

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка - детский сад № 14 «Сказка»

РАССМОТНЕНА  
на педагогическом совете  
МАДОУ «Центр развития  
ребенка – детский сад № 14 «Сказка»  
Протокол № 4 от 22 мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ  
«Центр развития ребенка -  
детский сад № 14 «Сказка»

Фролова Л.В.

ФРОЛОВА Подписано 2023 г.  
цифровой  
ЛЮБОВЬ подписью:  
ВИКТОРОВ ФРОЛОВА ЛЮБОВЬ  
ВИКТОРОВНА  
НА Дата: 2024.01.10  
15:41:30 +03'00'

Дополнительная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Непоседы»

Составитель: Воронова А.А.  
Возраст обучающихся: 2 – 3 года  
Срок реализации программы: 1 год  
Уровень программы: ознакомительный  
Педагог дополнительного образования: Воронова А.А.

Великий Новгород

2023 год

## Пояснительная записка

Программа «Непоседы» имеет художественную направленность и разработана на основе программы «Топ - хлоп, малыши» Т. Сауко, А. Бурениной.

Данная программа разработана в соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" и предусмотрена для реализации в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Центр развития ребенка – детский сад № 14 «Сказка».

**Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем,** что дети раннего возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движения, особенно под музыку, доставляют им большую радость. Но движения еще недостаточно точны и координированы, плохо развито чувство равновесия, поэтому обмен и разнообразие двигательных упражнений невелики, и все они носят, как правило, игровой характер. В основе программы лежит обучение танцевальной грамоте простыми, но вместе с тем разнообразными движениями (имитационные, танцевальные, общеразвивающие и т.д.).

В результате занятий к 3-м годам у детей сформируются достаточный запас эмоциональных впечатлений, элементарное эстетическое восприятие и эмоциональная отзывчивость к происходящему (будь то игра, танец и т.д.), повысится танцевальная активность.

Данная программа является **актуальной** на сегодняшний момент, так как является музыкально - ритмическим психотренингом для детей, ориентируется на анализ тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку. Ее привлекательность – в доступности реализации содержания и освоения программного материала детьми разного возраста и с различными способностями.

**Новизна** программы состоит в том, что ни одна из действующих программ не имеет хореографического направления для детей раннего возраста, а использование креативных методик (игротанцы, партерная гимнастика) и инновационных направлений (пальчиковая гимнастика, самомассаж, йога для малышей) делает ее интересной и современной. Ведущей идеей программы является то, что основной подачей обучающего материала является игра (игротанцы, игромассаж и т.д.).

**Цель программы:** развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение ритмическими движениями под музыку.

Программа выдвигает следующие задачи:

### 1. Образовательные:

1.1. учить выполнять элементарные танцевальные движения: различные виды хлопков в ладоши и по коленям, полуприседания с легким поворотом вправо и влево, покачивания с ноги на ногу, прыжки на двух ногах, притопы одной ногой и попеременно, прыжки на двух ногах, кружения по одному и в парах, притопывать правой ногой, кружиться под правой рукой, выполнять упражнения с атрибутами;

1.2. добиваться связывания танцевальных движений с ритмом музыки;

1.3. учить согласовывать движения с текстом и музыкой;

1.4. развивать умения двигаться в соответствии характером музыки – веселый, грустный: весело бежать под легкую музыку, энергично ходить под ритмичный марш; менять движения в связи с изменениями динамики звучания музыки;

1.5. развивать умение ориентироваться в пространстве (уметь вместе с детьми двигаться стайкой за взрослыми, образовывать круг, немного продвигаться по кругу, сужать и расширять круг, становиться парами по кругу);

1.6. дать представление о возможностях пластики для передачи различных эмоциональных состояний.

## **2. Воспитательные:**

2.1. настраивать на эмоциональное восприятие музыки, используемой для танцевально-игровой деятельности;

2.2. способствовать проявлению эмоциональной отзывчивости на характер танца;

2.3. дать представление о возможности мимики и жестов для передачи различных эмоциональных состояний.

