Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 31
городского округа-город Камышин

Принято
на заседании педагогического совета
протокол №1 от 27.08.2020 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ Д.с 31
Я.А.Перевезенцева

Приказ №. 67-о от 27.08.2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности по сюжетно – ролевой ритмической гимнастике кружок

« Здоровье»

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 1 год

Подготовила
Инструктор по
физической культуре

Сикстель Е.А

Камышин 2020г

Содержание

Пояснительная записка …. …… 3.
Учебный план. …… 8.
Содержание учебного плана. …… 9.
Календарный учебный график…… 10.
Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы…… 15.
Список литературы…… 15.

Приложения……16.
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Диагностика танцевально-ритмической деятельности…… 16
Приложение 2. Диагностические игровые и ритмические упражнения **17**
Приложение 3. Сюжетная утренняя гимнастика…… **20**
Приложение 4. Картотека дыхательных упражнений…… **31**
Приложение 5. Релаксационные упражнения……..**37**
Приложение 6. Партерная гимнастика……..**41**
Приложение 7. Комплексы упражнений с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения)…… **45**
Приложение 8. Комплексы упражнений с элементами корригирующей гимнастики)……**50**
Приложение 9. Упражнения на расслабление всего организма …… **54**
Приложение 10. Комплекс игровых упражнений……..**58**

Пояснительная записка

1. В наше социально - ориентированное время, когда жизнь человека стала оцениваться мерой успеха, признания и достижения конкретных целей, всестороннее развитие ребенка средствами музыки и ритмических движений играет немаловажную роль в развитии творческой и гармонично-успешной личности ребёнка. В жизни каждой семьи наступает момент, когда родители задумываются над тем, в какой творческий коллектив отправить ребёнка заниматься и как его развивать. Очень многие выбирают кружки танцев. Детские танцы - это изучение основных средств выразительности (движения и позы, пластика и мимика, ритм), которые связаны с эмоциональными впечатлениями маленького человека от окружающего мира. Детский танец начинается с ритмики, с простых ритмических движений, изучения которых больше похожи на игру, но в этой игре ребёнок научится тем вещам, которые очень пригодятся ему в жизни. Это поможет ребёнку раскрыться, показать окружающим, каким он видит этот мир.

2. **Направленность программы –** спортивно-оздоровительная.

3**. Новизна.** Новизна данной программы «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика» представляет собой курс всестороннего развития личности детей дошкольного возраста, построенный на принципе интеграции образовательных областей в соответствии с ФГОС.

Программа основана на кейсе материалов, раскрывающих содержание и особенности развития здоровьесберегающего поведения, координации движения у дошкольников средствами сюжетно-ролевых игр-сказок, с использованием ритмической гимнастики.

В основное содержание программы входят: ритмические упражнения, психологические, коммуникативные игры, динамические игры - упражнения, подвижные игры, игровые упражнения на развитие основных видов движения.

4. **Актуальность.** Физическая культура занимает важное место в общечеловеческой культуре. «Здоровый образ жизни», «физическая культура личности», «физкультурная образованность» - эти словосочетания все чаще входят в нашу повседневную жизнь, составляя ее неотъемлемую часть. Великая ценность каждого человека – здоровье, оно немыслимо без систематических занятий физическими упражнениями. В настоящее время ведущим элементом современной государственной системы физического воспитания является ритмическая гимнастика. Основу ритмической гимнастики составляют физические и танцевальные упражнения различной направленности, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, характер с помощью движений.

Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Она базируется на огромном арсенале движений. Упражнения ее направлены на работу, а, следовательно, и развитие всех мышц и суставов. Наряду с этим ритмичная музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма, стимулируя у ребенка желание заниматься физическими упражнениями.

Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика представляет собой совокупность средств физического воспитания, музыки, игры- драматизации и содержания сказок, обеспечивающих интеграцию двигательной активности и познавательной деятельности ребенка.

5**. Педагогическая целесообразность.** Заключается в том, что основой формирования методической разработки «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика» стала ее ориентация на природную потребность детей к двигательной активности, как источнику развития, игре, как ведущей деятельности, на интерес к музыке и литературе как источникам радости и познания.

6. **Цель программы.** Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепление здоровья детей дошкольного возраста путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма. Целью сюжетно – ролевой ритмической гимнастики является приобщение детей к ценностям физической культуры, активизации музыкального восприятия через движение.

7. **Задачи программы.**

Образовательные:- создавать условия для развития познавательного интереса к физическим упражнениям;

- создавать условия для овладения элементарными знаниями: техники выполнения движений, правил гигиены, сохранения и укрепления здоровья;
- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного - аппарата; - формировать правильную осанку
- содействовать профилактике плоскостопия;
- совершенствовать основные виды движений;
- совершенствовать двигательные способности (скоростно-силовые, координационные, гибкости и др.);
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма
- учить различать основные направления музыкального искусства (классическая, народная музыка, музыка современных ритмов);

Развивающие:

- развивать мышечную силу, гибкость, быстроту, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- развивать чувства ритма, музыкального слуха;
- развивать умение согласовывать движения с музыкой;
- развивать выразительность движений, пластичности, грациозности;
- способствовать эмоциональному развитию через двигательно-игровую деятельность;
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор,
- развивать крупную и мелкую моторику.

Воспитательные:

- воспитывать желание научиться управлять своим телом под музыку;
- воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности;

- совершенствовать такие качества как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность;
- воспитывать чувство такта, умения вести себя в группе во время занятий.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ.

Данная программа адаптирована для дополнительных занятий детьми, с учетом их индивидуальных особенностей развития, с использованием элементов релаксации, игр на развитие двигательной памяти, внимания, элементы дыхательной гимнастики.

Главными компонентами сюжетно - ролевой ритмической гимнастики являются Движение, Музыка, Игра и Сюжет.

8.**Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы** 5-6 лет.

9.Сроки реализации дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения.1год -39 часов

10. Формы и режимы занятий. Форма организации занятий - групповая, индивидуальная; формы проведения занятий - занятие-игра, игра сюжетно-ролевая, открытое занятие, праздник.

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительность - 25 минут в старшей группе,

11. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Предметные результаты:

Правила нахождения в музыкальном зале во время занятий;

Правила личной гигиены.

Основные направления музыки (классическая, народная, современная);

Основные движения различного характера музыки (марш, плясовая, хороводная, полька);

Сюжеты сказок, изучаемые программой, характеристики героев (добрый, злой, хитрый и т.д.).

Личностные результаты:

- Самостоятельность;
- Активность;
- Внимательность;
- Творчество;
- Коммуникабельность;
- Дисциплинированность;
- Инициативность.

Метапредметные результаты:

Идти в соответствии с характером музыки;

Ориентироваться в пространстве, выполнять различные перестроения, находить себе место в зале;

Изображать с помощью мимики и пантомимики характер музыки и сказочных героев;

Самостоятельно использовать освоенный материал в повседневной жизни;

Выполнять музыкально-ритмические движения.

Способы определения результативности:

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в начале и конце учебного года (приложение № 1)

Таблица диагностики танцевально-ритмической деятельности.
1 год обучения.

ФИО	Степень заинтересованности детей т-р.дея-стью	Пластичность	Уровень артистичности и творчества в танце	Соответствие движений характеру музыки	Уровень развития танцевально ритмический навыков	Уровень качества т-р движений, координации
	Н.г К.г	Н.г К.г	Н.г К.г	Н.г К.г	Н.г К.г	Н.г К.г

Виды контроля

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня физического развития детей, их координационных способностей	Наблюдение, педагогическая диагностика
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения воспитанниками отдельных композиций музыкально-ритмического комплекса. Определение готовности детей к изучению новых композиций. Повышение заинтересованности воспитанников в занятиях. Выявление детей отстающих и опережающих в усвоении ритмических упражнений.	Педагогическое наблюдение, самостоятельная работа.
Промежуточный или рубежный контроль		
По окончанию изучения комплекса.	Определение степени усвоения воспитанниками музыкально – ритмического комплекса. Определение результатов обучения.	Контрольное занятие, открытое занятие, итоговое занятие по окончанию музыкально-ритмического комплекса
В конце учебного года или курса обучения		
В конце учебного года или курса обучения	Определение изменения уровня физического развития воспитанников, их творческих возможностей. Определение результатов обучения.	Контрольное занятие, педагогическое наблюдение, контрольное занятие, открытое занятие ,праздник.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – основной формой проверки знаний, умений и навыков воспитанников является выступления на открытых занятиях, праздниках внутри детского сада,

Учебный план 1год

№ п\п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Диагностические игровые упражнения.	**2**	**1**	**1**	Беседа, знакомство с персонажами. Педагогическое наблюдение, диагностика
2.	Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов, отдельных композиций.	**3.5**	**0.5**	**3**	Показ, наблюдение, самостоятельная работа
3.	Партерная гимнастика	**2.5**	**0.5**	**2**	Показ, наблюдение, самостоятельная работа,
4	Разучивание м-р комлекса в целом	**2.5**	**0.5**	**2**	Показ, наблюдение, самостоятельная работа,
5.	Сюжетные подвижные игры	**1.5**	**0.5**	**1**	Игра, самостоятельная работа
6.	Итоговое занятие	**1**	**0.5**	**0.5**	Открытое занятие праздник
7.	Диагностические игровые упражнения	**1**	**0.5**	**0.5**	Наблюдение, самостоятельная работа
		14	**4**	**10**	
Итого 14					

Содержание учебного плана 1 год обучения

Тема 1. Водное занятие. Диагностические танцевальные и игровые упражнения.
Теория: Направленность танцевальных и игровых диагностические заданий - выявления особенностей воспроизведения детьми 2 младшей, средней и старшей группы музыкальных образов в движении.
Практика:
1. Выполнение элементов танца.
2.Создание музыкально игрового образа.
3.Несюжетные этюды.
4.Сюжетные этюды.

Тема 2.Танцевальная азбука.
Теория: Направленность танцевальной азбуки - общеразвивающая.
Двигаться, как подсказывает музыка, идти от музыки к движению, творчески отображая музыкальные впечатления.
Практика:
1.Изучение основных позиций и движений.
2. Ритмические упражнения.
3.Упражнения на развитие гибкости и координации движений.
4.Упражнение на развитие мышечной силы, выносливость, скоросто – силовых способностей.

