упр-я в исходных	1. Отвести ногу в		

положениях сидя и лёжа	сторону, достать носок, то же с др. ногой. 2.Сидя, ноги вместе, наклоны вперёд, руки в упоре сзади. 2.Лёжа на спине, забрасывание ног за голову. 3.Стоя на четвереньках, ноги согнуть в коленях, движение ног в сторону.	Ж. Фриске «Мама Мария» Жасмин «Загадай»	
Заключительная	Релаксация: «Цветочек», "Фонари".	Инструментальная композиция: «Тема Майорки»	

2.2. Упражнения, регулирующие мышечный тонус

Недотрога

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц рук.

Описание. Дети стоят, по команде «Недотрога» вытягивают напряженные руки перед собой, как бы не подпуская к себе никого. При этом взрослому нужно сосредоточить внимание детей на состоянии напряжения в мышцах рук. По команде «Отдых» дети опускают руки вниз и расслабляют их, а взрослый обращает внимание детей на приятное ощущение расслабления.

Фонари

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц рук.

Описание. По команде взрослого «Вечер» дети-фонари из положения стоя поднимают напряженные руки в стороны (кисти в кулаках) и удерживают их в таком положении несколько секунд до команды «Утро», по которой дети опускают расслабленные руки вниз вдоль туловища.

Кулачок-ладошка

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц в кистях рук.

Описание. Дети стоят, руки опущены вниз. По команде взрослого они сжимают кисти рук в кулак и чувствуют напряжение, а затем по команде взрослого раскрывают кулак и расслабляют кисть.

Замочек

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц в кистях рук.

Описание. Дети сидят по-турецки на ковре, руки держат перед собой. По команде взрослого «Замочек закрылся» дети с силой сжимают кисти рук, по команде «Замочек открылся» — спокойно опускают руки на колени.

Носок - пятка

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц голеностопного сустава.

Описание. Дети сидят на стульчиках, руки — на талии. Поочередно выставляют вперед то левую, то правую ногу, ставя ее на пятку, сильно согнув в подъеме, а затем ставят ногу на всю ступню.

Штанга

Цель. Формировать умение регулировать мышечный тонус рук, ног, туловища.

Описание. Сделать наклон вперед, представить, что поднимаешь тяжелую штангу, сначала медленно подтянув ее к груди, а затем — подняв над головой. Упражнение проводить 10—15 сек. «Бросить штангу» — наклонившись вперед, руки при этом свободно повисают.

Ралли

Цель. Формировать умение регулировать мышечный тонус рук, ног, туловища.

Описание. Сесть прямо на кончик стула. После команды «едем на гоночной машине» вытянуть ноги вперед, слегка подняв их, руки вытянуть и сжать в кулаки

— «крепко держимся за руль», туловище слегка отклонено назад. Сосредоточить внимание на напряжении мышц всего тела. Через 10—15 сек расслабиться, сесть прямо, руки положить на колени, голову слегка опустить, обратить внимание на приятное чувство расслабления.

Неваляшка

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц шеи.

Описание. В положении сидя голову уронить на правое плечо, затем на левое плечо, покрутить, а затем уронить вперед. Упражнение выполняется 10—15 сек. В конце упражнения обратить внимание на приятные ощущения расслабления, возникающие при расслаблении мышц шеи.

Незнайка

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц шеи и верхнего плечевого пояса.

Описание. Поднять плечи как можно выше, а затем свободно опустить их вниз.

Цветочек

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц шеи, верхнего плечевого пояса, рук, ног, туловища.

Описание. Потянуться вверх, подняв руки и напрягая мышцы всего тела, изображая, как «цветочек растет и тянется к солнышку». Затем последовательно уронить кисти, изображая, что «солнышко спряталось, и головка цветка поникла», расслабить предплечья, согнув руки в локтях — «стебелек сломался», и, сбросив напряжение с мышц спины, шеи и верхнего плечевого пояса, пассивно наклониться вперед, подогнув колени — «цветочек завял».

Кукла устала

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц шеи, рук, ног, туловища.

Описание. Глубоко зевнув, потянуться, подняв руки вверх и поднявшись на носочки, с выдохом расслабиться, опустить руки, наклонив голову вперед.

