

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №83»

Рассмотрено на заседании МО  
Протокол № \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_  
Руководитель  
МО \_\_\_\_\_

Принята на заседании педсовета  
Протокол № \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_  
Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_

Утверждена  
Директор МБОУ «Гимназия №83»  
Темникова И.А. \_\_\_\_\_  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
РИТМИКА  
Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации: 3 года

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Байбина Л.В.

Ижевск, 2023

**Пояснительная записка**

**Направленность** - художественная.

**Уровень усвоения** – базовый.

**Актуальность** программы сегодня осознаётся всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по - настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции; в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно - сосудистой и нервной системы.

Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

**Отличительная особенность** данной программы от других программ в том, что дети, осваивая разнообразные виды двигательной деятельности под музыку (танцы, упражнения, движения на координацию, музыкальные игры, музыкально – ритмические игры, двигательные игры и т. п), вовлекаются в атмосферу творчества и созидания, что помогает сохранить эмоциональное и физическое здоровье, вовлечённых в процесс учащихся. **Новизна программы** заключается в разнообразии различных игровых форм двигательной активности на занятиях.

**Педагогическая целесообразность:** вовлечении учащихся в коллективную деятельность, направленную на воспитание положительных личностных качеств обучающихся и оздоровление подрастающего поколения.

**Адресат программы:** учащиеся 1- 3-х классов МБОУ «Гимназия №83» без предварительной подготовки

**Количество человек в группе:** 12-16 человек.

**Преимственность образовательной программы:** двигательная активность помогает учащимся оставаться здоровыми и активными на протяжении всего периода обучения в школе, использовать навыки создания танцевальных разминок на уроках в качестве физминуток.

**Объём и срок освоения программы:** для освоения программы 3 года, запланировано 99 учебных часа.

**Форма организации образовательного процесса:** ведущей формой организации занятий является групповая. Наряду с групповой формой осуществляется дифференцированный и индивидуальный подход к детям.

**Форма обучения по программе:** очная.

**Форма (виды) учебной деятельности обучаемых:** практические занятия, сюжетно-ролевые игры, подвижные игры, музыкально-двигательные игры, творческие задания.

**Режим занятий:** занятия проводятся в условиях продлённого дня с каждой группой отдельно в неурочное время. Продолжительность занятий 1 академический час. Наполняемость групп 12 – 16 человек. При электронном обучении с применением дистанционных технологий продолжительность занятий составляет для учащихся 1- 2 года обучения – 20 минут, 3 года обучения – 25 минут.

**Виды и периодичность контроля программы:** промежуточный итоговый контроль 1 раз в год.

## **2.Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование всесторонне развитой и личности школьника средствами танцевально – игровой деятельности.

**Задачи:**

*Воспитательные:*

- формировать у учащихся культуру общения и поведения в социуме и навыки здорового образа жизни.

*Развивающие:*

- развивать творческие и созидательные способности занимающихся:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

-- развивать лидерство, инициативу, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки;

- совершенствовать психомоторные навыки школьника;

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой

*Обучающие:*

- сформировать познавательный интерес к выполнению гимнастических упражнений и несложных танцевальных композиций;

- обучить правильному исполнению упражнений на различные виды мышц, а также детским танцам;

-- формировать навыки выразительного исполнения и пластичности упражнений и танцевальных движений.

### **3. Планируемые результаты:**

**Предметные:**

- знает правила поведения на занятиях, в игровом и творческом процессе.

- знает правила игрового общения; относится объективно к собственным ошибкам, победе, поражению

- знает необходимость, порядок и правильность исполнения разминки

- знает элементы музыкальной ритмической грамоты

- знает названия и методику исполнения танцевальных упражнений и движений, проученных с педагогом

- умеет готовиться к занятиям, умеет строиться в колонну по одному, находить своё место в строю и входить в зал организованно под музыку; приветствовать учителя; занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться-

ся); равняться в шеренге, колонне

- умеет ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу
- умеет ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с него
- умеет совершенствовать навыки ходьбы и бега
- умеет выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя
- умеет начинать и заканчивать движение в соответствии и со звучанием музыки
- умеет методически и музыкально точно исполнять упражнения танцевальной разминки
- умеет соотносить темп движений с темпом музыкального произведения
- умеет ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной и трёхчастной формах с контрастным перестроением
- умеет выполнять движения в соответствии характером музыки
- умеет выразительно и эмоционально передавать в движениях игровые образы
- умеет изменять направления и формы ходьбы, бега, поскоков и танцевальных движений в соответствии с музыкальной темой
- умеет исполнять в танцевальных импровизациях знакомые движения
- умеет самостоятельно создавать музыкально – двигательный образ
- умеет выполнять имитационные упражнения в соответствии с определённым эмоциональным и динамическим характером музыки
- умеет самостоятельно различать темповые, динамические и мелодические изменения в музыке
- умеет передавать хлопками несложный ритмический рисунок
- умеет концентрировать внимание на развитие мышечных ощущений и выполнять несложные гимнастические упражнения.

**Метапредметные:**

- умеет оценивать свои способности и возможности, что способствует формированию мотивации для дальнейшего образования, интереса к творческой деятельности
- умеет адаптироваться в образовательной творческой среде
- умеет использовать творческий потенциал в ходе проведения школьных уроков в виде двигательных пауз

**Личностные:**

- умеет общаться и осуществлять коллективную творческую деятельность, исполнять различные роли в коллективе
- владеет общей культуры поведения и здорового образа жизни;
- знает и понимание значения избранного вида занятий в повседневной жизни
- владеет осознанным выбором здорового образа жизни
- умеет решать различные практические задачи в повседневной жизни с точки зрения применения интеллектуальных, физических, психологических и др. качеств, приобретенных в процессе занятий.

**4.Содержание программы**

**Учебный план  
(1 год обучения)**

№ п/п	Наименование разделов программы	Тема	Всего часов	Теория	Практика
<b>Сентябрь</b>					
	Разминка - залог успеха	- структура разминки, необходимость её проведения;	1	1	1
		- упражнения на подвижность суставов;	1	1	1
		- игровой стретчинг;	1	1	1
		- подвижные игры	1	1	1
	Итого:		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Октябрь</b>					

	Упражнения на ориентировку в пространстве	- различные виды шага и бега; - ориентировка в пространстве; - перестроения; - игры с предметами	1 1 1 1	1 1 1 1	1 1 1 1
	Итого:		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Ноябрь</b>					
	Ритм	- ритм; - ритмические доли; - ритмический рисунок; - музыкально – ритмические игры	1 1 1 1	1 1 1 1	1 1 1 1
	Итого:		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Декабрь</b>					
	Ритмико-гимнастические упражнения	- общеразвивающие упражнения; - упражнения на координацию движений; - музыкальные упражнения; - упражнения на расслабление мышц	1 1 1 1	1 1 1 1	1 1 1 1
	Итого:		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
Итого за 1 полугодие:			<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
<b>Январь</b>					
	Ритмико - гимнастические упражнения	- общеразвивающие упражнения; - дыхательные упражнения; - упражнения для тренировки равновесия	1 1 1	1 1 1	1 1 1
	Итого:		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Февраль</b>					
	Роль мышц в укреплении осанки	- укрепление мышц спины и брюшного пресса путём прогиба назад; - укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперёд; - укрепление позвоночника путём поворота туловища и наклонов его в стороны	1 1 1	1 1 1	1 1 1
	Итого:		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Март</b>					
	Роль мышц в укреплении осанки	- укрепление мышц плечевого пояса; - укрепление мышц тазового пояса, бёдер и ног; - укрепление и развитие стоп;	1 1 1	1 1 1	1 1 1
	Итого:		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Апрель</b>					
	Танцевальная азбука	- знакомство с первой и шестой позицией ног; - знакомство с позицией рук; - постановка корпуса; - танец «Зайчиков»	1 1 1 1	1 1 1 1	1 1 1 1
	Итого:		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Май</b>					
	Танцевальная азбука	- танец «Слонёнка»; - танец «Маленьких гномов»; - знакомство с элементами русского народного танца;	1 1 1	1 1 1	1 1 1

	- танцевальные игры (итоговое занятие).	1	1	1
Итого:		4	4	4
Итого за 2 полугодие:		17	17	17
Итого за год:		33	33	33

### *Содержание учебного плана 1 год обучения.*

#### ***Тема 1 «Разминка – залог успеха»:***

Разминка – промежуток времени, в течение которого организм готовится к выполнению физических нагрузок. Необходимо объяснить детям, для чего нужна и чем полезна разминка. Можно считать разминку скучной. Но если ограничить или исключить разминку, то можно тем самым и ограничить свои способности или поставить себя под риск быть травмированным. Разминка включает в себя общие и основные элементы. Первая часть разминки – это простые потягивания. Вторая часть – упражнения на разработку разных групп мышц. Эти упражнения начинаются с того, что проводятся круговые движения во всех суставах и мышцах. Заканчиваются различными видами бега и прыжками. Третья часть – это разминка мышц, как в первой части, но более интенсивная (стретчинг). Во всех мышцах должен чувствоваться дискомфорт, и ни в коем случае боль. Хорошая разминка – залог успеха!

#### ***Тема 2 «Упражнения на ориентировку в пространстве»:***

Правильное исходное положение. Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд с оттягиванием носка. Перестроения в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга. Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроения из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения враспынную.

#### ***Тема 3 «Ритм»:***

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмических долей, ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движений в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз. Упражнения на формирование умения начинать движение после вступления мелодии. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определённым эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами.

#### ***Тема 4 «Ритмико – гимнастические упражнения»:***

**Общеразвивающие упражнения:** Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами, движения рук в разных направлениях. Наклоны и повороты туловища вправо, влево, приседания, сгибание разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперёд и в стороны, вставание на полупальцы, упражнения на выработку осанки.

**Упражнения на координацию движений:** Движения правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

**Стретчинг:** Упражнения на растяжку различных видов мышц.

**Упражнения на расслабление мышц:** Свободное падение рук с исходного положения в стороны или

перед собой. Раскачивание рук поочерёдно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Встряхивания кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то, левой, то правой ноги (как при игре в футбол). Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус – стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться сесть на корточки (большие и маленькие).

*Дыхательные упражнения:* «надуваем шарик и лопаем», «дует ветер» и др.

**Тема 5 «Роль мышц в укреплении осанки»:**

*укрепление мышц спины и брюшного пресса путём прогиба назад* (упражнения «змея», «кораблик», «рыбка», «кошечка» и др.)

*укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперёд* (упражнения «веточка», «горка», «птица» и др.)

