

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Солнышко» п. Знаменский
Ивантеевского района Саратовской области»

ПРИНЯТО. на педагогическом совете МДОУ «Детский сад «Солнышко» п. Знаменский Протокол № <u>3</u> от « <u>1</u> » <u>02</u> 2024 г.	УТВЕРЖДЕНО. Заведующий МДОУ «Детский сад «Солнышко» п. Знаменский <u>Когд</u> О. М. Когдова Приказ № ___ от « <u>1</u> » <u>02</u> 2024 г.
--	--

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Каблuchок»

художественной направленности

Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации: 5 месяцев
Вид программы: модифицированная

Разработчик программы:
Попова Людмила Николаевна
педагог дополнительного
образования

п. Знаменский
2024 г.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства - музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. А потому занятия хореографией развивают ребенка всесторонне, способствуют воспитанию гармонично развитой личности, вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каблучок» **художественной направленности** ориентирована на развитие музыкально - ритмичных навыков у детей 5-7 лет.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время со стороны родителей (законных представителей) и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии, востребованностью развития целенаправленной двигательной активности детей.

Отличительной особенностью программы является то, что в программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений. Обучение по программе формирует необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий.

Адресат программы.

Программа рассчитана на детей в возрасте 5- 7 лет.

Возрастные особенности.

Дети 5-7 лет нуждаются в двигательной активности больше, чем дети младшего или среднего дошкольного возраста. Этот возраст врачи и физиологи называют «возрастом двигательной расточительности». Именно занятия танцами помогают творчески реализовать эту потребность, ведь разнообразие движений позволяет развивать не только чувство ритма, но и мускулатуру, стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка.

Объем программы: 18 часов

Срок реализации: 5 месяцев.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность занятия 30 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование и развитие у детей физических и танцевальных данных в процессе овладения танцевальными навыками.

Задачи программы:

Обучающие:

1. обучение технике выполнения танцевальных движений;
2. формирование музыкально-ритмических навыков.

Развивающие:

1. развитие координации движений;
2. развитие выразительности и артистизма.
3. развитие образного мышления, фантазии и памяти;
4. формирование творческой активности и интереса к танцевальному искусству.

Воспитательные:

1. приобщение детей к здоровому образу жизни и гармонии тела;
2. воспитание дисциплины, трудолюбия, самостоятельности, целеустремленности в достижении поставленной цели.

1.3. Планируемые результаты программы.

Предметные:

Обучающиеся должны

знать

- понятия и термины простейших движений (поклон, повороты, подскоки и т.д.)
- виды двигательной активности (ходьба, бег и т.д.)
- элементы танцевальных композиций;

уметь

- двигаться в соответствии с характером музыки;
- выполнять танцевальные движения;
- объединять танцевальные элементы в единый танец;

Метапредметные:

- управление эмоциями;
- технически правильное выполнение двигательных действий;

Личностные :

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

1.4. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие .ТБ.	1	1	0	Наблюдение
1 раздел. Занимательная разминка					
1.	Виды ходьбы, бега, дыхательные упражнения	3	0,5	2,5	Практические задания.
		3	0,5	2,5	
2 раздел. Веселый тренинг					
2.	Упражнения на гибкость и координацию	4	1	3	Практическое задание
		4	1	3	
3 раздел. Танцевальная гимнастика					
3.1.	Ритмический танец «Яблочко»	2	0,5	1,5	Наблюдение. Практические задания.
3.2.	Ритмический танец «Русский»	2	0,5	1,5	
3.3.	Ритмический танец «Антошка»	2	0,5	1,5	
3.4.	Ритмический танец «Чунга-чанга»	1	0,5	0,5	
		7	2	5	
4 раздел Подвижные игры					
4.1.	Игры с музыкальным сопровождением	2	0,5	1,5	Наблюдение
		2	0,5	1,5	
5.	Итоговое занятие	1	0	1	Отчетный концерт «Танцевальный калейдоскоп»
	Итого	18	5	13	

1.5. Содержание учебного плана

Вводное занятие. ТБ.