Более успешному овладению детьми упражнениями, регулирующими мышечный тонус, будет способствовать их выполнение перед зеркалом. Особую важность это условие приобретает при формировании у дошкольников навыков напряжения и расслабления мышц мимической мускулатуры. С детьми можно проводить следующие упражнения.

Надуем шарик

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц щек.

Описание. Надувать щеки и надавить на них руками, почувствовать сопротивление, а затем сдуть щеки.

Мы удивились

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц лба.

Описание. Приподнять надбровные дуги, ощутив напряжение в области лба.

Упрямые бараны

Цель. Формировать умение регулировать тонус мимической мускулатуры.

Описание. Нахмурить лоб, как бодающиеся бараны, не поделившие узкий мостик.

Обратить внимание детей на ощущение напряжения в области лба.

Плакса

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц век.

Описание. Зажмурить глаза, плотно сомкнув веки, ощутить напряжение в них.

Тигренок

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц щек.

Описание. Оскалить зубы, с силой сжав их, растянуть губы в широкой улыбке (Зубы видны).

Солнышко дразнится

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц языка.

Описание. Высунуть язык, почувствовав напряжение в нем.

При выполнении всех этих упражнений фаза напряжения не должна превышать 5-10 секунд.

2.3. Игры, развивающие основные психомоторные качества

В зоопарке

Цель. Развивать статическую координацию крупной моторики, содействовать нормализации подвижности в суставах и работоспособности мышц.

Оборудование. Аудиозапись «Колыбельной» А. Гречанинова.

Описание. Педагог делит всех детей на две группы: одна группа детей и педагог — посетители зоопарка, другая группа детей — животные, которые находятся в клетках. Под мелодичную музыку часть детей изображает выбранных животных, на акцентированный аккорд каждый из них замирает в образе своего животного или характерной для него позы и удерживает ее до тех пор, пока другая группа детей не отгадает задуманное животное. Затем дети меняются ролями.

Оживите, камушки!

Цель. Та же.

Оборудование. Без специального оборудования.

Описание. Дети, изображая камушки на морском побережье, лежа на ковре, замирают в произвольных позах и удерживают их. По сигналу педагога «Прилив» начинают свободно двигаться.

Море волнуется раз...

Цель. Та же.

Оборудование. Аудиозапись «Звуки моря» из серии «Волшебство природы».

Описание. Во время звучания музыки дети изображают обитателей морей, лежа на индивидуальных ковриках, как только музыка прерывается — замирают в произвольных позах и удерживают их до возобновления музыки.

В лесу

Цель. Та же.

Оборудование. Аудиозапись «Поющий лес» из серии «Волшебство природы».

Описание. Педагог и дети под музыкальное сопровождение гуляют по лесу, выразительными движениями показывают, что они прислушиваются к пению птиц, собирают цветы, ягоды или грибы. Внезапно музыка обрывается, и дети замирают в том положении, в котором оказались. Педагог может оценить, насколько хорошо удерживает позу каждый ребенок. С началом музыки прогулка возобновляется.

На лугу

Цель. Та же.

Оборудование. Без специального оборудования.

Описание. Дети вместе с педагогом вспоминают, каких насекомых можно встретить в поле, на лугу. После этого по команде педагога «День», дети свободно двигаются по залу или игровой комнате, изображая какое-либо насекомое. По команде педагога «Ночь», дети замирают в определенной позе в ожидании команды «День».

Магазин игрушек

Цель. Та же.

Оборудование. Без специального оборудования.

Описание. Педагог играет роль продавца, дети — различных игрушек. Дети принимают определенные позы и замирают в них в присутствии «продавца» и свободно двигаются, когда он отворачивается. Играющие, которые не успели вовремя замереть и их движения были замечены «продавцом», выходят из игры. В этих играх каждый ребенок «застывает» в определенной позе, изображающей какое-либо живое существо, при этом педагогу важно, не ограничивая творческую свободу детей, научить их пользоваться выразительно-символическими движениями. Например, зайца можно показать, заняв положение на корточках, руки около головы подняты вверх; цветок — стоя на двух ногах, руки вытянуты вдоль туловища; медведя — широко расставив в стороны ноги и руки.

Для поддержания интереса детей можно ввести игры-соревнования.

Где мы были, вам не скажем, а что делали - покажем

Цель. Та же.