Тема 3. Партерная гимнастика.
Теория: Направленность партерной гимнастики – проработка различных мышечных групп, увеличение подвижности суставов.
Практика: Упражнение на подвижность суставов.
Упражнение на развитие мышц позвоночника.
Упражнение на развитие гибкости.
Упражнение на развитие координации, вращение .

Тема 4. Музыкально – ритмический комплекс.
Теория: Направленность изучения музыкально – ритмического способствовать стремлению постигать мир через активное действие.
Практика:
1.Развитие музыкально-ритмических навыков, умения реагировать на начало и конец музыки
2.Обучение двигаться в соответствии с контрастным характером музыки (спокойная – плясовая), ритмично ходить под музыку и бегать.
3.Вызывать у детей желание к занятиям ритмической гимнастикой, выполнять простые движения.

Тема 5.Сюжетные подвижные игры.
Теория: Сюжетные подвижные игры направлены на всестороннее комплексное воздействие на организм и на все стороны личности ребенка.
Практика:
1. Подвижные и малоподвижные игры.

2.Сюжетные и бессюжетные подвижные игры.
3.Игры-забавы.
4.Ролевые игры
5.Соревновательные игры.

Календарный учебный график 1 год обучения

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Формы проведения	Кол и-чество	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	**Сентябрь**	**2.09**	**15.15.-15.40**	Диагностика	**2**	Вводное. Знакомство с персонажами, сюжетом	Спорт. зал	Опрос, пед.наблюдение
		9. 09	**15.15.-15.40**	Учебно-тренировочное занятие	**1**	Танцевальная Азбука. Партерная гимнастика	Спорт. зал	Показ, наблюдение с\м работа
		16. 09	**15.15.-15.40**	Учебно-тренировочное занятие	**1**	Разучивание отдельных композиций	Спорт .зал	Показ, наблюдение с\м работа
		23. 09	**15.15.-15.40**	Учебно-тренировочное занятие	**1**	Танцевальная Азбука. Партерная гимнастика	Спорт. зал	Показ. игра
		30. 09	**15.15.-15.40**	Учебно-тренировочное занятие	**1**	Подвижные сюжетные игры	Спорт. зал	Показ, наблюдение с\м работа
2	**Октябрь**	**7.10**	**15.15.-15.40**	Учебно-тренировочное занятие	**1**	Танцевальная Азбука. Партерная гимнасти	Спорт. зал	Показ, наблюдение с\м работа

						ка		
		14.10	**15.15.-15.40**	Учебно-тренировочное занятие	**1**	Разучивание отдельных композиций	Спорт. зал	Показ, наблюдение с\м работа
		21.10	**15.15.-15.40**	Учебно-тренировочное занятие	**1**	Разучивание комплекса в целом	Спорт. зал	Показ, наблюдение с\м работа
		28.10	**15.15.-15.40**	Учебно-тренировочное занятие	**1**	Подвижные сюжетные игры	Спорт. зал	Показ. игра
3	**Ноябрь**	**4.11**	**15.15.-15.40**	Учебно-тренировочное занятие	**1**	Разучивание комплекса в целом	Спорт.зал	Показ, наблюдение с\м работа
		11.11	**15.15.-15.40**	Учебно-тренировочное занятие	**1**	Разучивание комплекса в целом	Спорт. зал	Показ, наблюдение с\м работа
		18.11	**15.15.-15.40**	Учебно-тренировочное занятие	**1**	Разучивание комплекса в целом	Спорт.зал	Показ, наблюдение с\м работа
		23.11	**15.15.-15.40**	Учебно-тренировочное занятие	**1**	Итоговое занятие. Открытое занятие	Спорт. зал	Самостоятельная работа
4	**Декабрь**	**2.12**	**15.15.-15.40**	Учебно-тренировочное занятие занятие	**1**	Танцевальная Азбука. Партерная гимнастика	Спорт. зал	Показ, наблюдение с\м работа
		9.12	**15.15.-15.40**	Учебно-тренировочное занятие	**1**	Разучивание отдельных композиций	Спорт. зал	Показ, наблюдение с\м работа
		16.12	**15.15.-15.40**	Учебно-тренировочное	**1**	Сюжетная игра	Спорт. зал	Показ, игра

				чное занятие				
		23. 12	**15.15.-15.40**	Учебно-тренировочное занятие	**1**	Танцевальная Азбука Партерная гимнастика	Спорт. зал	Показ, наблюдение с\м работа
		30. 12	**15.15.-15.40**	Учебно-тренировочное занятие	**1**	Разучивание отдельных композиций	Спорт. зал	Показ, наблюдение с\м работа
5	**Январь**	**13. 01**	**15.15.-15.40**	Учебно-тренировочное занятие	**1**	Разучивание отдельных композиций	Спорт. зал	Показ, наблюдение с\м работа
		20. 01	**15.15.-15.40**	Учебно-тренировочное занятие	**1**	Сюжетная игра	Спорт. зал	Показ, игра
		27. 01	**15.15.-15.40**	Учебно-тренировочное занятие	**1**	Танцевальная Азбука Партерная гимнастика	Спорт. зал	Показ, наблюдение с\м работа
6	**Февраль**	**3.02**	**15.15.-15.40**	Учебно-тренировочное занятие	**1**	Разучивание отдельных композиций	Спорт. зал	Показ, наблюдение с\м работа
		10. 02	**15.15.-15.40**	Учебно-тренировочное занятие	**1**	Разучивание отдельных композиций	Спорт. зал	Показ, наблюдение с\м работа
		17. 02	**15.15.-15.40**	Учебно-тренирово	**1**	Сюжетная игра	Спорт. зал	Показ, игра

				чное занятие				
		24.02	**15.15.-15.40**	Учебно-тренировочное занятие	**1**	Танцевальная Азбука Партерная гимнастика	Спорт. зал	Показ, наблюдение с\м работа
7	**Март**	**3.03**	**15.15.-15.40**	Учебно-тренировочное занятие	**1**	Разучивание отдельных композиций	Спорт. зал	Показ, наблюдение с\м работа
		10.03	**15.15.-15.40**	Учебно-тренировочное занятие	**1**	Разучивание отдельных композиций	Спорт. зал	Показ, наблюдение с\м работа
		17.03	**15.15.-15.40**	Учебно-тренировочное занятие	**1**	Сюжетная игра	Спорт. зал	Показ, игра
		24.03	**15.15.-15.40**	Учебно-тренировочное занятие	**1**	Разучивание комплекса в целом	Спорт. зал	Показ, наблюдение с\м работа
		31.03	**15.15.-15.40**	Учебно-тренировочное занятие	**1**	Разучивание комплекса в целом	Спорт. зал	Показ, наблюдение с\м работа
8	**Апрель**	**7.04**	**15.15.-15.40**	Учебно-тренировочное занятие	**1**	Разучивание комплекса в целом	Спорт. зал	Показ, наблюдение с\м работа
		14.04	**15.15.-15.40**	Контрольное занятие. Диагностика	**1**	Танцевальная Азбука Партерная гимнастика	Спорт. зал	Самостоятельная работа. Педагогическое наблюдение
		21.04	**15.15.-15.40**	Учебно-тренирово		Разучивание	Спорт. зал	Самостоятельная

				чное занятие		отдельных композиций		работа. Педагогическое наблюдение
		28.04	**15.15.-15.40**	Учебно-тренировочное занятие	**1**	Открытое занятие. Итоговое занятие	Спорт. зал	Показ, наблюдение с\м работа
9	**Май**	**5.05**	**15.15.-15.40**	Учебно-тренировочное занятие	**1**	Разучивание комплекса в целом	Спорт зал	Показ, наблюдение с\м работа
		12.05	**15.15.-15.40**	Учебно-тренировочное занятие	**1**	Разучивание комплекса в целом	Спорт зал	Показ, наблюдение с\м работа
		19.05	**15.15.-15.40**	Контрольное занятие.	**1**	Открытое занятие.	Спорт. зал	Самостоятельная работа. Педагогическое наблюдение
		26.05	**15.15.-15.40**	Диагностика	**1**	Итоговое занятие	Спорт. зал	Показ, наблюдение с\м работа

Итого 39

6.Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

подборка игровых упражнений и музыкально – ритмических игр (приложение № 2); сюжетных утренних гимнастик (приложение № 3); дыхательной гимнастики и релаксационных упражнений (приложение № 4); подборка упражнений партерной гимнастики (приложение № 5).

7.Список литературы.

1.Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. [Текст]/Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. - М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005, - 144с.

2.Буренина А.И. Ритмическая мозаика [Текст]/А.И. Буренина //Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб., 1997. – 128с.

3.Каплунова И.М. Топ-топ, каблучок. Танцы в детском саду. Вып. Издательство Композитор Санкт – Петербург, 2006.

4.Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 64с.

5.Ротерс Т.Т. Музыкально - ритмическое воспитание и художественная гимнастика. [Текст]/ - М.: Просвещение. - 1989, - 136с.

6.Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. [Текст]/С.Л.Слуцкая//Хореография в детском саду. – М.: Линка Пресс, 2006. – 272 с.

7.Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. – М.: Просвещение, 1990. – 128с.

Приложения.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Диагностика танцевально-ритмической деятельности

Исследование развития детей в танцевально-ритмической деятельности проводится в начале и в конце каждого учебного года.

Беседа с детьми старшей возрастной группы проводится с целью выявить степень заинтересованности детей танцевально-ритмической деятельностью.

Вопросы:

1.Любишь ли ты слушать музыку?

2.Есть ли у тебя дома магнитофонные записи с детскими песнями, музыкальными сказками?

3.Любишь ли ты петь, танцевать? (Что ты любишь больше?)

4.Какая самая любимая твоя песня? Танец?

5.Поете ли вы вместе с мамой, папой?

6.Танцуете ли вы с мамой, папой?

7.Когда ты был последний раз в театре, на представлении? Что смотрел?

8.Как ты думаешь, для чего людям нужны музыка и танец?

Ответы заносятся в таблицу, опираясь на ответы детей в виде баллов, оценивающих степень заинтересованности ребенка в танцевально-ритмической деятельности:

«1» - Низкий уровень. Поверхностный интерес к музыке, танцу, ритмике. Не предпринимает попытки выразить музыкальные образы в движении. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности неглубокие, несодержательные, необъективные и немотивированные. Не использует движения под музыку в свободной деятельности.