*укрепление позвоночника путём поворота туловища и наклонов его в стороны* (упражнения «орешек», «месяц», «листочка» и др.)

*укрепление мышц тазового пояса, бёдер и ног* (упражнение «бег», «бабочка» и др.)

*развитие стоп* (лошадка и др.)

*упражнения на развитие плечевого пояса* («замочек», «дощечка», «пловцы» и др.)

*упражнения для тренировки равновесия* («аист», «петушок» и др.)

**Тема 6 «Танцевальная азбука»:**

Позиции ног, рук. Упражнения: поскоки, притопы, галоп, шаг «польки». Танец «Зайчиков», танец «Слонёнка», танец «маленьких гномиков».

**Учебный план  
(2 год обучения).**

№ / п	Наименование разделов программы	Тема	Всего часов	Теория	Практика
<b>Сентябрь</b>					
.	Разминка - залог успеха	- структура разминки, необходимость её проведения; - упражнения на подвижность суставов; - стретчинг - подвижные игры	1 1 1 1	1 1 1 1	1 1 1 1
	Итого:		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Октябрь</b>					
.	Упражнения на ориентировку в пространстве	- различные виды шага и бега; - ориентировка в пространстве; - перестроения; - упражнения с предметами	1 1 1 1	1 1 1 1	1 1 1 1
	Итого:		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Ноябрь</b>					

	Ритм	- ритм; - ритмические доли; - ритмический рисунок; - музыкально – ритмические игры	1 1 1 1	1 1 1 1	1 1 1 1
	Итого:		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Декабрь</b>					
	Ритмико-гимнастические упражнения	- общеразвивающие упражнения; - упражнения на координацию движений; - музыкальные упражнения; - упражнения на расслабление мышц	1 1 1 1	1 1 1 1	1 1 1 1
	Итого:		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
Итого за 1 полугодие:			<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
<b>Январь</b>					
	Ритмико - гимнастические упражнения	- общеразвивающие упражнения; - дыхательные упражнения; - упражнения для тренировки равновесия	1 1 1	1 1 1	1 1 1
	Итого:		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Февраль</b>					
	Роль мышц в укреплении осанки	- укрепление мышц спины и брюшного пресса путём прогиба назад; - укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперёд; - укрепление позвоночника путём поворота туловища и наклонов его в стороны	1 1 1	1 1 1	1 1 1
	Итого:		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Март</b>					
	Роль мышц в укреплении осанки	- укрепление и развитие стоп; - укрепление мышц плечевого пояса; - укрепление мышц тазового пояса; бёдер и ног; - упражнение на расслабление мышц	1 1 1	1 1 1	1 1 1
	Итого:		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Апрель</b>					
	Танцевальная азбука	- постановка корпуса; - знакомство с первой, третьей позицией ног; - знакомство с элементами русского народного танца; - разучивание этюда с элементами русского народного танца	1 1 1 1	1 1 1 1	1 1 1 1
	Итого:		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Май</b>					
	Детский фитнес	- разучивание базовых шагов детского фитнеса; - разучивание композиции детского фитнеса	3 1	3 1	3 1
	Итого:		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
Итого за 2 полугодие:			<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
Итого за год:			<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

## *Содержание учебного плана* *2 год обучения:*

### ***Тема 1 «Разминка – залог успеха»:***

Разминка – промежуток времени, в течение которого организм готовится к выполнению физических нагрузок. Необходимо объяснить детям, для чего нужна и чем полезна разминка. Можно считать разминку скучной. Но если ограничить или исключить разминку, то можно тем самым и ограничить свои способности или поставить себя под риск быть травмированным. Разминка включает в себя общие и основные элементы. Первая часть разминки – это простые потягивания. Вторая часть – упражнения на разработку разных групп мышц. Эти упражнения начинаются с того, что проводятся круговые движения во всех суставах и мышцах. Заканчиваются различными видами бега и прыжками. Третья часть – это разминка мышц, как в первой части, но более интенсивная (стретчинг). Во всех мышцах должен чувствоваться дискомфорт, и ни в коем случае боль. Хорошая разминка – залог успеха!

### ***Тема 2 «Упражнения на ориентировку в пространстве»:***

Правильное исходное положение. Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд с оттягиванием носка. Перестроения в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга. Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроения из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения враспынную.

### ***Тема 3 «Ритм»:***

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмических долей, ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движений в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз. Упражнения на формирование умения начинать движение после вступления мелодии. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определённым эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами.

### ***Тема 4 «Ритмико – гимнастические упражнения»:***

*Общеразвивающие упражнения:* Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами, движения рук в разных направлениях. Наклоны и повороты туловища вправо, влево, приседания, сгибание разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперёд и в стороны, вставание на полупальцы, упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений:* Движения правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки ( отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

*Стретчинг:* Упражнения на растяжку различных видов мышц.

*Упражнения на расслабление мышц:* Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Встряхивания кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то, левой, то правой ноги (как при игре в футбол). Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). Поднять руки вверх, вы-

тянуть весь корпус – стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться сесть на корточки (большие и маленькие).

*Дыхательные упражнения:* «надуваем шарик и лопаем», «дует ветер» и др.

**Тема 5 «Роль мышц в укреплении осанки»:**

*укрепление мышц спины и брюшного пресса путём прогиба назад* (упражнения «змея», «кораблик», «рыбка», «кошечка» и др.)

*укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперёд* (упражнения «веточка», «горка», «птица» и др.)

*укрепление позвоночника путём поворота туловища и наклонов его в стороны* (упражнения «орешек», «месяц», «лисичка» и др.)

*укрепление мышц тазового пояса, бёдер и ног* (упражнение «бег», «бабочка» и др.)

*развитие стоп* (упражнение «лошадка», «ходьба» и др.)

*упражнения на развитие плечевого пояса* («замочек», «дощечка», «пловцы» и др.)

*упражнения для тренировки равновесия* («аист», «петушок» и др.)

**Тема 6 «Танцевальная азбука»:**

Позиции ног, рук. Упражнения: поскоки, притопы, «верёвочка», «маятник», «ковырялочка», «присядка». Разучивание этюда с элементами русского народного танца.

**Тема 7 «Детский фитнес»:**

Базовые шаги: («марш», «марш с акцентом, в сторону, назад, вперёд», «захлест», «открытый шаг», «скрестный шаг», «V- шаг», «мамба», «шоссе»). Разучивание композиции детского фитнеса.

**Учебный план  
(3 год обучения).**

№ п/п	Наименование разделов программы	Тема	Всего часов	Теория	Практика
<b>Сентябрь</b>					
1.	Разминка - залог успеха	- структура разминки, необходимость её проведения; - упражнения на подвижность суставов; - стретчинг - подвижные игры	1 1 1 1	1 1 1 1	1 1 1 1
	Итого:		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Октябрь</b>					
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве	- различные виды шага и бега; - ориентировка в пространстве; - перестроения; - игры с предметами	1 1 1 1	1 1 1 1	1 1 1 1
	Итого:		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Ноябрь</b>					
3.	Ритм	- ритм; - ритмические доли; - ритмический рисунок; - музыкально – ритмические игры	1 1 1 1	1 1 1 1	1 1 1 1
	Итого:		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Декабрь</b>					

	Ритмико-гимнастические упражнения	- общеразвивающие упражнения; - упражнения на координацию движений; - музыкальные упражнения; - упражнения на расслабление мышц	1 1 1 1	1 1 1 1	1 1 1 1
	Итого:		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	Итого за 1 полугодие:		<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
<b>Январь</b>					
	Ритмико - гимнастические упражнения	- общеразвивающие упражнения; - дыхательные упражнения; - упражнения для тренировки равновесия	1 1 1	1 1 1	1 1 1
	Итого:		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Февраль</b>					
	Роль мышц в укреплении осанки	- укрепление мышц спины и брюшного пресса путём прогиба назад; - укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперёд; - укрепление позвоночника путём поворота туловища и наклонов его в стороны	1 1 1	1 1 1	1 1 1
	Итого:		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Март</b>					
	Роль мышц в укреплении осанки	- укрепление и развитие стоп; - укрепление мышц плечевого пояса; - укрепление мышц тазового пояса; бёдер и ног; - упражнения на расслабление мышц	1 1 1	1 1 1	1 1 1
	Итого:		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Апрель</b>					
	Танцевальная азбука	- разучивание танцевальных элементов; - танцевальные этюды	1 3	1 3	1 3
	Итого:		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Май</b>					
	Детский фитнес	- базовые шаги детского фитнеса; - самостоятельное составление танцевальных композиций детского фитнеса; - разучивание самостоятельных танцевальных композиций детского фитнеса	1 1 2	1 1 2	1 1 2
	Итого:		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	Итого за 2 полугодие:		<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
	Итого за год:		<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

**Содержание учебного плана  
3 год обучения:**

**Тема 1 «Разминка – залог успеха»:**

Разминка – промежуток времени, в течение которого организм готовится к выполнению физических нагрузок. Необходимо объяснить детям, для чего нужна и чем полезна разминка. Можно считать разминку скучной. Но если ограничить или исключить разминку, то можно тем самым и ограничить свои способности или поставить себя под риск быть травмированным. Разминка включает в себя общие и основные элементы. Первая часть разминки – это простые потягивания. Вторая часть – упражнения на разработку разных групп мышц. Эти упражнения начинаются с того, что проводятся круговые движе-

ния во всех суставах и мышцах. Заканчиваются различными видами бега и прыжками. Третья часть – это разминка мышц, как в первой части, но более интенсивная (стретчинг). Во всех мышцах должен чувствоваться дискомфорт, и ни в коем случае боль. Хорошая разминка – залог успеха!

### **Тема 2 «Упражнения на ориентировку в пространстве»:**

Правильное исходное положение. Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд с оттягиванием носка. Перестроения в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга. Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроения из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения враспынную.

### **Тема 3 «Ритм»:**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмических долей, ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движений в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз. Упражнения на формирование умения начинать движение после вступления мелодии. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определённым эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами.

### **Тема 4 «Ритмико – гимнастические упражнения»:**

*Общеразвивающие упражнения:* Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами, движения рук в разных направлениях. Наклоны и повороты туловища вправо, влево, приседания, сгибание разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперёд и в стороны, вставание на полупальцы, упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений:* Движения правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки ( отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

*Стретчинг:* Упражнения на растяжку различных видов мышц.

*Упражнения на расслабление мышц:* Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Встряхивания кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то, левой, то правой ноги (как при игре в футбол). Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус – стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться – сесть на корточки (большие и маленькие).

*Дыхательные упражнения:* «надуваем шарик и лопаем», «дует ветер» и др.