Теория: Знакомство с детьми. Знакомство с правилами поведения на занятиях. Дисциплина на занятиях.

Практика: Игры знакомство детей друг с другом.

Раздел 1. «Занимательная разминка»

Тема 1. Виды ходьбы

Теория:. Правила выполнения ходьбы на носочках, на пятках, ходьбы «одна нога на пятке, другая на носке». Правила ходьбы «пауки», «обезьянки», «раки», «слоники». Правила выполнения ходьбы с упражнениями для рук, по веревке.

Практика: Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Ходьба «пауки» (животом вверх), передвигаться ногами вперед. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак. Ходьба приставляя

пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки). Ходьба, пятки вместе носки врозь. Ходьба, носки вместе, пятки врозь (косолапость). Ходьба в полуприседе, руки вперед. Ходьба в полном приседе. Ходьба по веревке прямо.

Виды бега

Теория: Правила выполнения упражнений: подскоки, боковой галоп, легкий бег, быстрый бег, бег поднимая ноги вперед, бег с выносом прямых ног вперед, бег со сменой направления движения по сигналу воспитателя.

Практика: Боковой галоп правым и левым боком. Легкий бег (2-3 круга). Быстрый бег (2-3 круга). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Бег, вынося ноги вперед. Бег с заданием (педагог поднимает бубен вверх, и дети должны во время бега подпрыгнуть и достать рукой до бубна 2-3 раза). Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть вверх и достать рукой в прыжке до бубна, который держит в руках воспитатель, продолжать бежать (2-3 раза). Бег поднимая ноги вперед. Бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя. Бег с выносом прямых ног вперед.

Дыхательные упражнения

Теория: Правила выполнения дыхательных упражнений – «Учимся дышать носиком»; ротовое и носовое дыхание, дыхательно-речевые упражнения. Правила дифференциации ротового и носового дыхания.

Практика: вдох и выдох через нос. Вдох через нос – выдох через рот. Речевое дыхание (короткий вдох через нос, и длительный направленный выдох через рот). Короткий вдох через нос, продолжительный выдох через рот.

Раздел 2. Веселый тренинг

Тема 2. «Упражнения на гибкость»

Теория: Правила выполнения упражнений - «Качалочка» на гибкость – для мышц спины, ног; «Катание на морском коньке» на гибкость – для мышц живота, ног; «Растяжка ног» на гибкость – для мышц спины, ног; «Колобок» – для мышц шеи, спины, живота, гибкости; «Достань мяч» – для мышц ног, спины, гибкости.

Практика: Упражнения лежа на спине. Покачивание на спине вперед назад. Упражнение «угол». Упражнения сидя.

« Упражнения на координацию»

Теория: Правила выполнения упражнений для мышц ног и координации «Цапля», «Ловкий чертенок».

Практика: Упражнения стоя на одной ноге, согнув другую ногу в колене, руки чуть в стороны, и пойте так немножко. Упражнения сидя, скрестив ноги.

Раздел 3. Танцевальная гимнастика

Тема 3.1. «Ритмический танец «Яблочко»

Теория: Правила исполнения танцевальных шагов ритмического танца «Яблочко».

Практика: Движения в шахматном порядке согласно тексту.

Тема 3.2. «Ритмический танец «Русский»

Теория: Правила исполнения танцевальных шагов ритмического танца «Русский».

Практика: Стоя, руки на поясе. Полуприседание с подъемом локтей поочередно. Повороты вокруг себя на месте с притопами. «Ковырялочка». «Молоточки». «Карусель».

Тема 3.3. «Ритмический танец «Антошка»

Теория: Правила исполнения танцевальных шагов ритмического танца «Антошка» (под песню «Антошка»).

Практика: Движения согласно тексту.

Тема 3.4. «Ритмический танец «Чунга-чанга».

Теория: Правила исполнения танцевальных шагов ритмического танца «Чунга-чанга»

Практика: Движения согласно тексту.

Раздел 4. Подвижные игры

Тема 4.1 «Игры с музыкальным сопровождением»

Теория: Правила выполнения движений под музыку.