«2» - Средний уровень. Интерес к музыкально-ритмической деятельности достаточно устойчив, но характеризуется частым переключением внимания. Предпринимает попытки выразить в движении музыкальные образы. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности не всегда обоснованы. Самостоятельное, фрагментарное внесение танцевальных движений в свою деятельность.

«3» - Высокий уровень. Интерес к музыкально-ритмической деятельности глубокий и стойкий. Ритмика, танец, музыкальные двигательные игры — предпочитаемые виды деятельности. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности мотивированы, объективны, содержательны. Самостоятельная музыкально-ритмическая деятельность систематическая и устойчивая.

Диагностика специальных двигательных умений ребенка в контексте музыкально-ритмической деятельности осуществляется в соответствии с уровнями.

Приложение 2

Диагностические игровые и ритмические упражнения

Выявление качества музыкально-ритмических движений:

1. Выполнение элементов танца:

Средняя группа – исполнить небольшой группой притопы одной ногой, хлопки в ладоши, кружение по одному.

Старшая группа – выполнить движения небольшой группой (поскоки, шаг с притопом, кружение парами).

2. Создание музыкально-игрового образа:

Старшая группа – передать в движении образ кошки (“вся мохнатенька”).

Игровые диагностические задания для выявления особенностей воспроизведения детьми старшей и подготовительной группы музыкальных образов в движении

Вариант 1. Несюжетные этюды

Детям предлагается послушать музыку, определить, сколько частей в произведении, их характер. Затем, после повторного прослушивания каждой части, дети определяют, какие движения можно исполнить под эту музыку, и самостоятельно выполняют их.

Пример: «Тема с вариациями», музыка Т. Ломовой (задание на различение характера музыки и формы музыкального произведения). Двигательная основа этюда: плавный шаг, подскоки, бег, ходьба.

Вариант 2. Сюжетные этюды

Вначале следует образный рассказ, раскрывающий сюжет этюда. Затем исполняется музыка. Дети сами должны найти соответствующие движения, помогающие эмоционально передать игровой образ сюжета. Такие этюды могут быть выполнены небольшой группой детей или индивидуально.

Пример: «Подружки», музыка Т. Ломовой. Сюжет: пошли подружки в поле погулять, а там цветов красивых видимо-невидимо. Как зеленый ковер, трава расстилается, под теплым ветерком цветы головками кивают. Стали девочки цветы собирать — красный мак, белую ромашку, синие васильки, лиловые колокольчики, розовую кашку. Нарвали большие букеты и начали плести венки. Надели венки на голову — собой любуются. Притопнули каблучком и заплясали. Довольные прогулкой, пошли девочки обратно домой. Музыка представляет собой 3-х частную форму, предполагающую действия: 1 часть — прогулка, сбор цветов, плетение венков, 2 часть — веселый перепляс и 3 часть — ходьба.

В процессе анализа результатов особое внимание обращается на следующие моменты:

- интерес ребенка к заданию;

стаю пригревать, снежок стал таять» — «снеговики» постепенно расслабляют мышцы, начинают «оседать», «таять», опуская голову, плечи, руки по очереди. В конце опускаются на пол, превращаясь в «лужицу».

«Снежинки-ручейки»

Игра развивает ориентировку в пространстве, пластику движений. Сопровождается нежным звучанием колокольчиков или металлофона. Все действия выполняются по словесному указанию взрослого

«Снегопад»

Дети-«снежинки» плавно кружатся по илу. Руки разведены в стороны — это лучики снежинок, их нельзя «сломать», снежинки очень хрупкие. Замирают звуки металлофона — дети застывают в красивой позе или опускаются на одно колено.

Выглянуло солнышко и растопило снежинки (глиссандо). Снежинки тают и превращаются в капельки. Дети опускают руки вниз, округляют их, изображая капельку. Капельки стекаются в ручеек. Ручейков может быть несколько. Дети встают друг за другом паровозиком и двигаются под музыку в разных направлениях. Ручейки стекаются в лужицы. Дети из «паровозиков» перестраиваются в кружочки и двигаются по кругу, держась за руки. Эти лужицы стекаются в озеро. Кружочки объединяются в одни большой круг, дети приседают с окончанием музыки.

По желанию педагога капельки испаряются, поднимаются в Облачко, там превращаются в снежинок и, снова кружась, надают на землю. Игра повторяется сначала.

«Прекрасные цветы»

Дети располагаются врассыпную по залу, изображая бутоны, из которых с началом музыки начинают «распускаться прекрасные цветы». Музыкальное сопровождение побуждает играющих к пластичности движения, выразительной мимике.

Под палящими лучами солнца цветы начинают вянуть; дети, медленно расслабляясь, опускаются на одно колено. А под дождиком снова оживают, поднимаются. Действия сопровождаются соответствующей мимикой. Роли Солнышка и Дождика могут исполнять дети.

«Зернышко»

Дети изображают зернышко, которое, прорастая, превращается в растение или дерево. Каждый ребенок придумывает, во что он будет превращаться. Характерные особенности этого растения или дерева должны отразиться в жесте, позе, движении, мимике. Например: ель — ветки вниз, тополь — вверх, ива — руки расслаблены, кактус — пальцы растопырены.

«Карнавал животных»

Под музыку Сен-Санса «Карнавал животных» дети должны изобразить характерные движения тех персонажей, о которых рассказывает произведение. Можно использовать наиболее образные фрагменты сюиты: «Куры и петухи», «Слоны», «Кенгуру», «Аквариум», «Королевский марш львов», «Лебедь».

«Цыплята»

Для танцевальной миниатюры используется музыка из сюиты М. П. Мусоргского «Картинки с выставки» — «Балет невылупившихся птенцов». Дети изображают птенчиков, которые постепенно появляются из скорлупок, отряхиваются, чистят перышки, учатся ходить, радуются, знакомятся, танцуют.

«Магазин игрушек»

Дети изображают какую-нибудь игрушку, принимая для этого необходимую позу. Из числа играющих выбирается продавец, который «заводит» игрушки, и покупатель, который пришел в магазин подобрать подарок.

Задача покупателя: по движениям, мимике, жестам угадать образ задуманной ребенком игрушки.

«Марионетки»

Дети изображают кукол-марионеток и по сигналу должны принять любую позу. Необходимо обратить внимание детей на то, что в движении участвуют все части тела.

«Передай настроение»

По просьбе взрослого дети изображают: походку бабушки, движения веселого клоуна, задумчивого или рассеянного человека, радостно бегущего к маме ребенка, походку малыша, который учится ходить, походку осторожного охотника.

Вариант. Чтобы детям было интересней, можно приготовить карточки, на которых изображены сказочные герои: Буратино, Мальвина, Винни-Пух и так далее. Дети изображают данного персонажа.

«Ниточка с иголочкой»

Дети становятся по кругу. Считалкой выбирают из играющих «иголочку», «ниточку» и «узелок», которые выходят и круг. В это время остальные берутся за руки и поднимают их вверх воротиками. По сигналу «иголочка», «ниточка» и «узелок» начинают бегать между детьми. При этом «иголочка» старается запутать «ниточку» с «узелком».

Когда дети освоятся, «ниточку» можно «удлинить», выбрав трех и более детей.

Игру можно проводить, сопровождая движения текстом:

Игла-барыня, княгиня.
Весь мир нарядила.
Нарядила, обшила,
Сама раздетая ходила.
Она тонка, да длинна,
Одноуха, да остра,
Одноуха, да остра,
Всему миру красна.
Хвостик нитяной
Тянет, тянет за собой.
Сквозь холст он проходит,
Узелок себе находит.
Прокачу! Чух! Чух!

«Самолеты»

Педагог называет имена 3-4 детей и предлагает им приготовиться к полету, показав предварительно, как заводить мотор и как летать. Названные дети выходят и становятся произвольно на одной стороне площадки или комнаты. Педагог говорит: "К полету приготовиться. Завести моторы!" Дети делают вращательные движения руками перед грудью и

произносят звук "р-р-р". После сигнала педагога "Полетели!" дети разводят руки в стороны (как крылья у самолета) и летят - разбегаются в разные стороны. По сигналу педагога "На посадку!" они направляются к своим стульчикам и садятся на них. Затем играет другая группа детей.

«Поезд».

Педагог предлагает нескольким детям стать друг за другом, сам становится впереди них и говорит: "Вы будете вагончиками, а я - паровозом". Паровоз дает гудок - и поезд начинает двигаться сначала медленно, а затем быстрее. Движение

сопровождается звуками, которые произносят играющие. Время от времени паровоз замедляет ход и останавливается, воспитатель говорит при этом: "Вот и остановка". Затем паровоз вновь дает гудок - и поезд движется дальше.

Указания к проведению:

Сначала к игре привлекается небольшая группа детей. При повторении может быть большее число участвующих (12-15). Первое время каждый ребенок держится за одежду впереди стоящего, затем дети свободно идут друг за другом, двигают руками, подражая движению колес паровоза, и произносят в такт: "Чу-чу-чу".

Роль паровоза вначале выполняет педагог или ребенок старшей группы. Лишь после многократных повторений роль ведущего поручается наиболее активному ребенку. Паровоз должен двигаться медленно, чтобы вагончики-дети не отставали.

Играющие строятся друг за другом произвольно. При многократном повторении игры можно предложить малышам выйти на остановке погулять, нарвать цветы, собрать ягоды, поиграть, попрыгать. Услышав гудок, дети должны быстро построиться в колонну за паровозом.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Сюжетная утренняя гимнастика
«Наши имена»
(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

Вводная часть

Построение. Равнение. Ходьба на месте (10 сек)
Ходьба по залу с поворотом в углах зала (15 сек)
Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы (по 5 метров).
Ходьба в полуприседе (15 сек)
Бег с захлестыванием (20 сек)
Обычный бег (20 сек)
Ходьба обычная (20 сек)
Построение в три колонны.

Основная часть

Упражнение «Елена»

Исходная позиция: стоя, ступни параллельно, руки вдоль туловища.
1 – 2 – дугами поднять руки через стороны вверх, правая нога назад на носок.
3 – 4 – вернуться в и.п.

Повторить движения левой ногой. Повторить 8 раз.