Оборудование. Без специального оборудования.

Описание. Дети делятся на две команды и по очереди показывают друг другу какое-либо действие, предваряя свой показ словами: «Где мы были, вам не скажем, а что делали — покажем», вторая команда называет движение первой.

В качестве условий, усложняющих выполнение заданий, можно включать в занятия упражнения на уменьшение площади опоры, изменение ее высоты и расположения в пространстве.

Развитию работоспособности мышц и выносливости способствуют упражнения на сопротивление: «Кто сильнее?» (ребенок сцепляет руки в замок перед собой, педагог или другой ребенок пытается их разъединить), «Держим потолок» (ребенок вытягивает руки вверх над собой, педагог пробует их опустить, надавливая на раскрытые ладони).

Развитие динамической координации крупной моторики можно плексы специально организованных синтетических движений и физических упражнений прикладного характера со значительным общим воздействием на организм. Тренировка двигательных навыков в этом блоке заданий осуществляется сериями по 3—5—8 движений. Выполнение движений сначала осуществляется только с музыкальным сопровождением, затем и с речевым.

В этих упражнениях требуется чередовать активные движения разного характера.

Река и ручейки

Цель. Развивать динамическую координацию движений конечностей и туловища, способствовать устранению трудностей переключения, тренировать произвольный контроль за процессами торможения и возбуждения, контролировать темп выполнения заданий.

Оборудование. Аудиозапись музыкальных отрывков.

Описание. Под музыку медленного характера дети плавными движениями, имитируют движения пловца, переплывающего широкую реку, как только музыкальный темп меняется на быстрый, дети начинают выполнять прыжки, имитируя перепрыгивание через весенние ручейки.

Прыг, стоп, хлопок

Цель. Та же.

Оборудование. Без специального оборудования.

Описание. Дети идут под музыку друг за другом, на сигнал «прыг» подпрыгивают, на сигнал «стоп» останавливаются и стоят в течение 3—5 секунд (затем 7—10), на сигнал «хлоп» продолжают идти и хлопают в ладоши. Из игры выходит тот, кто ошибается.

2.4. Ритмические упражнения

Осенние листочки

Цель. Формировать представление о темпе, ввести понятия «быстро» и «медленно».

Оборудование. Фонограмма «Тема из вариации». К. Вебер.

Описание. Детям, сидящим на ковре, предлагается выполнить импровизированные движения руками при прослушивании музыкального отрезка в быстром темпе и сидеть спокойно при прослушивании музыкального отрезка в медленном темпе.

Усложнение. Предложить детям дополнить движения рук движениями корпуса и ног.

Курочка и цыплятки

Цель. Обучать детей дифференциации однотипных движений в соответствии с темповым диапазоном музыкального отрывка.

Оборудование. Фонограмма «Русская народная мелодия» (обработка Г. Фрида).

Описание. Дети сидят на ковре полукругом. Прослушивая музыкальный отрывок в медленном темпе, дети кистью одной руки, собранной в горсть, дотрагиваются до раскрытой ладони другой руки — «курочка клюет зернышки»; при прослушивании музыкального отрезка в быстром темпе, дети совершают те же движения, но уже в быстром темпе — «цыплята клюют зернышки».

Барабанщик

Цель. Побуждать детей движениями воспроизводить темп, задаваемый педагогом игрой на барабане.

Оборудование. Большой барабан для педагога, маленькие барабаны по количеству детей.

Описание. Педагог играет на барабане в быстром или медленном темпе, дети на своих барабанчиках отстукивают ладошками заданный темп. После 2—3 воспроизведений педагог предлагает им поменяться барабанчиками, передав свой барабан по кругу.

Паровоз

Цель. Формировать у детей умение двигаться в соответствии с музыкальным темпом. Оборудование. Фонограмма «Паровоз» Е. Тиличевой.

Описание. Положив руки на плечи друг другу, дети двигаются в колонне в соответствии с темпом музыки: быстро или медленно.

Карусели

Цель. Учить соотносить темп речи и движений, темп речи и движений с темпом музыки.

Оборудование. Длинный шнур, фонограмма «Лошадки в конюшне» М. Раухвергер.

Описание.