Практика: Игры - «Возьми платочек!». «Змея». «Мороз-Красный нос». «Мышеловка». «Снежная королева». «Успей выбежать». «Вдвоем в одном обруче».

Тема 5. «Итоговое занятие»

Отчетный концерт «Танцевальный калейдоскоп»

1.6. Формы аттестации и их периодичность

Планируемые результаты	Формы аттестации
Предметные	
<i>знать</i> - понятия и термины простейших движений (поклон, повороты, подскоки и т.д.) - виды двигательной активности (ходьба, бег и т.д.) - элементы танцевальных композиций; <i>уметь</i> - двигаться в соответствии с характером музыки; - выполнять танцевальные движения; - объединять танцевальные элементы в единый танец;	Викторина «О чем рассказывает музыка?»
Метапредметные	
- управление эмоциями; - технически правильное выполнение двигательных действий;	Весёлый тренинг «Учусь делать правильно!»
Личностные	
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями; - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.	Отчетный концерт «Танцевальный калейдоскоп»

Формы контроля результатов:

- целенаправленное наблюдение (фиксация проявляемых обучающимися действий и качеств по заданным параметрам);

Формы итоговой аттестации: Отчетный концерт «Танцевальный калейдоскоп» (выступление обучающихся с лучшими танцевальными номерами).

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Методическое обеспечение программы.

В образовательном процессе используются следующие методы по способу организации занятий:

-словесный (беседа, анализ проделанной работы);

-наглядный (показ танцевальных элементов педагогом, просмотр видеозаписей)

-практический (выполнение хореографических движений обучающимися).

по способу усвоения изучаемого материала:

-объяснительно-иллюстративный: дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

- репродуктивный: учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы практической деятельности.

Основные формы работы на занятии: групповая и коллективная (игровая деятельность)

2.2. Условия реализации программы

Форма обучения: очная

Материально-техническое обеспечение:

зал для занятий; ковровое покрытие; гимнастические лавки; стулья по числу обучающихся в группе; гимнастические коврики; музыкальный центр; аудиоаппаратура; видео-, фото-интернет ресурсы; ноутбук; сценические костюмы; атрибуты.

Информационное обеспечение: аудиоматериалы; видеоматериалы.

Учебно-наглядные пособия: игрушки; детские музыкальные инструменты; атрибутика к танцам; иллюстрации с изображением животных, сказки, стихи, подборка музыкальных произведений; комплекс игр и заданий по разделам тем.

Кадровое обеспечение:

педагог дополнительного образования

2.3. Список литературы

для педагога

1. Барышникова Т. Азбука хореографии Москва 1999.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста. 2-е изд. СПб, ЛОИРО 2007.
3. Заболотская М.А. «Хореография». Издательство «Искусство», С.-Петербург, 1998г.

4. Зайферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Учебное пособие/ пер. с нем. В. Штакенберга.. – СПб: издательство «Лань», 2015
5. Каплунова И., Новоскольцева И. Ладушки «Потанцуй со мной дружок»
6. Слуцкая С. Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду - М., Линка-Пресс. 2006.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС».

для родителей и обучающихся

1. Барышникова Т. Азбука хореографии Москва 1999.
2. Джим Холл. «Учимся танцевать»/веселые уроки для дошколят. АСТ. Астрель, М., 2009
3. Пасютинская В. Волшебный мир танца: кН. Для учащихся. – М.: Просвещение, 1985
4. Федорова Г. Танцы для развития детей. –М., 2000

Оценочные материалы

Для фиксации результатов усвоения программы обучающимися в зависимости от особенностей группы могут быть использованы оценочные материалы.

При проведении диагностических мероприятий в хореографическом коллективе чаще всего наиболее успешно используется метод тестирования.

Тесты разделяются на два вида - индивидуальные и групповые, что дает возможность диагностировать динамику какого - либо процесса как у одного тестируемого , так и у группы в целом , что даёт более развёрнутую картину исследуемой проблемы. Следует отметить, что специфика тестирования в условиях хореографического коллектива, несколько отличается от общепринятой. Кроме тестов на бумаге здесь применяют тест - игра, тест – движение, тест – импровизация.