Упражнение «Михаил»
Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены.
1 – правую руку положить на левое плечо.
2 – наклон вперед, коснуться правым локтем пола.
3 – 4 – обратное движение.
Повторить движения левой рукой. Повторить по 4 раза каждой рукой.
Упражнение «Артем»
Исходная позиция: стоя на коленях, руки на пояс.
1 – правая нога в сторону, правая рука на плечо.
2 – вернуться в и.п.
3 – левая нога в сторону, левая рука на плечо.
4 – вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
Упражнение «Даша»
Исходная позиция: сидя, ноги скрестно, руки в упоре сзади.
1 – ноги выпрямить.
2 – поднять ноги вверх.
3 – опустить ноги.
4 – вернуться в и.п.Повторить 8 раз.
Упражнение «Виктория»
Исходная позиция: лежа на животе, руки вдоль туловища.
1 – согнуть ноги, руками захватить голеностопный сустав.
2 – 3 – с помощью рук потянуться вверх.
4 – вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
Упражнение «Богдан»
Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища.
1 – 2 – поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками ног пола за головой.
3 – 4 – вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
Упражнение «Григорий»
Исходная позиция: основная стойка.
Подпрыгивать на месте с высоко поднятыми коленями.
Повторить 3 раза по 10 прыжков. Чередовать с ходьбой.

Заключительная часть

Бег в быстром темпе
Ходьба в колонне по одному и парами (20 сек).
Массаж рук и ног - постукивание по ногам и рукам пальчиками рук (20 сек).
Ходьба обычная (10 сек).

«Осенние месяцы»
(комплекс с элементами корригирующей гимнастики;
упражнения с гимнастической палками)

Вводная часть

Построение. Равнение. Ходьба на месте (10 сек).
Ходьба в поворотами в углах (20 сек)

Ходьба на носках (20 сек)
Ходьба на наружных краях стоп по кругу (20 сек)
Бег обычный с изменением темпа (30 сек)
Построение в шахматном порядке.

Основная часть

Опустел в деревне сад,
Паутинки вдаль летят,
И на южный край земли
Потянулись журавли. ***(Сентябрь)***

Упражнение «Палочка - выручалочка»

Исходная позиция: основная стойка – палка в прямых руках, хватом пошире, горизонтально.
1 – повернуть палку вертикально.
2 – вернуться в и.п.
3 – 4 – повторить упражнение, поворачивая палку вверх другим концом.
Повторить 8 раз.

Упражнение «Потрудись»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках, хват за края палки.
1 – 3 – повернуть палку вверх.
4 – вернуться в и.п.Повторить 6 раз.

Все мрачней лицом природа:
Почернели огороды, оголяются леса,
Мокнут птичьи голоса,
Мишка в спячку завалился.
Что за месяц к нам явился? ***(Октябрь)***

Упражнение «Наклоны»

Исходная позиция: стоя на коленях, палка сзади в опущенных руках.
1 – наклон вперед, палку поднять вверх.
2 – вернуться в и.п.Повторить 6 раз.

Упражнение «Держим равновесие»

Исходная позиция: основная стойка, руки вверх, палка в руках горизонтально.
1 – поднять согнутую в колене ногу, палку опустить на колено.
2 – 3 – стоять, сохраняя равновесие.
4 – вернуться в и.п. Повторить по 3 раза каждой ногой.

Поле черно-белым стало;
Падает то дождь, то снег,
А еще похолодало –
Льдом сковало воды рек.
Мерзнет в поле озимь ржи.
Что за месяц, подскажи? ***(Ноябрь)***

Упражнение «Повороты»

Исходная позиция: стоя на коленях, ноги врозь, руки с палкой перед грудью.

1 – поворот вправо, положить палку на пол справа – выдох.
2 – вернуться в и.п.
3 – 4 – повторить движение в другую сторону.
Повторить по 4 раза в каждую сторону.

Упражнение «Ловкие ноги»

Исходная позиция: сидя на полу, ноги согнуты в коленях перед палкой, положенной на пол, упор рук сзади.

1 – перенести ноги через палку, выпрямить их – вдох.
2 -вернуться в и.п. – выдох.Повторить 6 раз.

Упражнение «Ходим по палке»

Исходная позиция: стоя сбоку от палки, руки на поясе.
Ходьба по палке впаво, затем влево.Повторить 6 раз.

Упражнение «Веселые дети»

Исходная позиция: основная стойка, палка на полу перед ребенком.
Прыжки через палку вперед-назад.
Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.

Заключительная часть

Бег со сменой ведущего (30 сек).
Ходьба в колонне по одному (20 сек).

Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга»

На счет 1, 2 – вдох. На счет 1, 2, 3, 4 – выдох.
Повторить 2 раза.

«Мы дружные»
(комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)
Вводная часть

Ходьба в колонне по одному (20 сек).
Ходьба парами, тройками, четверками (20 сек).
Бег с захлестыванием по кругу (20 сек).
Бег обычный (20 сек).
Ходьба в колонне по одному (10 сек).
Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Здравствуйте»

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки на поясе.
1 – взяться за руки.
2 – опустить голову, коснуться груди подбородком.
– поднять голову.
Вернутся в и.п.Повторить 8 раз.

Упражнение «Мы вместе»

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки вдоль туловища.
1 – взяться за руки.
2 – 3 – поднять руки вперед – вверх, правая нога назад

4 – вернуться в и.п.Повторить 8 раз.

Упражнение «Мы проснулись»

Исходная позиция: сидя на полу, взявшись за руки, ноги прямые назад.
1 – 2 – лечь на спину.
3 – 4 – вернуться в и.п.Повторить 4 раза.

Упражнение «Мы умелые»

Исходная позиция: сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе.
1 – согнуть ноги в коленях.
2 – положить ноги вправо на пол.
3 - положить ноги влево на пол.
4 – вернуться в и.п.Повторить 8 раз.

Упражнение «Мы ловкие»

Исходная позиция:сидя по кругу, ноги прямые вместе, руки на плечах друг друга.
1 - 2 - наклон вперед.
3 – 4 – вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

Упражнение «Мы выносливые»

Исходная позиция: сидя по кругу, ноги прямые вместе, руки на плечах друг друга.
1 – 2 – поднять прямые ноги вверх, одновременно поднять руки вверх.
3 – 4 – вернуться в и.п.Повторить 7 раз.

Упражнение «Мы внимательные»

Исходная позиция:основная стойка.
1 – правая рука на пояс.
2 – левая рука на пояс.
3 – правая рука в сторону.
4 – левая рука в сторону.
– правая рука на пояс.
- левая рука на пояс.
– правая рука вниз.
- левая рука вниз.Повторить 8 раз.

Упражнение «Мы дружные»

Исходная позиция: встать парами лицом друг к другу, взявшись за руки.
Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь.
Повторить 3 раза по 10 прыжков.
Чередовать с ходьбой.

Заключительная часть

Бег в быстром умеренном темпе (30 сек).

Дыхательная гимнастика «Веселая ходьба с друзьями»

Ходьба высоко поднимая колени.
На 2 шага – вдох, на 6 – 8 шагов – выдох.
Повторить в течение минуты.

«Добрые слова»
(комплекс с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения)

Вводная часть

Бег в колонне по одному (20 сек)
Бег с высоким подниманием колен (15 сек)
Ходьба с пятки на носок (20 сек)
Ходьба обычная (15 сек)
Построение в шахматном порядке

Основная часть

Упражнение «Добрый»

Исходная позиция: стоя, ступни параллельно, руки опущены
– руки отвести в стороны-назад
– свести руки перед собой
-обхватить плечи
– вернуться в и.п.Повторить 8 раз.

Упражнение «Вежливый»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх
1-2 – наклоны вперед со взмахом рук назад, не опуская голову; одновременно работать пальцами рук
3-4 – вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

Упражнение «Здоровый»

Исходная позиция: основная стойка руки за спину
– присесть на носках, с прямой спиной, разводя колени
– упор руками, выпрямить ноги, голову опустить
– присесть, руки вперед
– вернуться в и.п. Повторить 8 раз

Упражнение «Выносливый»

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, пуки вдоль туловища
– поднять прямые ноги вверх, руки в стороны
– развести ноги в стороны
– ноги вверх
– вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

Упражнение «Спортивный»

Исходная позиция: стоя на коленях, руки на поясе
1 – сесть на пол справа, не помогая руками
2 – руки в стороны
– руки на пояс
– вернуться в и.п.Повторить по 4 раза в каждую сторону.

26.

Упражнение «Известный»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, пуки за спиной
1-2 – поворот вправо, руки вверх, пальцы рук сжать в кулаки
3-4 – вернуться в и.п. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

Упражнение «Веселый»

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе
Ритмический бег на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носок
Повторить 3 раза по 30 сек, чередовать с ходьбой.

Заключительная часть

Игра «Вежливые слова»

- Вежливые дети при встрече говорят…. *(здравствуйте)*
- Растает даже ледяная глыба от слова доброго … *(спасибо)*
- Все люди на прощанье говорят друг другу …*(до свидания)*
- Когда вас будут бранить за шалости, произнесите … *(простите, пожалуйста)*
- За вкусный обед, приготовленный вам, не забудьте сказать … *(спасибо)* поварам
- Если обиду вы вдруг нанесли, не забудьте извинит ься и произнести …*(извини)*
- Старушке место уступи и вежливые слова произнеси …*(присаживайтесь, пожалуйста)*

Дыхательное упражнение «Вырастем большие»

Подняться на носки, руки вверх. Вдох. Опустить руки, опуститься на всю стопу. Выдох. Выдыхая, произносить: «У-х-х-х!» Повторить 2 раза

Профессии»
(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)
Вводная часть

Построение. Равнение. Проверка осанки.
Ходьба обычная (20 сек).
Ходьба широким шагом (20 сек).
Ходьба в полуприседе (20 сек).
Бег с подскоками с поочередным взмахом правой и левой рукой (30 сек).
Ходьба обычная (20 сек). Перестроение в три колонны.

Основная часть

Станет палочка махать –
Будет музыка играть. **(Дирижер)**

Упражнение «Веселый дирижер»

Исходная позиция: основная стойка.
1 – руки в стороны.
2 – руки вперед.
3 – руки в стороны.
– вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

Кто в дни болезней
Всех полей
И лечит нас
От всех болезней? **(Врач)**

Упражнение «Ответственный врач»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.
1 – 2 – вдох.
1 – 2 – 3 – 4 – выдох. Повторить 7 раз.