## **3. Развивающие:**

3.1. учить эмоциональному исполнению игр, вызывая желание участвовать в них;

3.2. вовлекать малышей в сюжетные музыкальные игры, в которые они могли бы выполнять под музыку различные роли и учитывать взаимоотношения в игре;

3.3. побуждать к первоначальным творческим проявлениям в музыкальных играх (придумать и показать движения зайца, лисы и т.д. соответствующие характеру персонажа сказки);

3.4. учить мимикой и жестом выражать различные эмоциональные состояния.

3.5. развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности (игропластика, партерная гимнастика, йога для малышей).

**Сроки реализации образовательной программы – 1 год.**

**Формы и режим занятий.** Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей с наполняемостью до 16 человек.

Продолжительность занятий выдержана в соответствии с требованиями СанПиН 1.2.3685-21: 1 раз в неделю длительностью 10 - 15 минут.

В целом состав групп остается постоянным, изменения в составе могут произойти при наличии противопоказаний по здоровью, выбытии ребенка из учреждения и др.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными способностями результативность в усвоении материала может быть различной.

Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к музыкально-ритмической деятельности и способствует индивидуальному творческому росту каждого ребенка.

Занятия проходят 2 раза в неделю.

## **Структура занятия**

Занятие состоит из трех частей.

Первая часть – разминка, где используются упражнения на все группы мышц.

Вторая часть – непосредственно работа над танцевальными движениями.

Третья часть – работа по разучиванию танца. Цель занятия, содержание, виды деятельности зависят от этапа, на котором находится работа по освоению танца.

Для достижения цели, задачи усвоения содержания программы используются следующие педагогические принципы и методы обучения.

### **Принципы:**

*Наглядность* – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;

*Доступность* – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;

*Систематичность* – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;

*Индивидуальный подход* – учет особенностей восприятия каждого ребенка;

### **Методические приёмы**

*Игровой метод.* Основным методом обучения детей является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизывать урок игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

*Метод аналогий.* В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

*Словесный метод* – беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

*Практический метод* заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

*Наглядный метод* – выразительный показ с музыкой.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

Важнейшим показателем уровня музыкально-ритмического развития ребенка в этом возрасте является интерес к самому процессу движения под музыку, выразительность движений и умение передавать в пластике характер музыки, игровой образ. При недостаточной координации, ловкости и точности движений (что в этом возрасте встречается довольно часто) выразительность пластики детей выявляет творческую одаренность, музыкальность.

Разнообразие выполняемых движений, соответствие их темпу, ритму, форме музыкального произведения свидетельствуют о высоком уровне музыкального и двигательного развития ребенка.

#### **Ожидаемые результаты:**

- Маршировать и бегать, ориентируясь в пространстве;
- Выполнять плавные и резкие движения руками;
- Выполнять приседания и полуприседания (и с разворотом);
- Выполнять хлопки;
- Притопывать то одной, то другой ногой;
- Прыгать на месте;
- Кружиться по одному и в паре;
- Ходить на полу пальцах и на пятках;

- Выставлять ногу на носок и на пятку;
- Ходить стайкой по кругу, сужать и расширять его;
- Выполнять прямой галоп;
- Эмоционально-образно исполнять танцевально-игровые упражнения.

Способы проверки результатов освоения программы осуществляются на основе диагностики по развитию танцевальной деятельности, разработанной в образовательном учреждении.

Диагностика проводится два раза за период учебного года. Результаты оцениваются визуально, в зависимости от начальных природных данных ребенка.

№	Ф.И.	Развитие двигательных качеств	Музыкальные способности	Творческие способности (артистичность, эмоциональная выразительность)	Умение ориентироваться в пространстве
1					
2					

Высокий уровень (....) Средний уровень (....) Низкий уровень (...)

**Формами подведения итогов реализации** данной программы являются:

- открытые занятия для родителей;
- выступления детей на утренниках, праздниках и других мероприятиях;

### Календарный учебный график

Этап образовательного процесса	Сроки
Начало учебного года	2 октября 2023
Окончание учебного года	31 мая 2024
Продолжительность учебного года	30 недель I полугодие - с 2 октября по 23 декабря (12 недель) II полугодие – с 11 января по 31 мая (18 недель)
Продолжительность занятий	30 минут
Количество занятий в неделю	2
Количество занятий в месяц	8
Сроки проведения мониторинга освоения детьми ДООП	промежуточная диагностика – январь итоговая диагностика – май
Каникулы	С 25 декабря по 10 января - зимние С 1 июня по 31 августа - летние
Праздничные и выходные дни	В соответствии с производственным календарем

### Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
<b>1</b>	<b>Игротанцы</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	Занятия для родителей
1.1	Хореографические упражнения	5	1	4	
1.2	Танцевальные шаги	4	1	3	
1.3	Танцы с атрибутами	5	1	4	
1.4	Общие танцы	8	1	7	

<b>2</b>	<b>Креативная партерная гимнастика</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	
2.1	Музыкально - творческие задания	5	1	4	
2.2		6	1	5	
2.3	Специальные комплексы упражнений Релаксационные упражнения	4	1	3	
<b>3</b>	<b>Пальчиковая гимнастика</b>	<b>8</b>	<b>1,5</b>	<b>6,5</b>	
3.1	Общеразвивающие упражнения для пальчиков	3	0,5	2,5	
3.2	Игры - потешки	3	0,5	2,5	
3.3	Выполнение фигурок из пальцев	2	0,5	1,5	
<b>4</b>	<b>Игровой самомассаж</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
4.1	Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме	5	2	3	
<b>5</b>	<b>Музыкально-подвижные игры</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
5.1	Музыкально - подвижные игры по ритмике	6	1	5	
5.2	Сюжетно - ролевые игры	4	1	3	
	<b>Итого часов</b>	<b>60</b>	<b>12,5</b>	<b>47,5</b>	

## Содержание

**1. Раздел «Игротанцы»** направлен на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость детям. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений.

**1.1 Хореографические упражнения:** «Хлопки», «покачивания», «кружения», свободные, плавные движения руками, полуприседания, полное приседание, притопы, «фонарики» галоп, держимся в паре («лодочки»), ходьба вперед и, пятясь, назад, бег, прыжки на месте.

**1.2 Танцевальные шаги:** марш, шаги на полупальцах, на пятках, выставление ноги на носок и на пятку.

**1.3 Танцы с атрибутами:** танец с погремушками, танец с цветочками, танец сидя, танец утят, пляска с куклами, пляска с платочками.

**1.4 Общие танцы:** «Приседай», «Ай, да», «Новогодний хоровод», «Маленькая полечка», «Кузнечик», «Веселая пляска»

**2. Раздел «Креативная партерная гимнастика»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются элементы и упражнения детской йоги, выполняемые в игровой форме.

2.1 Музыкально-творческие задания. «Дождик», «Большие и маленькие дома», «Лодка», «Велосипед», «Фасолинки», «Неваляшка».

2.2. Специальный комплекс упражнений: «Тянем спинки», «Массируем животик», «Змея», «Кошка», «Собака», «Лягушка», «Тигр», «Лодочка», «Гребля», «Летающие карпузы».

2.3. Релаксационные упражнения «Снеговик», «Бабочки», «Лифт», «Спим».

**3. Раздел «Пальчиковая гимнастика»** включает в себя упражнения, превращающие учебный процесс в увлекательную игру, которая не только обогащает внутренний мир ребенка, но и оказывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышления и развивает фантазию малыша. Этот раздел служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук.

3.1 Общеразвивающие упражнения для пальчиков: «Семья», «Здравствуй, это я», «Пианино», «Комарики».

3.2 Игры - потешки: «Снеговик», «Мышки», «Ладушки», «Сорока, сорока».

3.3 Выполнение фигурок из пальцев. «Дом», «Ворота», «Забор», «Бинокль», «Лодочка», «Цепочка».

**4. Раздел «Игровой самомассаж»** включает в себя упражнения самомассажа в игровой форме, от которых дети получают радость и хорошее настроение. Они способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Раздел является основой закаливания и оздоровления детского организма.

4.1 Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме. «Поколоти», «Поезд», «Утюжки», «Кошечка», «Ветерок», «Обжорики», «Стряхни пыль», «Устали наши ножки».

**5 Раздел «музыкально-подвижные игры»** содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках и являются ведущим видом деятельности детей раннего возраста. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой деятельности.

5.1 Музыкально-подвижные игры по ритмике: «Есть у киски», «Прятки», «Ой, летали птички», «Поезд», «Догонялки», «Подружились», «Громче - тише».

5.2 Сюжетно-ролевые игры: «Разбуди куклу», «Сварим суп», «Зайчишка трусишка», «Солнышко», «Два человека».