Пакет тестов и методик проведения диагностики прилагается: Диагностика уровня творческого развития участников коллектива хореографии (анкеты, тесты, опросы); Тест на определение уровня развития воображения у детей по методике О Дьяченко; Диагностика уровня творческого развития обучающихся (тесты, игры); Методика «Карта самооценки обучающимся и оценки педагогом компетентности обучающегося»

Методика «Карта самооценки обучающимся и оценки педагогом компетентности обучающегося»

Бланк карты

Необходимо оценить по пятибалльной шкале знания и умения, которые обучающиеся получили, занимаясь в кружке (коллективе) в этом учебном году, и зачеркнуть соответствующую цифру (1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая).

№	Знания и умения	1	2	3	4	5
1	Освоил теоретический материал по темам и разделам (могу ответить на вопросы педагога)					
2	Знает специальные термины, используемые на занятиях					
3	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности					
4	Умеет выполнить практические задания (упражнения, задачи, опыты и т.д.), которые дает педагог					
5	Научился самостоятельно выполнять творческие задания					
6	Умеет воплощать свои творческие замыслы					

7	Может научить других тому, чему научился сам на занятиях					
8	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач					
9	Научился получать информацию из разных источников					
10	Достижения в результате занятий					

Структура вопросов:

Пункты 1, 2, 9 – опыт освоения теоретической информации.

Пункты 3, 4 – опыт практической деятельности.

Пункты 5, 6 – опыт творчества.

Пункты 7, 8 – опыт коммуникации.

Процедура проведения:

Данную карту предлагается заполнить обучающемуся в соответствии с инструкцией. Затем данную карту заполняет педагог в качестве эксперта. Оценка проставляется педагогом в пустых клеточках.

Обработка результатов:

Самооценка обучающегося и оценка педагога суммируются, и вычисляется среднеарифметическое значение по каждой характеристике

Веселый тренинг

- **«Качалочка»** на гибкость – для мышц спины, ног.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза

- **«Цапля»** на координацию – для мышц ног.

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоит так немножко. А потом – на левой ноге.

Когда цапля ночью спит

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно

Сделать позу эту нужно.

- **«Катание на морском коньке»** на гибкость – для мышц живота, ног.

Дети, лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова конька и всадника. Одновременным встречным

движением рук и ног сядьте в «угол», руками обхватить колени. Наши ноги – это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4 раза

- **«Стойкий оловянный солдатик»** – для мышц спины, живота, ног. Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

- **«Ловкий чертенок»** – для мышц ног; координации. В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.

- **«Растяжка ног»** на гибкость – для мышц спины, ног. Сидя, согнуть правую ногу взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.

- **«Ах, ладошки, вы, ладошки!»** – упражнение для осанки. Хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:

«Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас!

Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»

Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

- **«Карусель»** – для мышц рук, ног, ягодиц; координации. Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

- **«Маленький мостик»** – для мышц рук, живота, ног; гибкости. Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.

- **«Паровозик»** – для мышц спины, ног, ягодиц. Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.

- **«Лодочка»** – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.

Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах.

- **«Насос»** – для мышц ног, спины; гибкости.

Как работает насос?

Это вовсе не вопрос.

Все на корточки присели,

Будто птички прилетели.

А затем по счету «Раз»,

Ноги выпрямили в раз.

На счет «Два» – скорей обратно.

И так нужно многократно.

- **«Ракета»** – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.

Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища.

Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту!

Три, два, один – пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

- **«Экскаватор»** – для мышц спины, живота, ног; гибкости.

Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.

Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.

- **«Крокодил»** – для мышц рук, спины, ног.

Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.

- **«Гусеница»** – для мышц рук, ног.

Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!

- **«Колобок»** – для мышц шеи, спины, живота; гибкости.

Что за странный колобок в окошке появился: Постоял совсем чуток, взял и развалился!

Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени.

Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки!

Раз, два, три, четыре, пять – развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.

- **«Достань мяч»** – для мышц ног, спины, гибкости.

Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч.

«Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4 раза.

Танцевальная гимнастика

Ритмический танец «Яблочко».

I вариант.

Под музыку вступления восемь мальчиков в матросской форме становятся шеренгой лицом к зрителям по центру зала. На последний аккорд вступления делают четкий поворот за своим командиром (ведущим) направо.

1-е движение. Идут по кругу маршевым шагом. Обойдя круг, снова возвращаются в шеренгу и по очереди кладут руки друг другу на плечи.

2-е движение. Идут шеренгой вперед на зрителя, руки на плечах друг друга.

Нечетный такт – три шага вперед с правой ноги, один подскок на месте; четный такт – три шага назад с левой ноги, один подскок на месте. Повторить два раза.

На последние два такта шеренга возвращается в исходное положение, а вперед выходят два мальчика-солиста, руки на поясе.

3-е движение. Два мальчика-солиста делают присядку восемь раз, остальные хлопают. На последние два такта солисты делают подскоки спиной, возвращаясь в шеренгу. В то же время на смену им выходят следующие два солиста.

4-е движение. Два мальчика-солиста, опершись руками на пол за спиной, выбрасывают поочередно ноги вперед восемь раз. Остальные хлопают.

Последние два такта, как в 3-м движении.

5-е движение. Два мальчика-солиста присаживаются на корточки, упираясь руками в пол впереди себя, четко выбрасывают обе ноги вместе вправо-влево (четыре переброса за один такт). Последние два такта – смена солистов.

6-е движение. Два мальчика-солиста выполняют «коленце»: на сильную Долю – подъем правого колена и удар правой рукой по колену, на вторую долю – подъем левого колена и удар левой ладонью по колену, на третью долю забросить правую ногу от колена назад и в сторону, одновременно правой ладонью ударить по пятке этой ноги, на четвертую долю – то же с левой ноги. Повторить «коленце» четыре раза. На последние два такта солисты подскоками возвращаются в шеренгу.

7-е движение. Повторяется 1-е движение танца. На последний аккорд все дружно отдают честь правой рукой.

II вариант.

1-е движение. Под марш дети встают в шахматном порядке.

2-е движение. Выходят на пяточку вперед-назад, руки выносят вперед.

3-е движение. Подскоки вперед и назад, руками показывая «подтягивание на канате» делая две шеренги.

4-е движение. Качаются в стороны влево-вправо, ногу выбрасывая в сторону поочередно.

5-е движение. Качаются в стороны влево-вправо руку приставляя ко лбу.

6-е движение. Поворот в разные стороны и расходятся.

Ритмический танец «Русский».

1. Стоя, руки на поясе. Развести руки в стороны.

2. То же исх.положение. Развести руки в стороны, поочередно, ставить ногу на пятку.
3. Стоя, руки согнутые в локтях, лежат друг на друге перед грудью (полочкой). Полуприседание с подъемом локтей поочередно.
4. Сидя, ноги согнуты в коленях, ладони на полу. Поочередно поднимать ноги вверх.
5. Исх. пол. То же. Положить ноги на пол: вправо-влево.
6. Стоя, руки внизу, ладони поднять горизонтально. «Топотушки» – повороты вокруг себя на месте с притопами.
7. Стоя, руки перед грудью. Шаг влево, хлопок около левого уха. То же вправо.
8. Стоя, руки вверх. Топнуть 6 раз левой ногой, то же правой.
9. «Присядка». Стоя, руки на поясе. Присесть, вставая – поставить левую ногу на пятку. То же правой ногой.
10. Стоя, руки в стороны. Покружиться в одну сторону, потом в другую.
11. «Ковырялочка». Стоя, руки на поясе. Ногу на пятку, на носок, потопать.
12. Стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, топнуть одной ногой 6 раз, потом – другой.
13. «Молоточки». Стоя, руки внизу. Ударять сзади пальцами ног, а впереди – пяткой.
14. Карусель». Сидя, ноги согнуть. Повороты на месте, помогая руками на полу.
15. Стоя, руки на поясе. Раскрываем руки с поворотом в стороны.