Мы землю глубоко копаем
И в самой глубине земли
Людям уголь добываем,
Чтобы дом топить могли**. (Шахтер)**

Упражнение «Шахтер»

Исходная позиция: ноги на ширине ступни, руки на поясе.
1 – 3 – резкие повороты вправо.
4 – вернуться в и.п.
Повторить движения в другую сторону. Повторить 6 раз.

Наведен стеклянный глаз,
Щелкнет раз – и помнит нас**. (Фотограф)**

Упражнение «Забавный фотограф»

Исходная позиция: основная стойка.
1 – присесть, руки в упор.
2 – толчком выпрямить ноги.
– толчком прсед в упоре.
- вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

Ежедневно спозаранку
В руки он берет баранку.
Крутит, вертит так и сяк,
Но не съест ее никак**.(Шофер)**

Упражнение «Шофер»

Исходная позиция: лежа на спине.
1 – 3 – поднятые вверх ноги поочередно сгибать и разгибать («велосипед»).
4 – вернуться в и.п.
Повторить 5 раз.
Бывает же работа –
Завидно от души! –
Свисти, когда охота,
Да палочкой маши. **(Милиционер)**

Упражнение «Внимательный милиционер»

Исходная позиция: ноги на ширине плеч, руки в стороны.
1 – поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая рука за спину.
2 – вернуться в и.п.
3 – 4 – повторить движения в другую сторону. Повторить 5 раз.

Упражнение «Веселое настроение»

Исходная позиция: основная стойка.
Прыжки на двух ногах, ноги скрестно – ноги врозь.
Положение рук разное: на поясе, внизу или каждый прыжок руки в стороны – вниз.
Повторить 4 раза по 10 прыжков.

Заключительная часть

Перестроение в колонну по одному.
Бег широким и мелким шагом (30 сек).
Ходьба обычная.
При ходьбе повторить скороговорку: «Будьте добры, бодры и храбры».

Дыхательное упражнение «Молодцы»

Вдох, задержать дыхание. На выдохе произносить слово: «Мо-лод-цы».
Повторить 3 раза.

«Мы стройные»
(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)
Вводная часть

Ходьба в колонне по одному (20 сек).
Ходьба на носках и пятках (по 5 метров).
Ходьба с высоким подниманием колен (20 сек).
Бег врассыпную (20 сек).
Бег парами (20 сек).
Ходьба парами (20 сек).
Построение врассыпную парами.

Все упражнения выполняются парами.

Основная часть

Упражнение «Мы встретились»

Исходная позиция: основная стойка лицом друг к другу, взявшись за руки.
1 – 2 – поднять через стороны руки вверх – вдох.
3 – 4 – вернуться в и.п. – выдох.Повторить 6 раз.

Упражнение «Мы тренируемся»

Исходная позиция: ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки.
1 – наклон в сторону с разведением рук в стороны.
2 – вернуться в и.п..
3 – 4 – повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

Упражнение «Мы ловкие»

Исходная позиция: стоя на коленях, лицом друг к другу, держась за руки.
1 – правую ногу отвести в сторону,
2 – вернуться в и.п.
3 - 4 – повторить движения левой ногой. Повторить 4 раза каждой ногой.

Упражнение «Гибкая спина»

Исходная позиция: один ребенок лежит на животе, руки под подбородком; второй ребенок стоит у ног лежащего, держит его ноги за голеностопный сустав.
1 – 2 – стоящий ребенок поднимает ноги вверх;
3 – 4 – вернуться в и.п.Повторить 5 раз.

Упражнение «Ловкие ноги»

Исходная позиция: сидя, лицом друг к другу, руки в упоре сзади, ноги прямые, ступни ног касаются ступней ног партнера.
1 – 2 – скользя пятками по полу, ноги развести врозь как можно шире, руки в стороны.
3 – 4 - вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

Упражнение «Вместе нам весело»

Исходная позиция: стоя, лицом друг к другу, взявшись за руки.
Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь.
Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

Массаж ушных раковин
Ушки сильно разотрем,
И погладим, и помнем.
Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину (в конце упражнения растереть уши руками). Повторить 5 раз.

Заключительная часть

Медленный бег врассыпную (30 сек).
Ходьба врассыпную (20 сек).
Построение врассыпную.

Я (наклон вправо)
Занимаюсь (наклон влево).
По (наклон вправо)
Утрам (наклон влево)
Мой (правая рука на груди)
Позвоночник (правая рука за спиной, на позвоночнике)
Гибок (пружинящие наклоны вперед, касаясь руками пола),
Прям (выпрямиться, спина прямая, руки вдоль туловища).
Когда стою (рука перед лицом, согнута в локте, параллельно туловищу),
Сижу (полуприсед, спина прямая),
Лежу (рука перед лицом, согнута в локте, параллельно полу).
За позвоночником слежу (руки за спину, левая сверху через левое плечо, правая снизу, ладошки должны встретиться – «замок»).
Я позвоночник берегу (поднять руки)
И от болезней уберегу (бег на месте).Повторить 2 ра

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Картотека дыхательных упражнений

«ЧАСИКИ»	**Часики вперед идут, за собою нас ведут**. И.п. – стоя, ноги слегка расставленны. 1 – взмах руками вперед – «тик»(вдох) 2 – взмах руками назад – «так»(выдох). 10-15 раз.
«ПЕТУХ»	**Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг.** И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. 1 – поднять руки в стороны (вдох) 2 – хлопнуть руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох). 5-6 раз.
«НАСОС»	**Накачаем мы воды, что бы поливать цветы.** И.п. – о.с 1 – наклон туловища в сторону (вдох) 2 – руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох). 10-12 раз
«СЕМАФОР»	**Самый главный на дороге, не бывает с ним тревоги.** И.п. – сидя, ноги сдвинуты вместе. 1 – поднимание рук в стороны (вдох) 2 – медленное опускание рук с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с». 4-6 раз
«ДЫХАНИЕ»	**Подыши одной ноздрей и придет к тебе покой**. И.п. – стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено 1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжи тельный вдох 2 – как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю делать тихий, продолжительный выдох с максимальным освобождением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх. 4-6 раз
«ДЫХАНИЕ-2»	**Тихо-тихо мы подышим, сердце мы свое услышим**. И.п. – о.с. 1 – медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться – прекратить вдох и сделать паузу на 4 секунды 2 – плавный выдох через нос. 2 раза

31. **«ЕЖИК»**	**Ежик добрый, не колючий, посмотри вокруг получше.** И.п. – о.с. 1 – поворот головы вправо – короткий, шумный выдох носом 2 – поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот. 6-8 раз
«РЕГУЛИРОВЩИК»	**Верный путь он нам покажет, повороты все укажет**. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. 1 – правая рука вверх, левая в сторону (вдох носом) 2 – левая рука вверх, правая рука вниз с произнесением звука «р-р-р». 6-8 раз
«ГУСИ ЛЕТЯТ»	**Гуси высоко летят, на детей они глядят.** И.п. – о.с. 1 – руки поднять в стороны (вдох) 2 – руки опустить вниз со звуком «гу-у-у» (выдох). 6-8 раз
«МАЯТНИК»	**Влево, вправо, влево, вправо, а затем начнем сначала.** И.п. – руки на поясе (вдох) 1 – наклон вправо (выдох) 2 – и.п. (вдох) 3 – наклон влево (выдох) 4 – и.п. выдох со звуком «ту-у-х». 4 раза
«РАДУГА, ОБНИМИ МЕНЯ»	И.п. – о.с. 1 – полный вдох носом с разведением рук в стороны; 2 – задержать дыхание на 3-4 минуты; 3 – растягивать губы в улыбке, произносит звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо. 3-4 раза.
«ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»	**Вырасти хочу скорей, добро делать для людей.** И.п. – о.с. 1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох); 2 – опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох). Произносить звук «у-х-х». 4-5 раз.

«УШКИ»	**Ушки слышать все хотят про зверят и про ребят**. И.п. – о.с. 1 – наклон головы вправо – сильный вдох; 2 – наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить что бы туловище при наклоне головы не поворачивалось. 4-6 раз
«ГУБЫ ТРУБКОЙ»	**Что бы правильно дышать, нужно воздух нам глотать.** И.п. – о.с Полный выдох через нос, втягивая в себя живот; 2 – губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа; 3 – сделать движение, как бы глотая воздух; 4 – пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. 4-6 раз.
«ЗАДУВАНИЕ СВЕЧИ»	**Нужно глубоко вдохнуть чтобы свечку нам задуть**. И.п. – встать прямо, ноги на ширине плеч. 1 – сделать свободный вдох и задержать дыхание, пока это приятно; 2 – сложить губы «трубочкой», сделать три коротких резких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу («фу-фу-фу»). Во время упражнения корпус держать прямо. 4-6 раз
Очищающее «ХА» дыхание	**Друг за друга мы горой, посмеемся над бедой**. И.п. – встать прямо, ноги на ширине плеч. 1 – сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх; 2 – задерживать дыхание пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»); 3 – медленно выпрямиться и отдохнуть. Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.
«ШИПЯЩЕЕ СТИМУЛЬРОВАНИЕ ДЫХАНИЯ»	**Друг на друга пошипим, язычок мы укрепим**. И.п. – о.с. 1 – вдох через нос в естественном темпе;

	2 – выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий шипящий звук, как бы при произнесении звука «с». Язык располагается таким образом, что создается сопротивление выходящему воздуху . 4-6 раз
«ВОЗДУШНЫЙ ШАР ПОДНИМАЕТСЯ ВВЕРХ»	**Ты, как шарик полети, сверху землю погляди**. И.п. – о.с. 1 – поднять плечи и ключицы (вдох); 2 – опустить плечи и ключицы (выдох). 4-6 раз.
«ВЕТЕР»	**Сильный ветер вдруг подул, слезки с наших щечек сдул.** И.п. – о.с. 1 – сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки; 2 – задержать дыхание на 3-4 сек; 3 – сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. 5-6 раз.
«УДИВИМСЯ»	**Удивляться чему есть, в мире всех чудес не счесть.** И.п. – встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох. 1 – медленно поднять плечи, одновременно делая выдох; 2 – и.п. 8 раз.
«ПЛЕЧИ»	**Поработаем плечами, пусть танцуют вместе с нами.** И.п. – о.с. 1 – плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох; 2 – медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая. 8 раз
«ЯЗЫК ТРУБКОЙ»	**Трубкой язычок сверни, головой слегка кивни.** И.п. – о.с. губы сложены трубкой, как при произношении звука «о», язык высунуть и тоже сложить трубкой. 1 – медленно втягивая воздух через «трубочку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки; 2 – закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди, пауза 3-5 сек; 3 – поднять голову с спокойно выдохнуть воздух через нос. 6 раз