1 вариант. Дети образуют круг и, держась одной рукой за шнур, концы которого связаны, начинают движение в соответствии с текстом стихотворения:

Еле, еле, еле, еле ходьба по кругу в медленном темпе

Завертелись карусели, ходьба по кругу в умеренном темпе

А потом кругом, кругом ходьба по кругу в быстром темпе

Все бегом, бегом, бегом, бег по кругу

2 вариант. Принцип игры остается прежним, но в качестве регулятора темпа выступает музыка.

Усложнение. После того как дети пробегут 2—3 раза по кругу, педагог меняет направление движения, говорит: «Поворот». Играющие должны повернуться, быстро перехватив шнур другой рукой, и бежать в другую сторону.

На втором этапе, когда у детей сформировалось представление о темпе, следует переходить к развитию восприятия и воспроизведения метрических отношений, т.е. выделения акцентированных и неакцентированных долей. Задания этого этапа работы можно построить, например, на основе трансформации акустического образа ритма в моторную серию. При этом сначала детям можно предложить игры, направленные на различение и выделение движением: сильных ударных моментов на фоне звучания равной силы (работа над неожиданным акцентом).

Язычки - дразнилки

Цель. Учить детей различать и двигательным образом выделять отдельные ударные моменты на фоне звучания равной силы (работа над неожиданным акцентом).

Оборудование. Игрушки «тещин язык» по количеству детей, фонограмма игры на барабане или бубне с ярко выделенным неожиданным акцентом.

Описание. Дети сидят на стульчиках или на ковре, выделив в аудиозаписи акцентированный удар, они должны один раз подуть в «тещин язык». Разнообразить игру можно, предложив детям свистки, дудочки, барабаны и бубны.

У птички в гнездышке

Цель. Та же.

Оборудование. Обручи и эмблемы на шею с изображением птиц по количеству детей, фонограмма «Задача» О. Боромыковой.

Описание. На полу раскладываются обручи-гнездышки. Под музыку каждый ребенок ходит вокруг своего обруча, изображая птичку. На акцент прыгает в него двумя ногами и ждет следующего сильного сигнала, на который выпрыгивает из обруча и снова идет вокруг него по кругу.

Забияки - петушки

Цель. Закреплять у детей навык выделения на слух неожиданного акцента в музыке.

Оборудование. Шапочки петухов для каждого ребенка, фонограмма «Парная пляска» Т. Ломова.

Описание. Дети стоят в парах лицом друг к другу, держа руки за спиной, и делают ногой махи назад, высоко поднимая голень. На сильный акцент они поднимают руки вверх, как бы показывая красивый гребешок петуха, потом продолжают движения ногой до следующего акцента.

После этого можно переходить к отработке метрического (равномерно повторяющегося) акцента, при двигательном моделировании которого очень важно добиться от детей совпадения мускульного напряжения рук, ног с акцентом в музыке или речи, т.к. это основа умения сознательно управлять своим мышечным аппаратом.

Кроме этого, дошкольников следует учить передавать метрические отношения, заданные зрительно-наглядной схемой, акустико- двигательным способом. Для этого можно использовать следующие игры

Слушай внимательно!

Цель. Учить детей передавать в движении и речи метрические отношения, формировать навык синтеза речи и движения, закреплять умение выделять неожиданный акцент в музыке.

Оборудование. Палочки для игры на металлофоне по количеству детей, деревянный кубик, пластиковый стаканчик, стеклянная и металлическая банки для сыпучих веществ; фонограмма «Стуколка» (обработка В. Метлова).

Описание. Играющие образуют хоровод, в его центр встает ребенок-водящий, вокруг него по кругу располагаются предметы из разного материала. Под музыку или равномерные удары бубна группа и водящий начинают двигаться в разных направлениях (по и против часовой стрелки), услышав сильный удар, хоровод приседает на корточки, а водящий ударяет палочкой по тому предмету, около которого он остановился, стараясь правильно передать метрические отношения и проговаривая следующие слова:

-Дин-до, Дин-до, (выделение голосом и чередование сильных и слабых ударов Дин-до, Дин-до — в соответствии с 2 дольным метрическим размером).

Так звенит стекло, — произносит вся группа.

Или:

ук-Ук, ук-Ук (действия те же), ук-Ук, ук-Ук —

Я пластмассы слышу звук.