Ритмический танец «Антошка» (под песню «Антошка»).

Вступление. Дети становятся врассыпную, ноги на ширине плеч, руки на поясе, качают головой вправо-влево.

1-й куплет. На счет 1 – небольшой наклон вперед с прямыми вытянутыми вперед руками; на 2 – выпрямиться, руки на поясе. Повторить 5 раз.

Припев. На 1 – наклон туловища вправо; на 2 – выпрямиться; на 3 – наклон влево; на 4 – выпрямиться. Повторять движения до конца припева.

2-й куплет. На 1 – протянуть вперед правую руку; на 2 – поставить ее на пояс; на 3 – протянуть вперед левую руку; на 4 – поставить ее на пояс. Повторить 2 раза.

Проигрыш. Встать прямо, ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Выполнять полуприседания, имитируя игру на гармошке.

Припев. Повторить движения припева после 1-го куплета.

3-й куплет. Выполнять «присядку», выпрямляясь, выставлять на пятку то правую ногу, то левую и разводить руки в стороны.

Припев. Шаг на месте, покачивая головой вправо-влево. В конце – прыжки: ноги в стороны, ноги вместе с хлопками над головой. На последний звук – сесть на пол.

Ритмический танец «Чунга-чанга».

Вступление. Переступают ногами на месте, поочередно поднимая и опуская руки, согнутые в локтях (ладони раскрыты и повернуты друг к другу, пальцы раздвинуты).

1-й куплет:

Чунга-Чанга – синий небосвод, *(Поскакивают по кругу.)*

Чунга-Чанга – лето круглый год.

Чунга-Чанга – весело живем,

Чунга-Чанга – песенку поем!

Припев:

Чудо-остров, чудо-остров, *(Поочередно выставляют на пятку на ногу, одновременно поднимая и опуская согнутые в локтях руки (ладони раскрыты и повернуты вперед).)*

Жить на нем легко и просто,

Жить на нем легко и просто,

Чунга-Чанга!

Наше счастье постоянно, *(Кружатся на носках.)*

Жуй кокосы, ешь бананы,

Жуй кокосы, ешь бананы,

Чунга-Чанга!

2-й куплет:

Чунга-Чанга – места лучше нет, *(Лежа, на животе, поочередно поднимают и опускают ноги, сгибая их в коленях, при этом качают головой вправо-влево, поддерживая ее руками с опорой на локти.)*

Чунга-Чанга – мы не знаем бед.

Чунга-Чанга, Чунга-Чанга – кто здесь прожил час, *(Стоя на коленях, качают согнутыми в локтях руками вправо-влево (ладони развернуты вперед).)*

Чунга-Чанга – не покинет нас. *(Движения те же.)*

Проигрыш. *(Идут приставными шагами вправо по кругу, одновременно скрещивая и разводя в стороны согнутые в локтях руки (ладони развернуты вперед).)*

3-й куплет (без слов).

1-е предложение. *Разворачиваются вправо и выполняют мелкие переступания с ноги на ногу, делая небольшие круговые движения ладонями, развернутыми друг к другу (руки согнуты в локтях).)*

2-е предложение. *(Те же движения повторяются в левую сторону.)*

Припев. *(Движения те же. В конце — поочередно поднимают и опускают согнутые в локтях руки (ладони развернуты вперед).)*

Дыхательная гимнастика

Комплекс № 1. Учимся дышать носиком.

Задачи: 1. Научить детей дышать через нос (вдох и выдох, подготовить к выполнению более сложных дыхательных упражнений).

2. Развивать функцию артикуляционного аппарата.

3. Осуществлять профилактику простудных заболеваний верхних дыхательных путей.

Упражнения:

1. «Гладим носик». Погладить нос *(его боковые части)* от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами. Повторить 5 – 6 раз.

2. «*Два носика*». Закрывать указательным пальцем левую ноздрю, правой осуществить вдох – выдох. Затем также левой. Сделать по 8 – 10 вдохов через каждую ноздрю.

3. «*Кто мычит?*» Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

4. «*Соппротивление*». При вдохе носом оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счёт постукивания по крыльям носа.