«ПОКАЧАЕМСЯ»	**Чтобы правильно дышать себя надо раскачать**. И.п. – о.с. 1 – медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе и делая выдох; 2 – медленно распрямиться и прогнуться назад делая выдох. 6 раз
«ПОВОРОТ»	**Вправо влево повернемся и друг другу улыбнемся**. И.п. – о.с. 1 – сделать вдох; 2 – на выдохе повернуться – одна рука за спину, другая вперед; 3 – и.п. то же в другую сторону. 6 раз
«ПОГЛАДЬ БОЧОК»	**Мы погладим свой бочок от плеча до самых ног**. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и полнимая плечо (вдох) 2 – опускать руку и плечо (выдох). Тоже левой рукой. 6 раз
«КРЫЛЬЯ»	**Крылья вместо рук у нас и летим мы – высший класс.** И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – руки в стороны, поднять вверх (вдох); 2 – опустить руки со словом «вниз» (выдох). 6 раз
«ПОДНИМЕМСЯ НА НОСОЧКАХ»	**Хорошо нам на верху, как же вы без нас внизу?** 1 – подняться на носки, одновременно поднимая руки и посмотреть на них (вдох); 2 – медленно присесть (спина прямая), колени в стороны, руки опустить и произнести звук «ш-ш-ш». 6 раз
«ПОКАЧИВАНИЕ»	**Покачаемся слегка, ведь под нами облака.** И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – наклон вправо «кач» (вдох); 2 – наклон влево «кач» (выдох). 6 раз
«ХЛОПОК»	**Солнце мы хлопком все встретим, так полет мы свой отметим.** И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – поднять руки вверх (вдох); 2 – хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп» (выдох);

	3 – развести руки в стороны (вдох); 4 – опустить руки вниз (выдох. 6 лет
«ПЧЕЛЫ»	**Мы представим, что мы пчелы, ведь мы в небе новоселы.** И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – развести руки в стороны (вдох); 2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох). 5 раз.
«ПРИЗЕМЛЕНИЕ»	**Приземлиться нам пора, завтра в сод нам, детвора.** И.п. – ноги на ширине плеч, руки в замок внизу. 1 – руки поднять вверх (вдох); 2 – наклон вперед с одновременным опусканием рук и произнесением звука «ух» (выдох). 5 раз
«НОСИК»	**Мы немного помычим и по носу постучим.** И.п. – о.с. 1 – сделать вдох носом; 2 – на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами. 5-6 раз
«НОСИК-2»	**Очень любим мы свай нос. А за что? Вот вам вопрос.** И.п. – о.с. 1 – погладить боковые части носа от кончика к переносице (вдох); 2 – на выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами. 6 раз
«ГУДОК ПАРОХОДА»	**Прогудел наш пароход, в море всех он нас зовет.** И.п. – о.с. 1 – через нос с шумом набрать воздух; 2 – задержать дыхание на 1-2 сек; 3 – с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у», выдох удлинен. 6 раз
«БАРАБАНЩИК»	**Мы слегка побарабаним и чуть-чуть сильнее станем**. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – присесть, похлопать по коленям (выдох); 2 – и.п. со звуком «бам-бам-бам» (вдох). 6 раз
«ТРУБАЧ»	**За собой трубач зовет, он здоровье нам дает.**

	И.п. – ноги вместе, руки перед грудью, кулаки сжаты трубочкой. 1 – вдох; 2 – медленный выдох с произнесением звука «пф». 4 раза
«САМОЛЕТ»	**Полетим на самолете, будем сильными в полете**. И.п. – лежа на животе, опора на предплечье. 1 – прогнуться, приподняв голову, плечи, ноги прямые, руки в стороны (вдох); 2 – и.п. (выдох).
«ПРЫЖКИ»	**Прыгнем влево, прыгнем вправо, а потом начнем сначала.** И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом вправо-влево. Чередовать с ходьбой. 2 раза по 20 подпрыгиваний
«ДЫШИМ ТИХО, СПОКОЙНО, ПЛАВНО»	**Все мы медленно подышим, тишину вокруг услышим.** И.п. – о.с. медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос. 5-10 раз

Приложение 5

Релаксационные упражнения.

Упражнения на расслабление мышц лица.

"Озорные щечки".

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

Упражнение на расслабление мышц рук.

"Вибрация".

Какой сегодня чудный день! Прогоним мы тоску и лень. Руками потрясли. Вот мы здоровы и бодры.

Упражнение на релаксацию с сосредоточением на дыхании.

"Ленивая кошечка".

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а".

Упражнение на релаксацию с сосредоточением на дыхании.

"Задуй свечу".

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук "у".

Упражнения на расслабление мышц лица.

"Рот на замочке".

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на "замочек", сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет,
не скажу его вам, нет
(под¬жать губы).
Ох как сложно удержаться,
Ничего не рассказав (4—5 с).
Губы все же я расслаблю,
А секрет себе оставлю.

Упражнение на расслабление мышц лица.

"Злюка успокоилась".

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.
Челюсть сильно я сжимаю и рычанием всех пугаю (рычать).
Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,
Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,
Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

Упражнение на расслабление мышц ног.
"Палуба".

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу — перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону — прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!
Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,
а другую расслабляем.

Упражнение на расслабление мышц ног.

"Слон".
Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с "грохотом" опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе "Ух!".
Упражнение на расслабление мышц ног.
"Лошадки".
Замелькали наши ножки,
Мы поскачем по дорожке.
Но внимательнее будьте,
Что вам делать, не забудьте!

Упражнение на расслабление всего организма.

"Птички".
Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый поле-вой 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.

Упражнение 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.

Упражнение на расслабление всего организма.

"Тишина".

Тише, тише, тишина!
Разговаривать нельзя!
Мы устали — надо спать —
Ляжем тихо на кровать
И тихонько будем спать.

Упражнение на расслабление всего организма.

"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.

Упражнения на расслабление мышц шеи.

"Любопытная Варвара".
Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево,

затем вправо. Вдох - вы¬дох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:
Любопытная Варвара
Смотрит влево, смотрит вправо.
А потом опять вперед —
Тут немного отдохнет.
Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:
А Варвара смотрит вверх
Дольше всех и дальше всех!
Возвращается обратно —Расслабление приятно!
Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:
А теперь посмотрим вниз —
Мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно —
Расслабление приятно!

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Партерная гимнастика

Бабочка

Способствует усилению внутриполостному давлению, а значит, воздействует на органы брюшной полости. Помимо этого идет стимуляция действий подкожных нервов. Дети садятся в позицию «прямого угла», но ноги уже согнуты в коленях, стопы сведены вместе. Затем колени разводятся в стороны, а стопы ног обхватываются руками, спина должны быть прямой. Нужно как можно ниже опустить колени и в таком положении задержаться на некоторое время, и вернуться в прежнюю позицию. Движения должны быть динамичными, дыхание при выполнении произвольное.

Змея

Это упражнение направлено на растяжку прямых мышц брюшного пресса, способствует повышению

внутриполостного давления, в результате чего, повышается приток крови. Это дает возможность в наибольшей степени обогатить все органы питательными веществами и кислородом. Выполняемые движения помогают побороть скованность и деформацию позвоночника. Очень полезны они для миндалин: отгибание головы во время упражнения увеличивает поступление к ним крови, что делает их более устойчивыми к простудным заболеваниям, ангине. Детям нужно лечь животом на пол, ноги свести вместе, а руками в области груди упереться в пол. Затем в достаточно медленном темпе «сделать змейку»: подняться на руках, затем поднять голову, и только после этого подать вперед грудь, живот должен лежать на полу. В таком положении ребенок должен прогнуться, насколько сможет, запрокинув немного назад голову и зафиксировать позицию. Возвращаться в исходное положение надо медленно. Вдох важно делать в первой фазе упражнения, а выдох на второй.

Лягушка.

Две руки вверх, пальцы на руках вместе, с выдохом наклоняемся вперед, стараемся живот прижать к полу и коленками коснуться пола.

Складочка

Тянемся за руками вверх и с выдохом наклон вперед, касаемся головой колен, затем за носки поднимаем пятки от пола, выпрямляя спину, и с выдохом опускаемся обратно в складочку, разводя стопы по первой позиции, и головой касаемся ног.

Книжечка

Наклон вперед, ноги врозь: работаем над выворотностью паховых связок, следим за прямыми коленями и натянутыми носками.

Кузнечик

Дети опускаются на спину через локти и растягивают переднюю поверхность бедра. Поочередно выпрямляя правую ногу и притягивая руками к себе, затем левую ногу.

Упражнение «кузнечик по первой позиции»: работаем над выворотностью стопы. Опускаемся на спину, и после растяжки делаем махи поочередно меняя ноги.

Кобра

Лежа на животе, поднимаем корпус, опираясь на руки, кисти рук под плечами, гнемся назад, стараемся размять спину.

Колечко

Лежа на коврике, поднимаемся на руки, сгибаем ноги в голени и касаемся носочками головы.

Корзиночка

Сгибая голень, беремся за носки и вытягиваемся вверх, стараясь при этом максимально вытянуть колени.

Коробочка

Стоя на коленях, делаем прогиб назад, беремся руками за пятки и опускаемся головой как можно ниже, при этом работая над гибкостью.

Кошка – собачка

Для того чтобы отдохнула спина от упражнения на гибкость.
Стоя на коленях, две руки вверх, делаем наклоны назад, касаясь руками пола, и возвращаемся в исходное положение.

Мостик

Из положения лежа дети учатся подниматься в мостик и раскачиваются в нем, развивая гибкость в спине и плечевом суставе.

Неваляшка

Развивает координацию движений. Дети лёжа на спине, вытянув руки и ноги, перекатываются то на правый, то на левый бок.