### **Тема 5 «Роль мышц в укреплении осанки»:**

*укрепление мышц спины и брюшного пресса путём прогиба назад (упражнения «змея», «кораблик», «рыбка», «кошечка» и др.)*

*укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперёд (упражнения «веточка», «горка», «птица» и др.)*

*укрепление позвоночника путём поворота туловища и наклонов его в стороны (упражнения «орешек», «месяц», «лисичка» и др.)*

укрепление мышц тазового пояса, бёдер и ног (упражнение «бег», «бабочка» и др.)  
 развитие стоп (упражнение «лошадка», «ходьба» и др.)  
 упражнения на развитие плечевого пояса («замочек», «дощечка», «пловцы» и др.)  
 упражнения для тренировки равновесия («аист», «петушок» и др.)

### Тема 6 «Танцевальная азбука»:

Упражнения: поскоки, притопы, «галоп», «шаг польки». Разучивание танцевальных этюдов.

### Тема 7 «Детский фитнес»:

Базовые шаги: («марш», «марш с акцентом, в сторону, назад, вперёд», «захлёт», «открытый шаг», «скрестный шаг», «V-степ», «мамба», «шоссе»). Самостоятельное составление композиций детского фитнеса и их разучивание.

## II. Комплекс организационно – педагогических условий:

### Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Ритмика»

Сроки реализации программы	Учебные периоды				Всего учебных недель
	1-е полугодие (16 недель)		2-е полугодие (17,18 недель)		
год обучения	начало учебного года - сентябрь	сентябрь-декабрь	январь-май		
1 год	1-й учебный день				
				17 недель	
2 год	1-й учебный день				
				18 недель	
3 год	1-й учебный день				
				18 недель	

Условные обозначения:

- учебные занятия по расписанию
- текущий контроль (по темам и (или) по разделам, этапам, модулям и др.)
- промежуточный контроль (в конце полугодия)
- итоговый контроль/ промежуточная аттестация (в конце учебного года/освоения программы)

### 2. Условия реализации программы.

**Сведения о помещении:** Занятия проводятся в хореографическом классе (светлом, хорошо проветриваемом кабинете) с соблюдением санитарных норм.

**Материально – техническое оснащение:**

№	Наименование имущества	Количество	Состояние
1	Фортепиано	1	удовлетворительное
2	Стул	2	удовлетворительное
3	Скамья	2	удовлетворительное
4	Стол	1	хорошее
5	Тюнер	1	хорошее
6	Корзина для мусора	1	хорошее
7	Бактерицидная установка	1	отличное
8	Термометр	1	отличное

В кабинете имеется график проветривания кабинета, журнал регистрации и контроля бактерицидной установки, журнал инструктажей, журнал контроля проветривания кабинета, журнал температурного режима.

**Кадровое обеспечение.**

Педагог дополнительного образования. Уровень образования – высшее.

### **3.Формы аттестации и контроля, оценочные материалы.**

Оперативное управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции.

Оценка качества реализации программы "Ритмика" включает в себя:

- 1.Промежуточный контроль
- 2.Итоговый контроль (промежуточная аттестация)

Промежуточный контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Итоговый контроль (промежуточная аттестация) проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих второе полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

**Критерии оценивания:**

Основной принцип – отсутствие оценочной системы. По сложившихся традиции учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества обучения дополнена системой «+» и «-», что даёт возможность более конкретно отметить степень овладения учащимся определённых навыков и умений. Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной.

Оценить уровень усвоения программы можно по следующим показателям:

*Критерии оценки уровня теоретической подготовки учащихся:*

- знание правил техники безопасности в танцевальном зале, правил эвакуации при пожаре;
- знание правил безопасного выполнения упражнений и танцевальных движений

*Критерии оценки уровня практической подготовки учащихся:*

- степень развития двигательных навыков
- степень развития психомоторных навыков
- уровень музыкального развития
- динамика общего эстетического развития
- стабильность практических достижений обучающихся

*Критерии оценки общеучебных умений и навыков учащихся:*

- умение слушать и слышать педагога
- умение взаимодействовать с участниками творческого процесса.

<b>Уровень</b>	<b>Показатели</b>	<b>Процент качества знаний</b>
низкий	Присутствует на занятиях, с трудом вовлекается в учебный процесс, запоминает небольшую часть танцевального материала, часто отвлекается, иногда нарушает дисциплину.	Менее 30 %
средний	Исполнителен. Чётко следует инструкции, владеет танцевальным материалом. Иногда испытывает сложности с музыкальным сопровождением (не улавливает ритм, темп). Большой заинтересованности не проявляет. Не всегда справляется с творческими заданиями.	От 30 до 70 %
высокий	С большой заинтересованностью посещает занятия. Эмоционально и технически грамотно подаёт танцевальный материал. Любит творческие задания, а так же выступать на классных и общешкольных мероприятиях.	От 70 до 100 %

#### **4. Методические материалы**

##### ***Методические особенности организации образовательного процесса:***

Содержанием занятий ритмики является музыкально – ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные танцевальные движения и композиции. При выполнении упражнений с перестроением осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нём. Упражнения с предметами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать её характер (весёлая, грустная и т. д), развивают способность переживать содержание музыкального образа. Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Это дисциплинированность, вежливость и т.д. Дети приобретают навыки организованных действий.

##### ***Формы организации образовательного процесса:***

Групповая, малыми группами, разновозрастная

##### ***Формы организации учебного занятия:***

Наблюдение, открытое занятие, практическое занятие, творческая мастерская, тематическая игра.

##### ***Методы обучения:***

В курсе обучения по программе «Ритмика» применяются традиционные методы обучения: метод использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

*Метод использования слов* – универсальный метод обучения с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений, связь движения с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

*Методы наглядного восприятия* способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести показ упражнений, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

*Практические методы* основаны на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения упражнений, методы обучения (ступенчатый игровой).

*Метод целостного освоения упражнений* и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

*Ступенчатый метод* широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного элемента, улучшения выразительности движения и т.п. Этот метод также может применяться при изучении сложных движений.

*Игровой метод* используется при проведении музыкально - ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Раздел	Методические виды продукции	Рекомендации по проведению занятий	Дидактический и лекционный материал
Вводное занятие	Инструктаж по ТБ Беседа: «Разнообразие хореографической культуры»	Видеоматериал	Игра «Вопрос-ответ» для закрепления теоретических знаний
Общеразвивающие упражнения, разминка и стретчинг	Разработки упражнений для тренажа, разработка упражнений для стретчинга	Рекомендации по выполнению упражнений, рекомендации по технике работы стопы, бедер, пресса и т.д., аудио - материал	DVD материал, лекции по здоровому образу жизни, беседы о теоретических основах положительного влияния физических упражнений на отдельные группы мышц
Психокоррекционные игры, музыкально – ритмические	Адаптированные к занятиям ритмикой элементы программы Самоукиной Н. по психокоррекции для	Рекомендации по проведению игр, правила игр, рекомендации по взаимодействию в	Атрибуты сказочных героев, животных, спортивные принадлежности

игры, двигательные игры, музыкальные игры	младших школьников (психокоррекционные игры), игры Т. Боровиковой, И. Константиновой и др.	группе Аудио - материал	
Изучение и постановка танца	Конспекты занятий, описание движений, описание связок, вариаций движений, работа художественного образа.	Рекомендации по правилам соединения движений, СД диски,	DVD диски с учебным материалом и флешносители.
Методические занятия	Конспекты занятий. Сценарии классных и общешкольных мероприятий	План - конспект разработок занятий, рекомендации по проведению мероприятий	Дидактические пособия этике и культуре поведения.

### ***Принципы обучения.***

Процесс обучения в курсе «Ритмика» предусматривает следующие принципы:

*Принцип сознательности и активности* предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

*Принцип наглядности* помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений, повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

*Принцип доступности* требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному.

*Принцип систематичности* предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определённую последовательность решения танцевально - творческих заданий.

*Принцип гуманности* в воспитательной работе выражает:

- безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребёнка;
- глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных способностей детей;
- создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребёнка, его самореализации и самоутверждения

*Принцип демократизма* основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребёнка, на создание эмоционально комфортного климата в социальной среде.

## **5. Рабочая программа воспитания.**

### **1. Рабочая программа воспитания**

Воспитательная работа объединения строится в соответствии с Рабочей программой воспитания МБОУ «Гимназия №83» и направлена на достижение поставленных в ней целей и задач.

Организация воспитательной деятельности в Гимназии осуществляется на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, нацелена на формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности.

Актуальными направлениями воспитания в системе дополнительного образования являются:

- познавательное воспитание направлено на передачу обучающимся социально значимых знаний, которые способствуют развитию их любознательности, позволяют привлечь внимание к экономическим, политическим, экологическим, гуманитарным проблемам нашего общества, формируют у обучающихся гуманистическое мировоззрение и научную картину мира; на вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;

- гражданско-патриотическое воспитание направлено на воспитание у обучающихся любви к своему краю, его истории, культуре, семье, природе, на сохранение исторического наследия, формирование у молодого поколения патриотических качеств, готовности к выполнению гражданского долга, конституционных обязанностей, воспитание чувства гордости к малой родине, тем местам, где мы живем, учимся, растем, воспитание гордости за свой народ, за тех людей, кто защищал наше Отечество;

-духовно-нравственное воспитание направлено на воспитание осознания учащимися ценности каждой человеческой жизни, признания индивидуальности и достоинство каждого человека, умения анализировать свои и чужие поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, давать нравственную оценку своим поступкам, отвечать за них. Духовно-нравственное воспитание направлено также на сохранение национальных традиций, воспитание духовной культуры учащихся.

- эстетическое воспитание направлено на создание условий для самореализации обучающихся, на раскрытие их творческих способностей, формирование чувства вкуса и умения ценить прекрасное, на воспитание ценностного отношения к культуре и искусству

- физическое воспитание направлено на физическое развитие обучающихся, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.

### **Календарный план воспитательной работы на 2023 \_\_-2024 \_\_ учебный год «Ритмика».**

№ п/п	Сроки	Наименование мероприятия	Направления воспитания	Категория учащихся (1-4; 5-9; 10-11 класс)
1	сентябрь	Выход на родительские собрания к первоклассникам.	Привлечение внимания родителей к деятельности детского объеди-	Родители первоклассников

			нения «Ритмика»	
2	сентябрь	День Здоровья	Спортивно - оздоровительное	1-4 классы.
3	октябрь	Посвящение в первоклассники	Художественное, духовно-нравственное	1 классы.
4	октябрь	Праздник «Осени»	Художественное, духовно-нравственное	2 - 3 классы.
5	ноябрь	Музыкальная переменка	Художественное, духовно-нравственное	1 -4 классы.
6	декабрь	Мастер – класс для родителей и учащихся гимназии.	Совместная творческая деятельность родителей и детей Познавательное	Родители и учащиеся 1-3 классов.
7	январь	Игра «Вообразия»	Художественное, духовно-нравственное	1-3 классы.
8	февраль	Праздник для первоклассников «Прощание с Азбукой»	Художественное, духовно-нравственное	1 классы.
9	март	Открытые занятия	Проблемно-ценностное общение Познавательное	1 -3 классы.
10	апрель	Конкурс физкультминуток	Спортивно - оздоровительное	1-4 классы.
11	май	Игротека	Художественное,	1-3 классы.