5. «*Песенки барашка*». Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произносить звуки: «ба-бо-бу», «бо-бу-бы», «бу-бы-бэ», «г-м-м-м».

6. «*Шарик*». Сидя, или лёжа, чтоб спина имела опору. Спокойный вдох, затем резко выдохнуть через нос, одновременно резко втянув живот. Повторить 3 – 4 раза.

7. «*Зевота*». Сидя, расслабиться. Опустить голову, широко раскрыв рот. Вслух произнести: «о-о-хо-хо-о-о» - позевать. Повторить 6 – 6 раз.

8. «*Змеиный язычок*». Спокойный вдох, во время выдоха широко раскрыть рот и высовывать «змеиный» язычок как можно дальше, стараясь достать до подбородка. Повторить 5 – 6 раз.

Комплекс № 2. «*На лужайке*»

Задачи: 1. Формировать физиологическое дыхание (*вдох и выдох через нос*).

2. На основе физиологического дыхания учить детей дифференцировать вдох через нос – выдох через рот.

3. Автоматизировать звуки (*З*) и (*Ж*) через звукоподражания.

Упражнения:

1. «*Пастушок*». Подуть носом в небольшую дудочку как можно громче (*чтобы собрать разбежавшихся коров*). Оказать ребёнку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

2. «*Где коровы?*» Выпрямить спину, сомкнуть губы, указательным пальцем левой руки придерживая боковую сторону носа с левой стороны. Глубоко вдохнуть правой ноздрей (*рот закрыт*) и на выдохе произносить протяжно «м-м-м», звук должен быть звучным. Повторить, прижимая правую ноздрю.

3. «*Цветущий луг*». Дети стоят с закрытыми глазами и представляют разноцветный, цветущий луг. Вдох носом, на выдохе произносится произвольная фраза, например: «Ах, как вкусно пахнут цветы!», или: «Ах, какой аромат!»

4. «*Аист*». Стоять прямо, поднять руки в стороны. Одну ногу, согнув в колене, вынести вперёд и зафиксировать положение на несколько секунд, удерживая равновесие. На выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш-ш». (6 – 7 раз).

5. «*Ворона*». Сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – вдох через нос. Затем медленно опустить руки, и на выдохе произнести «*Кар!*»

6. «*Комарик*». Сесть, ногами обхватив ножку стула, руки поставив на поясе. Вдохнуть через нос, медленно повернуть туловище в сторону, и на выдохе

показать, как звенит комарик: «з-з-з-з», затем быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох, и поворот в другую сторону.

7. «Жук». Сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад – вдох. Выдыхая, медленно опускать руки вниз, и показать, как долго жужжит большой жук: «ж-ж-ж-ж».

Комплекс № 3. «Полёт на луну».

Задачи: 1. Формировать речевое дыхание (короткий вдох через нос, и длительный направленный выдох через рот).

2. Развивать координацию движений и речи.

3. Развивать артикуляционную моторику.

Упражнения.

1. «Запускаем двигатель». И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и. п., выдох – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди, при этом на одном выдохе произнести: «д-д-д». Если ребёнок владеет звуком (Р, произносить «р-р-р»). Повторить 4-5 раз.

2. «Летим на ракете». И. п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и. п. Долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у». Повторить 4 – 6 раз.

3. «Надеваем шлем от скафандра». И. п. - сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и. п. Выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить 4-6 раз.

4. «Пересаживаемся в луноход». И. п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох – и. п., выдох – полный присед, руки вперёд, произнести «Ух!» Повторить 4- 6 раз.

5. «Лунатики». И. п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и. п., выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи-хи». Повторить по 3 – 4 раза в каждую сторону.

6. «Вернулись на землю». Мы рады возвращению, вдыхаем свежий воздух. И. п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны руки поднять вверх. Выдох – руки плавно опустить, произнести: «А-ах!» Повторить 4 – 6 раз.

Комплекс № 4. «Новый год».

Задачи: 1. Формировать речевое дыхание на основе физиологического (короткий вдох через нос, выдох через рот).