Фасолинки

Развивает координацию движений в пространстве. Дети лёжа на спине, вытянув руки и ноги, перекатываются на один бок, на живот, на другой бок, передвигаясь по полу, как фасолинки.

Лодочка

Развивает вестибулярный аппарат. Дети сидят на полу, согнув ноги и разведя их в разные стороны, перекатываясь то на правое, то на левое бедро, имитируя движения долки.

Дождик

Развивает чувство ритма. Дети сидят на полу потихоньку начиная стучать кулачками и пяточками об пол, постепенно увеличивая темп, имитируя нарастающий шум дождя.

Большие и маленькие дома

Дети лежат на спине, подняв руки за голову, тянут руки в одну сторону, руки в другую, имитируя большие дома, затем подтянув к себе согнутые в коленях ноги, имитируют маленькие дома.

Серия упражнений для мышц спины

Рыбка

И.п." - лежа на животе, руки вытянуты вперед.
1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.
2 - принять исходное положение.

Морская звезда

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед.
1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.
2 - развести руки в стороны, ноги врозь.
3 - руки вперед, ноги вместе.
4 - принять исходное положение.

Кораблик

И.п. - лежа на животе, руки сзади, пальцы переплести.
1 - поднять голову, плечи, прогнуться, руки назад.
2-7 - держать.
8 - принять исходное положение.

Плавание брассом

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед.
1 - поднять голову, верхнюю часть туловища руки.
2-7 - движения руками, имитирующие плавание брассом.
8 - принять исходное положение.

Ныряльщики за жемчугом

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед ладони вместе.
1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.
2-7 - попеременные движения ногами вверх-вниз.
8 - принять исходное положение.

Серия упражнений для укрепления мышц брюшного пресса

Русалочка

И.п. - стоя на коленях, руки в стороны.

1-2 - сесть на правое бедро, правую руку дугой" вниз - влево.

3-4 - принять исходное положение.

5-8 -то же в другую сторону.

Катамаран

И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка приподнять.

1-16- имитировать нажимания" ногами на педали.

Медуза

И.п. - лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны - вверх."

1 - группировка лежа на спине: ноги согнуть, обхватить голени руками, голову поднять ("когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно").

2-3 - держать.

4 - принять исходное положение ("когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность").

Кальмар

И.п. - сидя, руки в упоре сзади.

1 - согнуть ноги, притягивая колени к груди.

2 - разогнуть ноги в стороны - вверх.

3 - ноги вместе.

4 - принять исходное положение.

Кит

И.п. - лежа на спине, руки к плечам.

1-2 - сесть, руки вверх.

3-6 - потрясти расслабленно кистями ("кит пускает фонтан").

7-8 - принять исходное положение.

Приложение 7
«Добрые слова»
(комплексы упражнений с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения)
Вводная часть

Бег в колонне по одному (20 сек)
Бег с высоким подниманием колен (15 сек)
Ходьба с пятки на носок (20 сек)
Ходьба обычная (15 сек)
Построение в шахматном порядке

Основная часть
Упражнение «Добрый»

Исходная позиция: стоя, ступни параллельно, руки опущены
– руки отвести в стороны-назад
– свести руки перед собой
-обхватить плечи
– вернуться в и.п.Повторить 8 раз.

Упражнение «Вежливый»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх
1-2 – наклоны вперед со взмахом рук назад, не опуская голову; одновременно работать пальцами рук
3-4 – вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

Упражнение «Здоровый»

Исходная позиция: основная стойка руки за спину
– присесть на носках, с прямой спиной, разводя колени
– упор руками, выпрямить ноги, голову опустить
– присесть, руки вперед
– вернуться в и.п. Повторить 8 раз

Упражнение «Выносливый»

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, пуки вдоль туловища

– поднять прямые ноги вверх, руки в стороны

– развести ноги в стороны

– ноги вверх

– вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

Упражнение «Спортивный»

Исходная позиция: стоя на коленях, руки на поясе

1 – сесть на пол справа, не помогая руками

2 – руки в стороны

– руки на пояс

– вернуться в и.п.Повторить по 4 раза в каждую сторону.

Упражнение «Известный»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, пуки за спиной

1-2 – поворот вправо, руки вверх, пальцы рук сжать в кулаки

3-4 – вернуться в и.п. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

Упражнение «Веселый»

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе

Ритмический бег на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носок

Повторить 3 раза по 30 сек, чередовать с ходьбой.

Заключительная часть

Игра «Вежливые слова»

- Вежливые дети при встрече говорят…. *(здравствуйте)*
- Растает даже ледяная глыба от слова доброго … *(спасибо)*
- Все люди на прощанье говорят друг другу …*(до свидания)*
- Когда вас будут бранить за шалости, произнесите … *(простите, пожалуйста)*
- За вкусный обед, приготовленный вам, не забудьте сказать … *(спасибо)* поварам
- Если обиду вы вдруг нанесли, не забудьте извиниться и произнести …*(извини)*
- Старушке место уступи и вежливые слова произнеси …*(присаживайтесь, пожалуйста)*

Дыхательное упражнение «Вырастем большие»

Подняться на носки, руки вверх. Вдох. Опустить руки, опуститься на всю стопу. Выдох. Выдыхая, произносить: «У-х-х-х!» Повторить 2 раза

Профессии»

(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Построение. Равнение. Проверка осанки.

Ходьба обычная (20 сек).

Ходьба широким шагом (20 сек).

Ходьба в полуприседе (20 сек).

Бег с подскоками с поочередным взмахом правой и левой рукой (30 сек).

Ходьба обычная (20 сек). Перестроение в три колонны.

Основная часть

Станет палочка махать –
Будет музыка играть. **(Дирижер)**

Упражнение «Веселый дирижер»

Исходная позиция: основная стойка.

1 – руки в стороны.

2 – руки вперед.

3 – руки в стороны.

– вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

Кто в дни болезней
Всех полезней
И лечит нас
От всех болезней? **(Врач)**

Упражнение «Ответственный врач»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.
1 – 2 – вдох.
1 – 2 – 3 – 4 – выдох. Повторить 7 раз.

Мы землю глубоко копаем
И в самой глубине земли
Людям уголь добываем,
Чтобы дом топить могли**. (Шахтер)**

Упражнение «Шахтер»

Исходная позиция: ноги на ширине ступни, руки на поясе.
1 – 3 – резкие повороты вправо.
4 – вернуться в и.п.
Повторить движения в другую сторону. Повторить 6 раз.

Наведен стеклянный глаз,
Щелкнет раз – и помнит нас**. (Фотограф)**

Упражнение «Забавный фотограф»

Исходная позиция: основная стойка.
1 – присесть, руки в упор.
2 – толчком выпрямить ноги.
– толчком прсед в упоре.
- вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

Ежедневно спозаранку
В руки он берет баранку.
Крутит, вертит так и сяк,
Но не съест ее никак**.(Шофер)**

Упражнение «Шофер»

Исходная позиция: лежа на спине.

1 – 3 – поднятые вверх ноги поочередно сгибать и разгибать («велосипед»).

4 – вернуться в и.п.

Повторить 5 раз.

Бывает же работа –
Завидно от души! –
Свисти, когда охота,
Да палочкой маши. **(Милиционер)**

Упражнение «Внимательный милиционер»

Исходная позиция: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1 – поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая рука за спину.

2 – вернуться в и.п.

3 – 4 – повторить движения в другую сторону. Повторить 5 раз.

Упражнение «Веселое настроение»

Исходная позиция: основная стойка.

Прыжки на двух ногах, ноги скрестно – ноги врозь.

Положение рук разное: на поясе, внизу или каждый прыжок руки в стороны – вниз.

Повторить 4 раза по 10 прыжков.

Заключительная часть

Перестроение в колонну по одному.

Бег широким и мелким шагом (30 сек).

Ходьба обычная.

При ходьбе повторить скороговорку: «Будьте добры, бодры и храбры».

Дыхательное упражнение «Молодцы»

Вдох, задержать дыхание. На выдохе произносить слово: «Мо-лод-цы».

Повторить 3 раза.

Приложение 8
«Мы стройные»
(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)
Вводная часть
Ходьба в колонне по одному (20 сек).
Ходьба на носках и пятках (по 5 метров).
Ходьба с высоким подниманием колен (20 сек).
Бег врассыпную (20 сек).
Бег парами (20 сек).
Ходьба парами (20 сек).
Построение врассыпную парами.
Все упражнения выполняются парами.
Основная часть
Упражнение «Мы встретились»
Исходная позиция: основная стойка лицом друг к другу, взявшись за руки.
1 – 2 – поднять через стороны руки вверх – вдох.
3 – 4 – вернуться в и.п. – выдох.Повторить 6 раз.
Упражнение «Мы тренируемся»
Исходная позиция: ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки.
1 – наклон в сторону с разведением рук в стороны.
2 – вернуться в и.п..
3 – 4 – повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
Упражнение «Мы ловкие»
Исходная позиция: стоя на коленях, лицом друг к другу, держась за руки.
1 – правую ногу отвести в сторону,
2 – вернуться в и.п.
3 - 4 – повторить движения левой ногой. Повторить 4 раза каждой ногой.
Упражнение «Гибкая спина»
Исходная позиция: один ребенок лежит на животе, руки под подбородком; второй ребенок стоит у ног лежащего, держит его ноги за голеностопный сустав.

1 – 2 – стоящий ребенок поднимает ноги вверх;
3 – 4 – вернуться в и.п.Повторить 5 раз.

Упражнение «Ловкие ноги»

Исходная позиция: сидя, лицом друг к другу, руки в упоре сзади, ноги прямые, ступни ног касаются ступней ног партнера.
1 – 2 – скользя пятками по полу, ноги развести врозь как можно шире, руки в стороны.
3 – 4 - вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

Упражнение «Вместе нам весело»

Исходная позиция: стоя, лицом друг к другу, взявшись за руки.
Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь.
Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

Массаж ушных раковин
Ушки сильно разотрем,
И погладим, и помнем.
Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину (в конце упражнения растереть уши руками). Повторить 5 раз.

Заключительная часть

Медленный бег врассыпную (30 сек).
Ходьба врассыпную (20 сек).
Построение врассыпную.