## 6. Список литературы

### *Литература для педагогов дополнительного образования*

1. Аникеева Н.П. «Воспитание игрой» М. «Просвещение», 1987
2. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности М., 1996
3. Боровик Т. Звуки, ритмы, слова Минск, Книжный дом, 1999
4. Боровик Т. От слова к музыке, от музыки к движению Минск, 1999
5. Боровик Т. Таря - Маря Минск, 1997
6. Бюллер Ш. Сказки и фантазия ребёнка, 1924
7. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. М., 1967
8. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселёва Т. Г., Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность М. Советский спорт, 1991
9. Гордин Л.Ю. Поощрения и наказания в воспитании детей М., 1971

10. Додонов Б.И. Эмоция, как ценность М. «Политиздат», 1972
11. Дробинская А.О. Школьные трудности «нестандартных детей» пособие для учителей и родителей. М., 2001
11. Жак – Делькраз Э. Ритм, его воспитательное значение для искусства СПб., 1913
12. Зимина А.И. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей М. ТАН-ДЕМ Гном – пресс, 1998
13. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки М., 1990
14. Кох И. Основа сценического движения М., 1970
15. Латохина А.Р. Хатха-йога для детей М., 1993 159. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975
16. Матов М.А., Иванова О.А и др. Ритмическая гимнастика для дошкольников. Знание, 1989
17. Т. Нестерюк, А. Шкода. Гимнастика для маленьких волшебников, «ДТД»- 1993 г
18. Репринцева А.С. Играют младшие школьники Ярославль, Верхне - Волжское книжное издательство
19. Рогов Е.И. Психология общения. М., 2002
20. Физкультурно – оздоровительная работа в школе /Под ред. А.М.Шлемина. – М., 1088.

*Литература для обучающихся и родителей*

1. Аникеева Н.П. «Воспитание игрой» М. «Просвещение», 1987
2. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности М., 1996
3. Боровик Т. Звуки, ритмы, слова Минск, Книжный дом, 1999
4. Боровик Т. От слова к музыке, от музыки к движению Минск, 1999
5. Боровик Т. Таря - Маря Минск, 1997
6. Бюллер Ш. Сказки и фантазия ребёнка, 1924
7. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. М., 1967
8. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселёва Т. Г., Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность М. Советский спорт, 1991
9. Гордин Л.Ю. Поощрения и наказания в воспитании детей М., 1971
10. Додонов Б.И. Эмоция, как ценность М. «Политиздат», 1972
11. Жак – Делькраз Э. Ритм, его воспитательное значение для искусства СПб., 1913

- 12.Зими́на А.И. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей М. ТАН-ДЕМ Гном – пресс, 1998
- 13.Латохина А.Р. Хатха- йога для детей М.,1993159.Леонтьев А.Н Деятельность. Сознание. Личность. М.,1975
14. Матов М.А., Иванова О.А и др. Ритмическая гимнастика для дошкольников. Знание,1989
- 15.Т.Нестерюк, А Шкода. Гимнастика для маленьких волшебников, «ДТД»-1993 г
- 16.Репринцева А.С. Играют младшие школьники Ярославль, Верхне - Волжское книжное издательство
- 17.Рогов Е.И. Психология общения. М., 2002

## Приложение 1

*Методы диагностики:* наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения специально подобранных заданий, движений.

*Критерии оценки диагностики:*

1. Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом, ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога). Для каждого возраста педагог определяет разные критерии музыкальности в соответствии со средним возрастным показателем развития ребенка.
2. Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позах, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и образного содержания (восторг, грусть, радость, удивление, разочарование и т.д.), умения выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.
3. Творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать, собственные, оригинальные «па» и связки движений. Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности

пластических средств и увлеченности ребенком самим процессом исполнения движений под музыку.

4. Координация движений, ловкость – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих, танцевальных движений)
5. Гибкость, пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные движения партерной гимнастики («лягушонок», «рыбка» и т.д.)
6. Эстетические чувства – умение переживать красивое и некрасивое, чувствовать гармоничное сочетание музыкальных звуков и двигательных образов.

В результате наблюдений и диагностики могут быть построены таблицы для общего сравнения динамики развития ребенка на протяжении определенного периода времени. Пример такой таблицы приведен ниже.

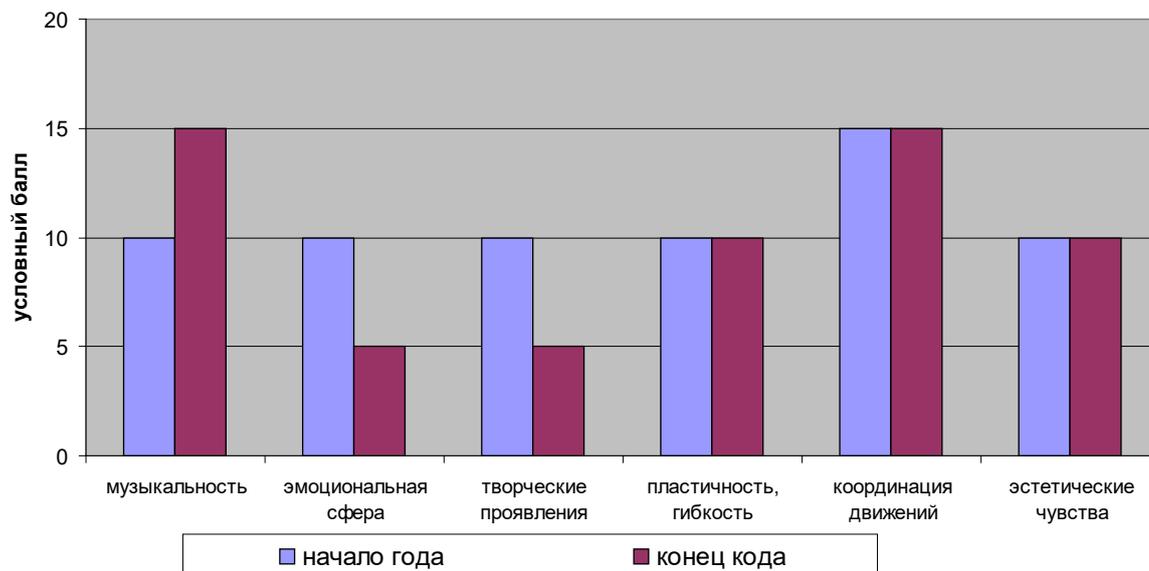
№	Ф.И.О.	музыкальность	эмоциональная сфера	творческие проявления	пластичность, гибкость	координация движений	эстетические чувства
1.	Арина Р.	+ -	+ -	+ -	+ -	+	+ -
2.	Лиза Т.	+	+	+	+	+	+ -
3.	Артём П.	+ -	+	+ -	+ -	+	+
4.	Саша Б.	+	+	+ -	+ -	+ -	+
5.	Сава М.	+ -	+ -	+ -	+ -	+ -	+ -
6.	Полина К.	+ -	+ -	+ -	+ -	+ -	+ -
7.	Арина Ф.	+ -	+ -	+ -	-	-	+ -
8.	Антон П.	+ -	-	-	-	-	+ -
9.	Катя Ф.	-	-	-	+ -	+ -	-
10	Артём Е.	+	+	+	+	+	+

Критерии оценки:

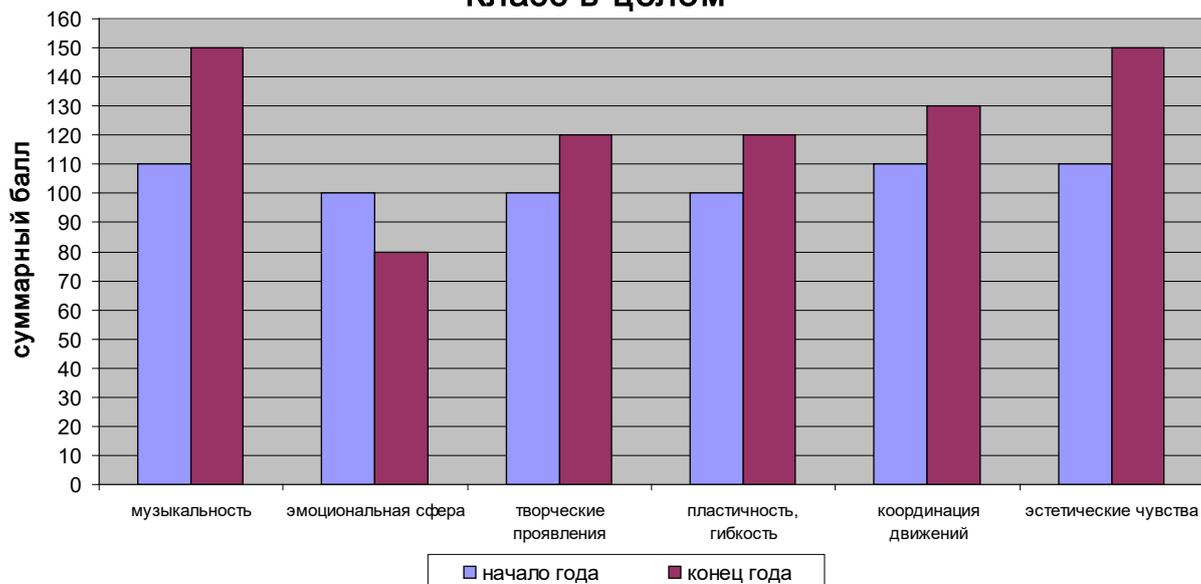
высокий уровень -15 баллов; средний уровень -10 баллов; низкий уровень -5 баллов.

Результаты диагностики уровня музыкального психомоторного развития детей могут быть представлены в графиках (на каждого ребенка в отдельности и на группу в целом).

### Ученик Антон П.



### Класс в целом



## Приложение 2.

### **«Роль мышц в укреплении осанки»:**

*Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путём прогиба назад (упражнения «змея», «кораблик», «рыбка», «кошечка» и др.)*

#### **ЗМЕЯ.**

*Исходное положение (и.п.):* лёж на пол ничком, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч.

1. медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться на сколько возможна, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться нужное время.

2. медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить нужное число раз.



#### **КОБРА.**

*И.п.:* лёж на пол ничком, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Пальцы рук переплетены.

1. плавно, без рывков поднять голову, затем грудь и верхнюю часть живота как можно выше. Задержаться нужное время.

2. медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить нужное число раз.



### ЯЩЕРИЦА.

И.п.: лечь на пол ничком, руки расположены вдоль тела, ладони положить наподнять прямые ноги насколько можно вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться нужное время.

2. медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить нужное число раз.



### КОРАБЛИК.

И.п.: лечь на пол ничком, руки вдоль туловища.

1. ухватить руками ноги щиколоток (колени должны касаться друг друга). Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бёдра как можно выше над уровнем пола. Задержаться нужное время.

2. медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить нужное число раз.



### ЛОДКА.

И.п.: лечь на пол ничком, руки сложить за спиной, сложив кисти на крестцы. Ноги вместе, носки натянуты.

1. поднимая голову, грудь и ноги, прогнувшись при этом насколько возможно. Покачаться на животе.

2.медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.



Повторить нужное число раз.

### КАЧЕЛИ.

И.п.: лечь на пол ничком, руки вытянуть вперёд, соединив ладони. Ноги вместе, носки натянуты.

1. плавна, без рывков поднять голову, грудь, ноги и вытянутые руки как можно выше, прогнуться. Задержаться нужное время.

2 . медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить нужное число раз.

Динамический вариант: раскачивание на животе.



### РЫБКА.

И.п.: лечь на пол ничком, ноги вместе, руки согнутые в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Ноги вместе, носки натянуты.

1. плавна, без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями ног до головы.

Задержаться нужное время.

2 . медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить нужное число раз



### КОЛЕЧКО.

И.п.: встать на колени, руки на поясе.

1. медленно наклоняться назад, пока голова не коснётся ног. Задержаться нужное время.

2 . медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить нужное число раз.



### КУЗНЕЧИК.

И.п.: лечь на пол ничком, касаясь, пола подбородком. Кисти сжать в кулаки, руки вытянуть вдоль тела.

1. отталкиваясь кулачками медленно поднять одну ногу как можно выше.

Нога прямая, носок натянут. Задержаться нужное время.

2 . медленно вернуться в и.п.

3.4. повторить всё левой ногой.

Дыхание: вдох в 1-й,3-й фазах, выдох во 2-й, 4-й.

Повторить нужное число раз.



### СОБАЧКА.

И.п.: сесть на пятки, руки в упоре в пол сзади, параллельно боком. Пальцы рук обращены в противоположенную от тела сторону.

1. выгнуть спину и откинуть голову назад, медленно подвинуть кисти рук назад, насколько возможно. Задержаться нужное время.

2 . медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить нужное число раз.



### СКОРПИОН.

И.п.: лечь на пол ничком, касаясь пола подбородком, руки вдоль тела, ладони на полу.

1. согнуть ноги в колени и, прогибаясь в спине насколько возможно, постараться дотянуться стопами ног до головы. Задержаться нужное время.

2 . медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить нужное число раз



## КОЛЕСО.

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки поднять вверх.

1. медленно прогнуться, наклониться назад, стараясь дотронуться ладонями пяток. Задержаться нужное время.

2 . вернуться в и.п.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



## КУКУШКА.

И.п.: лечь на пол ничком, руки согнуты в локтях, ладони на полу на уровне плеч, вместе в упоре на пальцы.

1. поднимать всё тело, опираясь только на ладони и кончики пальцев ног, выпрямляя руки прогнуться, на сколько возможно, запрокидывая голову назад. Задержаться нужное время.

2 . вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить нужное число раз.



## КОШЕЧКА.

И.п.: стать на колени, прямые руки на полу на уровне плеч.

1. поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая кошечка).

2 . спустить голову максимально выгнуть спину (сердитая кошечка).

Усложненный вариант:

И.п.: сесть на пятки, прямые руки поставить на пол перед коленями, пальцы вперёд, голова поднята.

1. прямые руки тянуться вперёд, грудь опускается к полу, таз поднимается вверх,

перпендикулярно полу.

2 . вернуться в и.п.

Повторить нужное число раз.



*Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперёд (упражнения «веточка», «горка», «птица» и др.)*

**КНИЖКА.**

И.п.: сесть в позу прямого угла (ноги вытянуты), руки подняты вверх, ладонями вперёд.

1. не сгибая ног, нагнуться вперёд, стараясь коснуться руками пальцев ног. Задержаться нужное время.

2 . вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Повторить нужное число раз.



**ПТИЦА (ЧАЙКА).**

И.п.: сесть в позу прямого угла, развести ноги, на сколько возможно шире, носки натянуть, руки в сторону параллельно полу, голова прямая.

1. не сгибая ног, наклониться вперёд, стараясь коснуться руками пальцев ног, стараться коснуться головой пола, затем лечь на пол грудью, руки прямые. Задержаться нужное время.

2 . вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Повторить нужное число раз.



### ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ.

И.п.: сесть в позу прямого угла, развести ноги, на сколько возможно шире, носки повёрнуты внутрь, руки за спиной за локти.

1. наклониться вперёд, стараясь коснуться подбородком пола. Задержаться нужное время.

2 . вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Повторить нужное число раз.



### СТРАУС.

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены.

1. не сгибая колени, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться колен. Стараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами, руки соединить сзади. Задержаться нужное время.

2 . вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Повторить нужное число раз.



## НОСОРОГ.

И.п.: лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, носки вытянуть.

1. поднимая голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её. Стараться коснуться коленом носа.

Задержаться нужное время.

2 . вернуться в и.п.

3.4. то же движение другой ногой.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



## ВЕТОЧКА.

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, носки натянуты, руки вдоль тела ладонями вниз.

1. не сгибая колени, сохраняя натянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение, таз не отрывать от пола. Задержаться нужное время.

2 . вернуться в и.п.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



## УЛИТКА

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, носки натянуты, руки вдоль тела, ладонями вниз.

1. не сгибая ног, медленно поднять ноги, затем таз и всё тело в вертикальное положение, оставаясь в опоре на плечах и руках. Не останавливаясь, продолжать заносить ноги за голову, пока пальцы не коснутся пола. Постараться поставить ноги подальше за головой.

Задержаться нужное время.

2 . вернуться в и.п.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



### ГОРКА.

И.п.: сесть в позу прямого угла (ноги вытянуты), носки натянуты, руки в упоре сзади или на поясе.

1. не сгибая ноги, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять их в вертикальное положение, стараясь коснуться подбородком колени. Задержаться нужное время.

2 . вернуться в и.п.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



### ЧЕРЕПАХА.

И.п.: сесть на колени, носки оттянуть, сесть на пятки, прямые рука поднять вверх, ладони сложены вместе.

1. медленно наклониться вниз, пока лоб и рёбра ладоней не коснутся пола, вытянуться как можно дальше, руки, прижатые к голове, держать прямо, ягодицы плотно прижаты к пяткам. Задержаться нужное время.

2 . вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Повторить нужное число раз.



## ВАНЬКА-ВСТАНЬКА.

И.п.: сесть в позу прямого угла, руки в коленях, потом за голову.

1. медленно, без помощи рук, опустить туловище на пол, пока спина не прижмётся к полу.

2 . вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить нужное число раз.



## ЁЖИК.

И.п.: сесть на пол, скрестив ноги, прямые рука в замке за спиной.

1. поднять руки, насколько возможно, медленно прогнуться вперёд, держа руки высоко над собой, стараться лбом коснуться ног. Задержаться нужное время.

2 . вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Повторить нужное число раз.



## СЛОН.

И.п.: стать прямо, ноги вместе, прямые рука в замке за спиной.

1. наклониться вперёд, стараться прижаться лбом к коленям, ноги не сгибаются, прямые руки поднимаем вверх, потом вперёд до положения параллельно полу. Задержаться нужное время.

2 . вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Повторить нужное число раз.



### ОСМИНОГ.

И.п.: лечь на спину, прямые ноги вместе, руки вдоль тело, ладони вниз.

1. медленно поднять ноги, таз и все туловище в вертикальное положение, согнуть ноги в коленях и, прижав их к ушам, коснуться коленями пальцами ног пола. Задержаться нужное время.

2 . вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Повторить нужное число раз.



*Упражнения на укрепление позвоночника путём поворота туловища и наклонов его в стороны (упражнения «орешек», «месяц», «лисичка» и др.)*

### МАЯТНИК.

И.п.: лечь на спину, ноги выпрямить, носки натянуть, руки в стороны ладонями вниз.

1. не разводя ноги и не сгибая их в коленях, поднять ноги вертикальное положение, затем наклонить вправо до касания пола. Задержаться нужное время.

2 . поднять ноги вертикальное положение и наклонить их влево до касания пола.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



### МОРСКАЯ ЗВЕЗДА.

И.п.: встать прямо, ноги по шире, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.

1. медленно наклониться, не сгибая ноги и руки, коснуться, левой рукой правую ногу.

Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

3.4. повторить другой ногой и рукой.

Дыхание: вдох во 2-й, 4-й фазах, выдох в 1-й, 3-й.

Повторить нужное число раз.



### ЛИСИЧКА.

И.п.: сесть на пятки, руками за спиной взяться за локти.

1. сесть на пол справа от пяток. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

3.4. повторить с другой стороны.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



### МЕСЯЦ.

И.п.: встать прямо, ноги вместе, прямые руки подняты вверх, ладони внутрь.

1. медленно наклонить туловище в сторону, пока руки и грудь не будут параллельно полу, ноги не сгибать, туловище не поворачивать. Задержаться нужное время.

2 . вернуться в и.п.

3.4. повторить с другой стороны.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



### ОРЕШЕК.

И.п.: сесть на пол, ноги согнуть в коленях, пятки максимально придвинуть к ягодицам, обхватить руками колени, голову прижать к коленям.

1. перекатиться на спину.

2 . вернуться в и.п.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



### МУРАВЕЙ.

И.п.: сесть, скрестить ноги, пальцы рук переплетены на затылке.

1. медленно наклонить туловище как можно дальше влево, чтобы левый локоть был обращён к полу, стараться локтём коснуться пола, оба колена как можно ближе прилегают к полу. Задержаться нужное время.

2 . вернуться в и.п.

3 . повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену. Задержать нужное время

4. вернуться в и.п.