## Репертуар

<u>Хореографические упражнения</u>	<u>Пляски</u>
<p>«Зарядка» муз. Е.Тиличевой                      «Побегали-потопали» муз. Л.Бетховена                      «Мы едем» муз Р.Рустамова                      «Ходим-бегаем» муз Е.Тиличевой                      «Гуляем и пляшем» муз М.Раухвергера                      «Марш и бег» муз. Е.Тиличевой                      «Ловкие ручки» муз. Е.Тиличевой                      «Погремушка и бубны» муз. Ал. Александрова                      «Резвые ножки» муз. Г Фрида                      «Чук-чук-чук!»</p>	<p>«Приседай» эстонская н.м.                      «Кузнечик» муз. В.Шаинского                      «Пляска с платочками» муз Е. Тиличевой                      «Вот какая елочка» муз. М. Картушиной                      «Пляска с куклами» муз Н. Граник                      «Пляска с цветами» р.н.м.                      «Пляска с погремушками» Белор. плясовая                      «Веселей, детвора» Эст.н.м. «Ай, да»                      «Маленькая полечка» Муз. Тиличевой                      «Танец утят» Нем. Н.м.                      «Веселая пляска» р.н.м. «Ах вы, сени»</p>

Пальчиковые игры	Самомассаж	Музыкально-подвижные игры
<p>«Комарики»                      «Семья»                      «Сорока-сорока»                      «Здравствуй, это я!»                      «Ладушки»                      «Пианино»                      «Мышки»                      «Снеговик»                      «Дом»                      «Ворота»                      «Забор»                      «Бинокль»                      «Лодочка»                      «Цепочка»</p>	<p>«Поколоти»                      «Утюжки»                      «Стряхни пыль»                      «Поезд»                      «Кошечка»                      «Ветерок»                      «Обжорики»                      «Устали наши ножки»</p>	<p>«Догонялки»                      «Подружились»                      «Есть у киски»                      «Прятки»                      «Ой, летали птички»                      «Поезд»                      «Курочка и козлик»                      «Громче-тише»                      «Разбуди куклу»                      «Сварим суп»                      «Зайчишка-трусишка»                      «Солнышко»                      «Два человечка»</p>
Креативная партерная гимнастика	Специальный комплекс упражнений	
<p>«Велосипед»                      «Неваляшка»                      «Фасолинки»                      «Лодка»                      «Дождик»                      «Большие и маленькие дома»</p>	<p>«Тянем спинки»                      «Лодочка»                      «Гребля», «Спим»                      «Летающие карпузы»                      «Массируем животик», «Змея»                      «Кошка», «Собака», «Лягушка»                      «Снеговик», «Бабочка», «Лифт»</p>	

## Литература

1. А.И.Буренина «Топ - хлоп, малыши» Программа по музыкально-ритмическому воспитанию детей 2-3 лет. СПб., 2001г.
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» - СПб, 2000г.
3. Е.Черемнова «Танцетерапия» Танцевально-оздоровительные методики Ростов 2008г.
4. Кузнецова А. Учимся играючи - М., 2008
5. Ильина Н.А. Играем в памперсах- М., 2007
6. Даймедина И.П. Поиграем, малыши - М., Просвещение, 1992
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи- дансе» – СПб 2000
8. Выродова И.А. «Погремушка» – М., 2005
9. Разенкова Ю.А. «Погремушка» – М., 2007
10. Бекина С.И. и др. Музыка и движение. – М., 1983.
11. Кольцова М.М. Рузина М.С. Ребенок учится говорить: пальчиковый игротренинг. – СПб 1998
12. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике – М., 1972
13. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение – М., 1972
14. Строковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет – М., 1994
15. СД диск «Йога для малышей» Б.Фридман 2008г.
16. СД диск «Йога для детей» – Б.Фридман, 2006г.
17. Аудиокассета «Аэробика для малышей» Е.Железнова

## Приложение к программе

Репертуар подобран в соответствии с разделами программы и с учетом возрастных особенностей детей раннего возраста.

### Хореографические упражнения

**«Зарядка».** Упражнение развивает координацию движений.

Дети идут, высоко поднимая ноги, следуя за вами, затем бегут на цыпочках «как птички»; идут, хлопая себя по бокам, «как петушки»; прыгают небольшими прыжками как воробушки, прыгают приставными шагами как лошадки; машут руками как мельницы.