Я (наклон вправо)
Занимаюсь (наклон влево).
По (наклон вправо)
Утрам (наклон влево)
Мой (правая рука на груди)
Позвоночник (правая рука за спиной, на позвоночнике)
Гибок (пружинящие наклоны вперед, касаясь руками пола),
Прям (выпрямиться, спина прямая, руки вдоль туловища).
Когда стою (рука перед лицом, согнута в локте, параллельно туловищу),
Сижу (полуприсед, спина прямая),

Лежу (рука перед лицом, согнута в локте, параллельно полу).
За позвоночником слежу (руки за спину, левая сверху через левое плечо, правая снизу, ладошки должны встретиться – «замок»).
Я позвоночник берегу (поднять руки)
И от болезней уберегу (бег на месте).Повторить 2 раза.

«ГУДОК ПАРОХОДА»	**Прогудел наш пароход, в море всех он нас зовет.** И.п. – о.с. 1 – через нос с шумом набрать воздух; 2 – задержать дыхание на 1-2 сек; 3 – с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у», выдох удлинен. 6 раз
«БАРАБАНЩИК»	**Мы слегка побарабаним и чуть-чуть сильнее станем**. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – присесть, похлопать по коленям (выдох); 2 – и.п. со звуком «бам-бам-бам» (вдох). 6 раз
«ТРУБАЧ»	**За собой трубач зовет, он здоровье нам дает.** И.п. – ноги вместе, руки перед грудью, кулаки сжаты трубочкой. 1 – вдох; 2 – медленный выдох с произнесением звука «пф». 4 раза
«САМОЛЕТ»	**Полетим на самолете, будем сильными в полете**. И.п. – лежа на животе, опора на предплечье. 1 – прогнуться, приподняв голову, плечи, ноги прямые, руки в стороны (вдох); 2 – и.п. (выдох).
«ПРЫЖКИ»	**Прыгнем влево, прыгнем вправо, а потом начнем сначала.** И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом вправо-влево. Чередовать с ходьбой. 2 раза по 20 подпрыгиваний

«ЕЖИК»	**Ежик добрый, не колючий, посмотри вокруг получше.** И.п. – о.с. 1 – поворот головы вправо – короткий, шумный выдох носом 2 – поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот. 6-8 раз
«РЕГУЛИРОВЩИК»	**Верный путь он нам покажет, повороты все укажет.** И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. 1 – правая рука вверх, левая в сторону (вдох носом). 2 – левая рука вверх, правая рука вниз с произнесением звука «р-р-р». **6-8 раз**
«ГУСИ ЛЕТЯТ»	**Гуси высоко летят, на детей они глядят.** И.п. – о.с. 1 – руки поднять в стороны (вдох) 2 – руки опустить вниз со звуком «гу-у-у» (выдох). 6-8 раз
«МАЯТНИК»	Влево, вправо, влево, вправо, а затем начнем сначала. И.п. – руки на поясе (вдох) 1 – наклон вправо (выдох) 2 – и.п. (вдох) 3 – наклон влево (выдох) 4 – и.п. выдох со звуком «ту-у-х». 4 раза
«РАДУГА, ОБНИМИ МЕНЯ»	И.п. – о.с. 1 – полный вдох носом с разведением рук в стороны; 2 – задержать дыхание на 3-4 минуты; 3 – растягивать губы в улыбке, произносит звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо.

	3-4 раза.
«ДЫШИМ ТИХО, СПОКОЙНО, ПЛАВНО»	**Все мы медленно подышим, тишину вокруг услышим.** И.п. – о.с. медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос. 5-10 раз

Приложение 9

Упражнения на расслабление всего организма

"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.

Упражнения на расслабление мышц шеи.

"Любопытная Варвара".

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох - вы¬дох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:
Любопытная Варвара
Смотрит влево, смотрит вправо.
А потом опять вперед —
Тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх
Дольше всех и дальше всех!
Возвращается обратно —
Расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз —
Мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно —
Расслабление приятно!

Фасолинки

Развивает координацию движений в пространстве. Дети лёжа на спине, вытянув руки и ноги, перекатываются на один бок, на живот, на другой бок, передвигаясь по полу, как фасолинки.

Лодочка

Развивает вестибулярный аппарат. Дети сидят на полу, согнув ноги и разведя их в разные стороны, перекатываясь то на правое, то на левое бедро, имитируя движения долки.

Дождик

Развивает чувство ритма. Дети сидят на полу потихоньку начиная стучать кулачками и пяточками об пол, постепенно увеличивая темп, имитируя нарастающий шум дождя.

Большие и маленькие дома

Дети лежат на спине, подняв руки за голову, тянут руки в одну сторону, руки в другую, имитируя большие дома, затем подтянув к себе согнутые в коленях ноги, имитируют маленькие дома.

Серия упражнений для мышц спины

Рыбка

И.п." - лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.
2 - принять исходное положение.

Морская звезда

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед.
1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.
2 - развести руки в стороны, ноги врозь.
3 - руки вперед, ноги вместе.
4 - принять исходное положение.

Кораблик

И.п. - лежа на животе, руки сзади, пальцы переплести.
1 - поднять голову, плечи, прогнуться, руки назад.
2-7 - держать.
8 - принять исходное положение.

Плавание брассом

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед.
1 - поднять голову, верхнюю часть туловища руки.
2-7 - движения руками, имитирующие плавание брассом.
8 - принять исходное положение.

Ныряльщики за жемчугом

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед ладони вместе.
1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.
2-7 - попеременные движения ногами вверх-вниз.
8 - принять исходное положение.

Серия упражнений для укрепления мышц брюшного пресса

Русалочка

И.п. - стоя на коленях, руки в стороны.
1-2 - сесть на правое бедро, правую руку дугой" вниз - влево.
3-4 - принять исходное положение.
5-8 -то же в другую сторону.

Катамаран

И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка приподнять.

1-16- имитировать нажимания" ногами на педали.

Медуза

И.п. - лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны - вверх."

1 - группировка лежа на спине: ноги согнуть, обхватить голени руками, голову поднять ("когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно").

2-3 - держать.

4 - принять исходное положение ("когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность").

Кальмар

И.п. - сидя, руки в упоре сзади.

1 - согнуть ноги, притягивая колени к груди.

2 - разогнуть ноги в стороны - вверх.

3 - ноги вместе.

4 - принять исходное положение.

Кит

И.п. - лежа на спине, руки к плечам.

1-2 - сесть, руки вверх.

3-6 - потрясти расслабленно кистями ("кит пускает фонтан").

7-8 - принять исходное положение.

Приложение 10
(комплекс игровых упражнений)

«Цыплята»

Для танцевальной миниатюры используется музыка из сюиты М. П. Мусоргского «Картинки с выставки» — «Балет невылупившихся птенцов». Дети изображают птенчиков, которые постепенно появляются из скорлупок, отряхиваются, чистят перышки, учатся ходить, радуются, знакомятся, танцуют.

«Магазин игрушек»

Дети изображают какую-нибудь игрушку, принимая для этого необходимую позу. Из числа играющих выбирается продавец, который «заводит» игрушки, и покупатель, который пришел в магазин подобрать подарок. Задача покупателя: по движениям, мимике, жестам угадать образ задуманной ребенком игрушки.

«Марионетки»

Дети изображают кукол-марионеток и по сигналу должны принять любую позу. Необходимо обратить внимание детей на то, что в движении участвуют все части тела.

«Передай настроение»

По просьбе взрослого дети изображают: походку бабушки, движения веселого клоуна, задумчивого или рассеянного человека, радостно бегущего к маме ребенка, походку малыша, который учится ходить, походку осторожного охотника.

Вариант. Чтобы детям было интересней, можно приготовить карточки, на которых изображены сказочные герои: Буратино, Мальвина, Винни-Пух и так далее. Дети изображают данного персонажа.

«Ниточка с иголочкой»

Дети становятся по кругу. Считалкой выбирают из играющих «иголочку», «ниточку» и «узелок», которые выходят и круг. В это время остальные берутся за руки и поднимают их вверх воротиками. По сигналу «иголочка», «ниточка» и «узелок» начинают бегать между детьми. При этом «иголочка» старается запутать «ниточку» с «узелком».

Когда дети освоятся, «ниточку» можно «удлинить», выбрав трех и более детей.

Игру можно проводить, сопровождая движения текстом

Игла-барыня, Весь мир нарядила.
Нарядила, обшила, Сама раздетая ходила.
Она тонка, да длинна,
Одноуха, да остра, Одноуха, да остра,

Всему миру красна
Хвостик нитяной, Тянет, тянет за собой.
Сквозь холст он проходит,
Узелок себе находит.
Прокачу! Чух! Чух!

«Самолеты»

Педагог называет имена 3-4 детей и предлагает им приготовиться к полету, показав предварительно, как заводить мотор и как летать.

Названные дети выходят и становятся произвольно на одной стороне площадки или комнаты. Педагог говорит: "К полету приготовиться. Завести моторы!" Дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук "р-р-р". После сигнала педагога "Полетели!" дети разводят руки в стороны (как крылья у самолета) и летят - разбегаются в разные стороны. По сигналу педагога "На посадку!" они направляются к своим стульчикам и садятся на них. Затем играет другая группа детей.

«Поезд».

Педагог предлагает нескольким детям стать друг за другом, сам становится впереди них и говорит: "Вы будете вагончиками, а я - паровозом". Паровоз дает гудок - и поезд начинает двигаться сначала медленно, а затем быстрее. Движение сопровождается звуками, которые произносят играющие. Время от времени паровоз замедляет ход и останавливается, воспитатель говорит при этом: "Вот и остановка". Затем паровоз вновь дает гудок - и поезд движется дальше.

Указания к проведению:

Сначала к игре привлекается небольшая группа детей. При повторении может быть большее число участвующих (12-15). Первое время каждый ребенок держится за одежду впереди стоящего, затем дети свободно идут друг за другом, двигают руками, подражая движению колес паровоза, и произносят в такт: "Чу-чу-чу".

Роль паровоза вначале выполняет педагог или ребенок старшей группы. Лишь после многократных повторений роль ведущего поручается наиболее активному ребенку. Паровоз должен двигаться медленно.

Играющие строятся друг за другом произвольно. При многократном повторении игры можно предложить малышам выйти на остановке погулять, нарвать цветы, собрать ягоды, поиграть, попрыгать. Услышав гудок, дети должны быстро построиться в колонну за паровозом.