5 -8. повторить в другую сторону.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



### ФЛЮГЕР.

И.п.: встать прямо, ноги чуть расставлены, прямые руки вперёд, параллельно полу, кисти вместе, ладони вниз.

1. медленно повернуть корпус на 180 С, не отрывая глаз от рук, ноги и бёдра остаются неподвижными. Задержаться нужное время.

2 . вернуться в и.п.

3.4. повторить в другую сторону.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



### ЛУНА.

И.п.: встать прямо, ноги широко расставлены, руки положить на голову.

1. наклониться в правую сторону ухватить правой рукой лодыжку, туловище не поворачивать, ноги не сгибать.

Задержаться нужное время.

2 . вернуться в и.п.

3.4. повторить в другую сторону.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



### СТРЕКОЗА.

И.п.: встать на колени, немного раздвинув их, руки в стороны, ладони вниз.

1. прямая правая рука идёт вверх, левая рука к правой пятке, смотреть на пятку.

Задержаться нужное время.

2 . вернуться в и.п.

3.4. повторить в другую сторону.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.

### ЧАСИКИ.

И.п.: лечь на спину, руки вдоль тела, носки натянуты.

1. отвести правую ногу в сторону, медленно её поднять до вертикального положения, перевести через левую ногу вниз, стараясь коснуться пола, вернуться в и.п.

(нога описывает круг).

2 . повторить с другой ноги.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.

## УЗЕЛОК.

И.п.: сесть в позу прямого угла.

1. положите левую ступню на правое бедро так, чтобы подошва прижималась к нижней части живота, согнуть правую ногу в колене и расположить правую пятку около внешней поверхности левого бедра, перенеся её через левую ногу; повернуть туловище вправо, согнуть правую руку в локте, завести её за спину и взять рукой пальцы правой ноги голову повернуть вправо, левая рука на колене левой ноги. Задержаться нужное время.

2 . вернуться в и.п.

3.4. повторить в другую сторону.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



## ТРОСТИНКА.

И.п.: встать прямо, ноги вместе, прямые руки поднять вверх, кисти соединить вывернутым замочком.

1. не сгибая рук и ног наклонить верхнюю часть тела вправо, вниз, влево, вернуться в и.п. (делать круговое вращение верхней частью туловища).

2 . повторить те же движения в обратном порядке

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



*Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бёдер и ног (упражнение «бег», «бабочка» и др.)*

### БАБОЧКА.

И.п.: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, колени развести, руки на коленях, ладонями вниз.

1. опустить развёрнутые колени до пола, надавливая на них руками. Задержаться нужное время.

2 . вернуться в и.п.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.

Усложненный вариант:

И.п.: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, ноги прижать к полу, взять руками сведённые стопы ног.

1. медленно наклониться вперёд до касания головой пол, ноги остаются на полу. Задержаться нужное время.

2 . вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Повторить нужное число раз.



### РАК.

И.п.: лечь на бок, голова, грудь, ноги на прямой линии, верхняя рука вдоль тела, нижняя заложена за голову.

1. поднять голову, грудь, одновременно поднять правую ногу с оттянутым носком в вертикальное положение, взять рукой за лодыжку поднятой ноги. Задержаться нужное время.

2 . вернуться в и.п.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



### ПАУЧОК.

И.п.: встать, расставив ноги как можно шире, согнутые руки перед грудью, ладонями вперёд.

1. согнуть правую ногу в колене, перенести тяжесть тела на неё. Задержаться нужное время.

2 . не возвращаясь в и.п., перенести тяжесть тела на левую ногу, правую выпрямить. Задержаться нужное время.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



### ПАВЛИН.

И.п.: сесть, по возможности, дальше выставив прямую ногу вперёд, руки на поясе или расставлены в стороны.

1. перенести вес тела на правую ногу, согнуть её в колене, левую ногу выпрямить и опираться только на кончики пальцев, сделать несколько покачиваний.

2 . вернуться в и.п.

3.4. повторить, сменив положение ног

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Повторить нужное число раз.



### ЗАЙЧИК.

И.п.: встать прямо, ноги вместе, наклониться, не сгибая колени, поставить руки на пол, пальцами вперёд, голова опущена.

1. не сдвига с места стопы ног, не отрывая пятки, не сгибая ноги, передвигать поочередно руки вперёд, насколько возможно. Задержаться нужное время.

2 . вернуться в и.п.

3.4. повторить, сменив положение ног

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



### ЛЯГУШКА.

И.п.: встать прямо, ноги широко расставлены, развернуть стопы, руки согнуть в локтях, ладони с широко расставленными пальцами повернуть вперёд на уровне плеч.

1. согнув ноги, медленно опускаться до той степени, чтобы бёдра расположились параллельно полу, руки остаются в том же положении. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.

### БЕГ.

И.п.: сесть в позу прямого угла, носки оттянуть, руки в упоре сзади или на поясе.

1. не сгибая ноги, поднять их как можно выше, стараясь не отклонять корпус, и развести в стороны.

2. не опуская ноги, завести их друг за друга.

3. вернуться в 1-ю позицию.

4. вернуться в 2-ю позицию, меняя ноги.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



### ЁЛОЧКА.

И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки опущены.

1. постепенное раздвижение ног до размещения их в одной плоскости.

а) встать на носки, пятки развести в стороны;

б) встать на пятки, носки развести в стороны.

Руки синхронно поднимаются до уровня плеч. В крайней позе задержаться нужное время.

2. постепенно вернуться в и.п.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



### ВЕЛОСИПЕД.

И.п.: лечь на спину, поднять согнутые в коленях ноги, голени параллельно полу, носки оттянуты, руки вдоль тела.

1. медленно выпрямить, не спуская на пол, правую ногу, левая в и.п.
2. вернуть прямую ногу в и.п. , одновременно выпрямляя левую.

Движение динамичное.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.

### ТАРАКАН.

И.п.: лечь на спину, ноги вместе носки оттянуть, руки вдоль тела ладонями вниз.

1. не сгибая, поднять прямые ноги, потом бёдра до вертикального положения ног, руки положить на бёдра, медленно развести прямые ноги в стороны. Задержаться нужное время.

2. медленно соединить прямые ноги.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



### ВЕРЁВКА.

И.п.: сесть в позу прямого угла, руки на бёдрах.

1. развести ноги в стороны, разместив их и туловище в одной плоскости, ноги прямые, руками опираются о колени. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.

### ЛЕСЕНКА.

И.п.: сесть в позу прямого угла, руки на бёдрах.

1. отвести назад правую ногу коленом вниз, обе ноги должны быть вытянуты в одну линию. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

3.4. повторить то же левой ногой.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.

### ПАРОВОЗИК.

И.п.: встать на колени, поставить прямые руки на уровне плеч на пол, спина прямая, голова поднята.

1. сделать мах правой ногой назад - вверх.

2. вернуться в и.п.

3. 4. повторить тоже левой ногой.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.

### ЖУЧОК.

И.п.: сесть в позу прямого угла, руки в упоре сзади или на поясе, носки натянуты.

1. согнуть правую ногу в колене, подтянуть её по полу пяткой к ягодице, левая нога прямая.

2. согнуть левую ногу в колене, подтянуть её по полу пяткой к ягодице, правая нога прямая.

Движение динамическое.

Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.



### МОРСКАЯ ВОЛНА.

И.п.: сесть в позу прямого угла, руки в упоре сзади или на поясе.

1. поднять прямые ноги с натянутыми носочками на 45С, делать ими волнообразные движения, как бы выписывая восьмёрку.

2. вернуться в и.п.

движение динамичное

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.

### ХЛОПУШКА.

И.п.: сесть в позу прямого угла, руки в упоре за спиной, согнуть ноги в коленях, прикасаясь пятками к ягодицам.

1. поднять вверх правую ногу, вытягивая носок.

Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

3. 4. повторить тоже левой ногой.

Дыхание: нормальное.



*Упражнения на развитие стоп (упражнение «лошадка», «ходьба » и др.)*

### ЛОШАДКА.

И.п.: стать на колени, держа колени вместе, раздвинуть ноги, сесть на пол между ног, стопы притянуть к себе, взять руками стопы ног с задней стороны (подошва).

1. приподнять руками стопы ног. Задержаться нужное время. Колени и пятки от пола не отрывать.
2. вернуться в и.п.

Динамический вариант: поочерёдное поднятие стоп.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



### ХОДЬБА.

И.п.: стать в позу прямого угла, ноги вместе, носочки натянуты, руки в упоре сзади или на поясе.

1. притянуть стопу к себе.
2. внешняя часть стопы (ребром) опустить на пол, пятки вместе, ноги прямые.
3. круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, ноги прямые
4. вернуться в и.п.

Движение динамичное или с задержкой в каждой позиции.

Дыхание: нормальное.  
Повторить нужное число раз.

#### ГУСЕНИЦА.

И.п.: сесть в позу прямого угла, согнуть в коленях ноги, не разводя колени, приблизить пятки к ягодицам, руки в упоре сзади.

1. поднимая и подтягивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперёд насколько возможно
2. тем же движением вернуться в и.п.

Движение динамичное.

Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.

#### МЕДВЕЖОНОК.

И.п.: сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разводя их, приблизить пятки к ягодицам, руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1. поднять правой рукой правую ногу по возможности выше. Задержаться нужное время.
2. вернуться в и.п.
- 3.4. повторить движение другой ногой.

Движение динамичное.

Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.

#### ЛЯГУШОНОК.

И.п.: сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разводя ноги согнутые в коленях, приблизить пятки к ягодицам, руки провести под внутреннюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внутренней стороны.

1. поднять правой рукой правую ногу по возможности выше. Задержаться нужное время.
2. вернуться в и.п.
- 3.4. повторить движение другой ногой.

Движение динамичное.

Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.

*Упражнения на развитие плечевого пояса («замочек», «дощечка», «пловцы» и др.)*

#### ЗАМОЧЕК.

И.п.: сесть, скрестив ноги, руки на коленях.

1. правая рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь, левая рука, согнутая в локте, заводится за спину через низ ладонью наружу, взять пальцы обеих рук в «замок», левой рукой потянуть вниз, насколько возможно. Задержаться нужное время. Потом потянуть правой рукой левую вверх. Задержаться нужное время.
2. вернуться в и.п.
- 3.4. повторить все движения другой рукой.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



### ДОЩЕЧКА.

И.п.: лечь ничком, ладони поставить на пол - на уровне плеч пальцами вперёд, руки согнуть в локтях, ноги вместе, прямые, носки упираются в пол.

1. выпрямляя руки, поднять тело, опираясь на руки и пальцы ног, туловище и ноги должны составлять прямую линию. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

### ПЛОВЦЫ.

И.п.: лечь ничком, ноги прямые вместе, носки натянуты, руки вытянутые вперёд, ладонями вниз.