Или:

Тук-тук-тук, (выделение голосом и чередование сильных и слабых ударов Тук-тук-тук — в соответствии с 3 дольным метрическим размером).

Деревянный это звук, — произносит вся группа.

Или:

Тал-тал-тал-тал, (выделение голосом и чередование сильных и слабых ударов. Тал-тал-тал-тал — в соответствии с 4 дольным метрическим размером)

Так звучит металл, — произносит вся группа.

Веселые кегли

Цель. Учить детей воспроизводить метрические отношения в движении.

Оборудование. Мячи и кегли для составления зрительно-наглядной модели двудольного, четырехдольного или трехдольного метрического размера.

Описание. Педагог и дети договариваются, что кегли будут обозначать сильные удары, а мячи — слабые. После этого педагог составляет их помощью зрительно-наглядную модель, а дети воспроизводят хлопками или ударами в бубен, барабан заданные метрические отношения. В случае затруднений детей педагог сначала сам отхлопывает заданный ритм.

Варианты метрических отношений:

Км Км Км Км (двудольный метрический размер);

КмммКмммКмммКммм (четыrehдольный метрический размер)

КммКммКммКмм (трехдольный метрический размер).

Только на третьем этапе работы следует переходить к развитию восприятия и воспроизведения ритмического рисунка, к освоению детьми соотношения длительностей и пауз. Сначала нужно учить детей выделять и соблюдать паузы, затем можно познакомить их с понятиями «длинного» и «короткого» звуков, с двугательными моделями ритмических рисунков, давая специально обозначения: «длинный» звук — отведение рук в стороны, «короткий» звук — подъем рук над головой. Закреплять полученные знания можно в играх.

Автобусы

Цель. Учить детей выделять и соблюдать паузы, закреплять умение двигаться под музыку в соответствии с ее темпом.

Оборудование. Пластмассовые рули по количеству детей фонограмма «Дождик» Т. Ломова.

Описание.

1 вариант. Педагог выполняет роль водителя автобуса, у него в руках руль, дети — пассажиры, они стоят друг за другом. «Автобус» двигается под музыку, внезапно

музыка обрывается, и он дает «остановку», при этом все дети приседают и разводят руки в стороны (открываются двери). С началом музыки движение возобновляется.

2 вариант. Каждый ребенок изображает автобус. Дети свободно занимают всю площадь зала. Принцип игры остается прежним.

Усложнение. Длительность пауз и музыкальных отрезков должна быть различной, чтобы не допустить привыкания. Детям можно предложить одновременно с приседанием и разведением рук в стороны при остановке произносить звук «с».

Прогулка

Цель. Формировать у детей представление о длительности.

Оборудование. Человеческие следы, изготовленные из картона или бумаги.

Описание. На ковровом покрытии педагог располагает человеческие следы таким образом, что между следами 1-й и 2-й пар было расстояние 50 см, между следами 3-й и 4-й пар — 20 см.

1 вариант. Дети встают парами, держатся за руки. Один ребенок из пары наступает на следы, другой идет рядом и произносит текст:

Большие ноги идут по дороге, Маленькие ножки идут по дорожке.

2 вариант. Идущий ребенок сам проговаривает текст.

Сигнальщики

Цель. Учить детей выполнять движения в соответствии с музыкально-ритмическим рисунком мелодии.

Оборудование. Сигнальные флажки по 2 на каждого ребенка, фонограмма — французская народная мелодия в обработке В. Витлина.

Описание. Дети стоят в шеренге лицом к педагогу, подражая ему, выполняют движения руками: поочередное отведение рук в стороны передает звучание «длинных» звуков, резкий подъем рук вверх — коротких звуков.

Более сложным заданием для детей будет двигательное моделирование ритмических рисунков детских стихотворений и полек. Например, в попевке «Андрей-воробей» им можно предложить на четвертные ноты делать неглубокие приседания, а на восьмые — хлопок в ладоши. Основное внимание при выполнении заданий подобных этому следует уделять точности совпадения передаваемого движением ритмического рисунка с музыкальным ритмом.

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

1. Музыкальный центр
2. Музыкальный альбом «220 песен для детей»
3. Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей»
4. Песни современной эстрады

3.2. Учебно-методическое обеспечение программы

1. Елисеева Е. И., Родионова Ю. Н. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ. - М.: УЦ "Перспектива", 201