2. Укреплять мышцы спины.

3. Развивать артикуляционную моторику.

Упражнения.

1. «Ёлочка нарядная». И. п. – стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох – приподняться на носки, немного развести руки в стороны. Выдох – полуприсяд, поворот туловища в сторону, и сказать: «Ах!». Повторить 3- 4 раза в каждую сторону.

2. «Бьют часы 12 раз». И. п. – сидя по- турецки, руки на затылке, сцеплены в замок. Спокойно вдохнуть, пауза 3 секунды, выдох – наклониться в сторону, сказать: «Бом!» Повторить 12 раз.

3. «Хлопушка». И. п. – стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох – развести руки в стороны. Выдох – опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!» Повторить 6 – 8 раз.

4. «Сыграем на гармошке». И. п. – стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдох, пауза 3 секунды, затем на выдохе наклон в левую сторону (растягиваем правый бок) и произносим: «Ля-а-а». Повторить по 3 – 4 раза в каждую сторону.

5. «Дед Мороз играет на дудочке». И. п. – стоя, поднести к губам воображаемую трубу. Движения пальцев имитируют нажатие клавиш на дудочке, при этом на выдохе произносим: «Ту-ту-ту-ту-ту». Повторить 6 – 8 раз.

6. «Задуем свечи». И. п. – стоя, держать в правой руке полоски цветной бумаги на уровне рта, левую руку положить на живот. Глубокий вдох ртом – надуть живот, затем длительно выдыхать, «*гасит свечу*», произносить звук Ф-Ф-Ф-Ф.

Комплекс № 5. Дифференциация ротового и носового дыхания.

Задачи: 1. Формировать фиксированный, плавный выдох через нос или рот, либо их чередование.

2. Готовить артикуляционный аппарат к произнесению фрикативных (щелевых) согласных звуков: (Ф, (В, (С, (З, (Ш, (Ж, (Щ, (Х,

Упражнения:

1. Широко открыть рот и спокойно подышать носом.

2. Закрыть одну ноздрю средним пальцем – вдох. Плавный выдох через другую ноздрю. Попеременно закрывать то левую, то правую ноздрю.

3. Вдох через слегка сомкнутые губы, плавный выдох через нос сначала без голоса, затем с голосом (*м-м-м*).

4. Вдох широко открытым ртом, плавный выдох носом (*рот не закрывать*).

5. Вдох носом, плавный выдох ртом (*рот широко открыть, язык на нижних зубах – как греют руки*). Сначала без голоса, затем с голосом (*а-а-а-а*).

6. Вдох носом, плавный выдох через неплотно сомкнутые губы (*ф-ф-ф-ф*).

7. Вдох через нос, плавный выдох через углы рта, сначала через правый, затем через левый.

8. Вдох через нос, высунуть язык (он должен быть расслаблен, поднять к верхней губе, подуть на нос (*сдувать ватку с носа*)).

Комплекс № 6. Дифференциация ротового и носового дыхания.

Задачи: 1. Формировать форсированный (*толчкообразный*) выдох через нос или рот или чередование одного и другого.

2. Готовить артикуляционный аппарат к произнесению взрывных (смычных) согласных звуков: (П, (Б, (Т, (Д, (К, (Г).

Упражнения:

1. Вдох – носом, выдох через нос толчками.

2. Вдох носом, выдох через неплотно сомкнутые губы толчкообразно, прерывисто, делая короткие промежутки (*Ф! Ф! Ф! Ф!*)

3. Рот широко открыть, высунуть язык. Вдох и выдох ртом, толчкообразно, прерывисто (*как дышит собака*).

4. Вдох широко открытым ртом, выдох носом, толчкообразный (*рот не закрывать*).

5. Вдох через слегка сомкнутые губы, выдох толчкообразный, через нос сначала без голоса, затем с голосом (*м! м! м*)

6. Вдох через нос, выдох толчкообразный через углы рта: сначала через правый, затем через левый.

7. Губы трубочкой вытянуты вперёд. Вдох носом, выдох толчкообразный через «*трубочку*» (*у! у! у*)