1. приподняв голову и грудь, делать руками круговые движения (поочерёдно или вместе).

2. вернуться в и.п.

Движение динамичное.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

### ПЧЁЛКА.

И.п.: сесть на пятки, согнутые в локтях руки положить на пояс ладонью наружу.

1. вывести вперёд плечи, стараясь соединить локти перед грудью.

Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

3. развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной. Задержаться нужное время.

4. вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 3-й фазе, выдох в 1-й. Повторить нужное число раз.

### МЕЛЬНИЦА.

И.п.: стать прямо, ноги вместе или на ширине плеч, руки опущены вниз.

1. поочерёдное вращение рук в плечевом суставе.

Движение динамичное.

Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.

### САМОЛЁТ.

И.п.: стать прямо, ноги врозь, руки в стороны, наклониться вперёд, нижняя часть туловища с прямыми ногами неподвижна, верхняя часть параллельно полу, голова поднята.

1. не меняя положения ног, прямой правой рукой потянуться к правой ноге, левая прямая рука поднимается вверх. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

3.4. повторить всё в обратном порядке.

Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.

*Упражнения для тренировки равновесия («аист», «петушок» и др.)*

**АИСТ.**

И.п.: стать прямо, ноги вместе, руки опущены.

1. стоя на одной прямой ноге, согнутую в колени другую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги, руки развести в стороны или поставить на пояс, стоять по возможности дольше.

2. вернуться в и.п.

3.4. повторить то же с другой ногой.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



**ПЕТУШОК.**

И.п.: стать прямо, ноги вместе, руки опущены.

1. поднять левую, согнув её в колени назад, и взять сзади левой рукой стопу левой ноги, правую руку поднять вверх, ладонью вперёд, голова поднята.

Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

3.4. повторить то же с другой ногой.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.

**ЛАСТОЧКА.**

И.п.: стать прямо, ноги вместе, руки разведены в стороны, ладонями вниз.

1. стоя на одной ноге, не сгибая её, перевести тело и вторую ногу (нога прямая с оттянутым носком) в горизонтальное положение, руки прямые, голова вперёд, вверх. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

3.4. повторить то же с другой ногой.

Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.

### ЦАПЛЯ.

И.п.: стать прямо, ноги вместе, руки на поясе.

1. поднять согнутую в колене ногу, носок сильно вытянуть, прикоснуться им к колену, бедро параллельно полу. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

3.4. повторить то же с другой ногой.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.

### ОРЁЛ.

И.п.: стать прямо, руки вдоль тела.

1. поднять правую ногу и «заплести» её вокруг левой так, чтобы пальцы правой ноги были на икроножной мышце левой, поднять руки на уровень груди и переплести предплечье, ладони во внутрь. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

3.4. повторить то же с другой ногой.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.



### КРЫЛО.

И.п.: стать прямо, ноги вместе, руки опущены.

1. поднять прямую ногу вверх, до горизонтального положения, правой рукой (при выполнении движения правой ногой) взять за пальцы правой ноги, левая нога не сгибается. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

3.4. повторить то же с другой ногой и рукой.

Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.

*Игры на занятиях курса «Ритмика».*

Тема 1. Развитие внимания.

Рекомендуется детям, характеризующимся повышенной активностью, испытывающим трудности в концентрации внимания и удержания на одном предмете.

Игра 1. «Будь внимателен»

Цель игры: стимулировать внимание, обучение быстрому и точному реагированию на звуковые сигналы.

Процедура игры: дети стоят группой, свободно. Каждый ребенок находится на расстоянии от другого примерно 0,5 м. Звучит маршевая музыка («Марш» С.Прокофьева). Дети маршируют под музыку свободно, у кого как получается. В течение марширования руководитель игры произвольно, с разными интервалами и попеременно дает команды. Дети реализуют движение в соответствии с командой.

Команда	Движение
«Зайчики»	Дети прыгают, имитируя движение зайца.
«Лошадки»	Дети ударяют ногой об пол, как-будто лошадь бьет копытом.
«Раки»	Дети пятятся, как раки (спиной).
«Птицы»	Дети бегают, раскинув руки (имитация полета птицы).
«Аист»	Стоять на одной ноге.
«Лягушка»	Присесть и скакать вприсядку.
«Собачки»	Дети сгибают руки (имитация движения, когда собака служит) и лают.
«Курочки»	Дети ходят, «ищут зерна» на полу.
«Коровы»	Дети встают на руки и ноги (4 ноги коровы) и ходят

*Игра 2. «Слушай звуки».*

Цель игры: развитие активного внимания.

Процедура игры: ведущий договаривается с детьми о том, что когда он нажмет определенную клавишу, они займут соответствующую позу. Когда просто будет играть музыка, дети будут свободно двигаться в пространстве класса (можно просто предложить ходить по кругу).

Звук	Поза
Нажимается клавиша нижнего регистра	Поза «плакучей ивы» (ноги на ширине плеч, руки слегка разведены в локтях и висят, голова наклонена к левому плечу).
Нажимается клавиша верхнего регистра	Поза «тополя» (пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, руки подняты вверх, напряжены, голова запрокинута назад, смотреть на кончики пальцев рук).

### Игра 3. «Слушай хлопки»

Цель игры: развитие активного внимания.

Процедура игры: дети двигаются свободно в группе или ходят по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши определенное количество раз, дети принимают соответствующую позу (на 10-20 сек.)

Количество хлопков	Поза детей
1	Поза «аиста» (ребенок стоит на одной ноге, поджав другую)
2	Поза «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в сторону, руки – между ногами на полу).
3	Дети возобновляют движение (ходьбу).

Замечания:

1. До начала игры рекомендуется «выучить» каждую позу и прорепетировать: хлопки – поза.
2. Желательно, чтобы дети двигались в классе свободно, без нормирования. Для этого проводить игры следует в большом классе. Расстояние между детьми должно быть примерно 0,5 м. Если помещение небольшое, дети могут двигаться по кругу.
3. Каждая предлагаемая игра «прокручивается» несколько раз с разными заданиями, участниками. Общая продолжительность игры – 25 минут.

### Игра 4. «Канон»

Цель игры: развитие волевого (произвольного) внимания.

Процедура игры: звучит музыка Ф.Бургмюллера «Кавалькада» (или любая другая, но с хорошо акцентированными тактами. Необходимо выбирать такую музыку, в которой акценты ставятся на первый ударный звук такта). Дети стоят друг за другом по кругу. На первый такт поднимает руку первый ребенок, на второй – второй, третий – третий и т.д. Когда правую руку поднимут все дети, они также по порядку начинают поднимать левую руку. После того, как левую руку поднимут все дети, они начинают снова друг за другом поднимать правую руку.

### Игра 5. «Зеваки»

Цель игры: развитие волевого (произвольного) внимания.

Процедура игры: дети идут по кругу, друг за другом, держась за руки. По сигналу ведущего («Стоп!») останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются на 180° и начинают движение в другую сторону. Направление меняется после каждого сигнала. Если ребенок запутался и ошибся, он выходит из игры и садится на скамейку в классе. Игра может закончиться, когда 2-3 детей остаются в игре. Они торжественно объявляются победителями, все хлопают.

### Игра 6. «Буквы алфавита»

Цель игры: развитие внимания.

Процедура игры: каждому ребенку присваивается определенная буква алфавита. Ведущий называет букву, тот ребенок, кому присвоена буква, делает один хлопок (движение).

## Игра 7. «Четыре стихии»

Цель игры: развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Процедура игры: дети стоят по кругу. По команде ведущего дети выполняют определенное движение руками.

Команды	Движения руками
«Земля»	Дети опускают руки вниз.
«Вода»	Дети вытягивают руки вперед.
«Воздух»	Дети поднимают руки вверх.
«Огонь»	Дети вращают руками (в локтевых и лучезапястных суставах)

## Тема 2. Развитие памяти.

### Игра 1. «Повтори за мной»

Цель игры: развитие моторно-слуховой памяти.

Процедура игры:

Вариант 1. Ведущий простукивает определенный ритм (хлопками, карандашом по столу и т.д.). Ритмическая фраза должна быть короткой и четкой. Дети повторяют ритм все вместе.

Вариант 2. Ведущий простукивает ритм. Один из детей (по желанию) повторяет ритм. Затем ведущий спрашивает детей: «Правильно ли Саша повторил?» если кто-то из детей считает, что неправильно, он предлагает свою версию (простукивает ритм).

Вариант 3. Ведущий предлагает прослушать короткую мелодичную фразу. Далее как в вариантах 1 и 2.

### Игра 2. «Запомни движение».

Цель игры: развитие моторно-слуховой памяти.

Процедура игры: ведущий показывает детям движения, состоящие из 3-4 танцевальных кусочков (действий). Дети должны повторить эти движения, сначала в том порядке, в котором показал ведущий, а затем в обратном порядке.

### Игра 3. «Запомни свое место»

Цель игры: развитие моторно-слуховой и пространственной памяти.

Процедура игры: в классе каждый ребенок запоминает «свое место». Например: у одного ребенка это место – угол, у другого – стул, у третьего – около двери, у четвертого – центр зала и т.д. Затем все дети под танцевальную музыку исполняют произвольные танцевальные движения. По команде «Место!» они разбегаются по своим местам. Команду можно заменить звуковым сигналом или просто выключением музыки.

### Игра 4. «Запомни свою позу».

Цель игры: развитие моторно-слуховой памяти.

Процедура игры: каждый ребенок стоит «на своем месте». По команде ведущего все дети должны занять определенные позы (по желанию). Ведущий обходит детей и тем детям, которые заняли одинаковые позы, он предлагает сменить их. Затем звучит веселая музыка. Под музыку дети двигаются, танцуют, бегают и т.д. (1 – 1,5 мин). Музыка внезапно обрывается, дети должны быстро разбежаться по своим местам и занять те позы, которые они исполняли в начале игры.

Игра 5. «Слушай и исполняй»

Цель игры: развитие внимания и памяти.

Процедура игры: ведущий называет несколько действий, но не показывает их. Разрешается повторить задание 1-2 раза. Затем дети должны повторить эти действия в той последовательности, в которой они названы ведущим.

Задание 1. Повернуть голову направо, повернуть голову прямо,  
опустить голову вниз, повернуть голову прямо.

Задание 2. Поднять правую руку вверх, поднять левую руку,  
опустить обе руки.

Задание 3: Повернуться налево (на 90°), присесть, встать.

Задание 4: Поднять правую ногу, стоять на одной левой ноге, поставить правую ногу.

Игра 6. «Испорченный телефон»

Цель игры: развитие восприятия и памяти.

Процедура игры: в группе детей по их желанию выбираются один водящий. Затем вся группа детей становится к нему спиной, и никто не подглядывает. Ребенок подходит к одному из детей и втайне от других показывает ему какую-то позу (он ее выдумывает сам). Затем водящий отворачивается и отходит в сторону. Ребенок, которому показали позу, выбирает другого участника и показывает ему ту позу, которую он увидел... и т.д. Когда всем детям показаны позы, они встают в круг лицом друг к другу. Ведущий показывает свою позу и тот из детей, кто закончил игру последним, тоже показывает свою позу. Первая и последняя позы сравниваются.

Игра 7. «Вот так позы»

Цель игры: развитие наблюдательности и памяти.

Процедура игры: по желанию детей из группы выбираются 5 человек. Один из них – ведущий. Остальные дети садятся на стулья, они - зрители. Четверо из пяти выбранных детей показывают водящему «свои позы». Затем дети уходят в зал и садятся на стулья, а водящий повторяет их позы в той последовательности, в которой их увидел. Зрители кричат из зала, правильно повторяется поза или нет. Если неправильно, то один из зрителей (по желанию) выходит и показывает позу, как она была в начале игры.

Игра 8. «Запомни порядок».

Цель игры: развитие памяти.

Процедура игры: выбираются 5-6 детей. Остальные зрители. Из выбранных детей один становится водящим. Другие 4-5 участников выстраиваются в «паровозик». Водящий должен посмотреть на «паровозик» одну минуту, а затем отвернуться и перечислить детей по именам так, как они стоят в «паровозике».

Игра 9. «Кто что сделал».

Цель игры: развитие наблюдательности, восприятия, памяти.

Процедура игры: из группы детей выбираются 3-4 ребенка. Один из выбранных – водящий. Остальные дети – зрители. 2-3 выбранных ребенка поочередно показывают водящему какие-то действия. Он смотрит и запоминает. Затем он должен повторить эти действия в том порядке, как он их увидел.

Замечание: желательно игру проводить под фонограмму веселой музыки.

Игра 10. «Тень»

Цель игры: развитие наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности.

Процедура игры: звучит фонограмма спокойной музыки. Из группы детей выбираются два ребенка. Остальные – зрители. Один ребенок – «путник», другой – «его тень». «Путник» идет через поле, а за ним на два – три шага сзади идет второй ребенок, его «тень». Последний старается точь – в – точь скопировать движения «путника». Желательно стимулировать «путника» к выполнению разных движений: «сорвать цветок», «отдохнуть» и т.д.

Игра 11. «Зеркала».

Цель игры: развитие наблюдательности и коммуникативных способностей.

Процедура игры: из группы детей выбирается один водящий. Представляется, что он пришел в магазин, где много зеркал. Водящий встает в центр, а дети – полукругом вокруг него. Водящий показывает движение, а «зеркала» тот час же повторяют это движение.

Замечание: в роли водящего должны побывать все дети.

Игра 12. «Разведчики»

Цель игры: развитие наблюдательности, памяти, коммуникативных и организаторских способностей.

Процедура игры: из группы детей выбираются «разведчик» и «командир». Остальные дети делятся пополам. Одна половина – «отряд», другая – «препятствия». «Препятствия» стоят по классу хаотично. «Разведчик» проходит между «препятствиями» с разных сторон. «Командир» наблюдает за действиями «разведчика». Затем он проводит «отряд» по тому пути, который был ему показан «разведчиком»

Тема 3. Развитие произвольных движений и самоконтроля.

Игра 1. «Флажок»

Цель игры: преодоление гиперактивности, развитие самоконтроля.

Процедура игры: звучит музыка (лучше маршевая) и дети двигаются под музыку (маршируют или двигаются свободно). По команде ведущего (поднятие флажка или руки) все дети должны остановиться и «замереть» в тех позах, в которых их застала команда ведущего (на 5-7 сек.). Музыка продолжает звучать. Затем по команде ведущего дети снова начинают двигаться и т.д.

## Игра 2. «Стой!»

Цель игры: развитие самоконтроля и произвольных движений.

Процедура игры: звучит маршевая музыка. Дети маршируют. Музыка внезапно обрывается, но дети продолжают маршировать. Через 1-1,5 минуты музыка возобновляется, а дети двигаются – маршируют, затем через 3-4 минуты происходит новое внезапное прерывание музыки, дети маршируют и т.д.

## Игра 3. «Замри!»

Цель игры: развитие произвольных движений.

Процедура игры: играет веселая музыка. Дети прыгают и свободно двигаются в такт музыке. Внезапно музыка обрывается, дети замирают в тех позах, в которых их застал музыкальный перерыв. Затем, через 1-1,5 мин. Музыка вновь возникает и дети продолжают движение и т.д.

## Игра 4. «Запрещенное движение»

Цель игры: развитие произвольности.

Процедура игры: звучит веселая ритмичная музыка. Дети стоят полукругом, в центре – ведущий. Он показывает несколько действий, одно из которых (например, приседание) – запретное. Дети должны повторять все действия ведущего, кроме запретного. Тот, кто ошибся, становится ведущим.

## Тема 4.

Развитие произвольной активности детей. Формирование их эмоциональной и волевой сфер, коррекция личностных нарушений.

Развитие сообразительности, самодисциплины и самоорганизации.

### Подвижные игры.

#### Игра 1. «Поссорились два петушка»

Цель игры: развитие раскованности, самоконтроля.

Процедура игры: звучит веселая музыка (желательно А.Райчева «Поссорились два петушка»). Дети двигаются по типу «броуновского движения» и слегка толкаются плечами.

Замечание: не разрешается, чтобы удары детей были слишком сильными и болезненными. Дети обязательно должны играть «по правде» и одновременно держать символизм игры («понарошку»).

#### Игра 2. «Иголка и нитка»

Цель игры: развитие произвольности.

Процедура игры: выбирается водящий из детей. Под веселую музыку водящий играет роль иголки, а все другие дети – роль нитки. «Иголка» бежит между стульями, а «нитка» (группа детей друг за другом) – за ней.

Замечание: если в группе имеется зажатый, аутичный ребенок, то предложить роль «иголки» ему. В ходе игры, когда он будет водить за собой группу детей, у него будут развиваться коммуникативные способности.

#### Игра 3. «Дракон кусает свой хвост».

Цель игры: снятие напряженности, невротических состояний, страхов.

Процедура игры: звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держаться друг за друга (за плечи). Первый ребенок – «голова дракона», последний – «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от нее.

Замечание:

1. Следить, чтобы дети не отпускали друг друга.
2. Следить также, чтобы роли «головы дракона» и «хвоста» выполнили все желающие.

Игра 4. «Лисонька, где ты?»

Цель игры: развитие произвольности.

Процедура игры: дети становятся полукругом, ведущий в центре. Дети отворачивают и закрывают глаза. Ведущий тихо дотрагивается до плеча одного ребенка, что означает, что он будет играть роль лисы.

Все остальные – зайцы. По сигналу все открывают глаза и поворачиваются. Никто не знает, кто лиса?

Ведущий зовет: «Лисонька, где ты?» Лиса не отзывается. Ведущий зовет второй и третий раз. И только на третий раз лиса бросается ловить зайцев. Если заяц успел присесть на корточки, его ловить нельзя.

Пойманные зайцы выходят из игры.

Игра 5. «Сова»

Цель игры: развитие произвольности.

Процедура игры:

«День». Дети сами выбирают водящего – «сову», которая садится в «гнездо» (на стул) и «спит». В течение дня дети двигаются.

«Ночь» Дети замирают, а «сова» открывает глаза и начинает летать. Кто из играющих пошевелится или рассмеется, становится «совой»

Тема 5.

Игры, способствующие успокоению и уменьшению возбуждения и развитию самоконтроля.

Игра 1. «Слушай команду»

Цель игры: развитие способности к сосредоточению.

Процедура игры: дети маршируют под музыку. Затем музыка внезапно прерывается и ведущий шепотом произносит команду (сесть на стулья, поднять правую руку, взяться за руки и т.д.).

Замечание:

1. Команды даются только на выполнение спокойных движений.
2. Игра выполняется до тех пор, пока дети хорошо слушают и контролируют себя.

Игра 2. «Кто за кем»

Цель игры: снижение возбужденности детей.

Процедура игры: звучит спокойная музыка (например, А.Ферро «Гавот» или С.Баха «Инвенция»). В классе расстелены коврики. Ведущий называет первого ребенка, он начинает двигаться между ковриками, и когда в музыке возникает перерыв, садится на коврик. Затем ведущий вызывает другого ре-

бенка, под музыку он тоже двигается между ковриками и садится тогда, когда возникает перерыв. Игра продолжается до тех пор, пока на коврики не сядут все дети.

Тема 6.

Развитие эмоциональной сферы.

Игра 1. «Я не знаю»

Цель игры: развитие выразительных движений ребенка, его коммуникативных способностей.

Процедура игры: ведущий выбирает мальчика – «Незнайку». О чем его не спросят, он ничего не знает.

Дети задают «Незнайке» разные вопросы, а он молчит, разводит руками: «не знаю», «ничего не видел». Выразительные движения: поднятие бровей, опущенные уголки губ, поднятие плеч, разведение руками.

Игра 2. «Возьми и передай»

Цель игры: развитие воображения.

Процедура игры: дети стоят по кругу и передают друг другу воображаемые предметы, называя их.

Например, Саша передает Свете «тяжелый чемодан», она еле-еле поднимает его, демонстрируя, какой он тяжелый.

Тема 7.

Развитие коммуникативных способностей (этюды на выражение основных эмоций). Выражение внимания, интереса и сосредоточения.

Игра 1. «Собака»

Цель игры: развитие внимания и самоконтроля.

Процедура игры: Из группы детей выбирается водящий, который играет собаку. Остальные-«зрители».

Водящий имитирует движения собаки. По команде водящего «дичь» собака застывает, вытягивается, принохивается. Ведущий командует: «Утка улетела!»-собака вновь начинает двигаться.

Заметим, что в роли собаки должны побывать все желающие.

Игра 2. «Раздумье»

Цель игры: укрепление способности к концентрации, успокоению.

Процедура игры: Звучит спокойная музыка. Один из детей - «грибник» (пошел по грибы), а другие лесные деревья. Грибник ходит по лесу между деревьями и плутает, он заблудился. Затем, когда музыка кончается, он останавливается и задумывается: «Куда идти?»

Выразительные движения: ребенок стоит, руки сложены на груди, смотрит перед собой (роль грибника должен сыграть каждый ребенок).