**«Побегали, потопали».** Упражнение развивает умение ритмично двигаться под музыку.

Под танцевальную музыку дети бегают, под маршевую- топают.

**«Мы едем».** Упражнение развивает координацию движений.

Под стихотворение «Мы едем, едем, едем» дети сначала приседают, а потом маршируют.

**«Ходим-бегаем».** Упражнение развивает навыки основных видов движения, способствует повышению эмоционального тонуса.

см. Программу «Топ-хлоп малыши» стр. 34.

**«Резвые ножки».** Упражнение способствует развитию умения легко, ритмично прыгать на одной и двух ногах.

см. Программу «Топ-хлоп малыши» стр. 50

**«Погремушка».** Развивает координацию движений, танцевальную память

см. сборник «Развлечения для самых маленьких» М. Картушина стр.54

**«Чук-чук-чук».** Развивает чувство коллективизма, координацию движений.

сб. «Са-фи- дансе» стр. 56

### Пляски.

**«Приседай».** Пляска развивает чувство ритма, координацию, умение менять движение соответственно частей музыки.

см. Программу «Топ-хлоп малыши» стр. 56

**«Кузнечик»**

сб. «Са-фи- дансе» стр. 41

**«Пляска с платочками».** Пляска развивает мелкую моторику, расширяет двигательный опыт детей.

см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 54

**Хоровод «Вот какая елочка».** Пляска развивает моторику рук.  
см. сборник «Развлечения для самых маленьких» М. Картушина стр.59

**Пляска с куклами.** Пляска способствует развитию точности, ловкости, выразительности движений.

см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 53

**Пляска с цветами.** Развивает динамический слух, чувство ритма, координацию движений

см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 44

**Пляска с погремушками.** Развивает ловкость, точность, координацию движений, чувство ритма.

см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 40

**Хоровод «Веселей, детвора».** Развивает творческое воображение.

см. сборник «Развлечения для самых маленьких» М. Картушина стр.77

**«Ай-да».** Развивает чувство ритма, умение менять темп движения в соответствии с музыкой

см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 28

**«Маленькая полечка».** Расширяет двигательный опыт детей, знакомит с элементарными плясовыми движениями.

см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 26

**«Веселая пляска».** Развивает чувство ритма, координацию движений.

см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 37

**«Танец утят»**

сб. «Са-фи- дансе» стр. 67

## **Игры**

**«Комарики».** Обучает эмоциональному соучастию, развиваем координацию пальцев и кисти.

**Дарики, дарики, летели комарики** (Поворачиваем кисти рук вправо, влево, пальчики направлены вверх.)

**Вились, вились, вились, вились,** (соединить большой и указательный пальцы, сделайте свободные движения руками)

**В носик или в ушко вцепились** (ухватитесь двумя пальцами за свой нос или ушко и т.д.)

**«Сорока, сорока».** Развивает чувство ритма, развивает мелкую моторику.

Русская народная игра.

**«Здравствуй, это я»**

Попеременно здороваются пальчики: большие, указательные и т.д.

**«Ладушки».** Развиваем моторику рук, учимся расслабляться.

Р.н.игра

**«Пианино».** Развивают мелкую моторику, координацию движений.

Изображаем игру на пианино. Ладонку держим вниз, поднимая то вверх, то вниз каждый пальчик.

**«Мышки».** Развивает мелкую моторику.

см. сборник «Развлечения для самых маленьких» М. Картушина стр.14

**«Снеговик».** Развивает моторику рук.

см. сборник «Развлечения для самых маленьких» М. Картушина стр.19

**«Дом».** Развивает моторику рук.

сб. «Са-фи- тансе» стр. 54

**«Ворота».** Развивает гибкость рук, подвижность запястья.

сб. «Са-фи- тансе» стр. 54

**«Семья».** Развивает мелкую моторику рук

сб. «Са-фи- тансе» стр. 100

**«Забор».** Развивает подвижность запястья

сб. «Са-фи- тансе» стр. 54

**«Бинокль».** Развивает мелкую моторику рук.

сб. «Са-фи- тансе» стр. 55

**«Лодочка».** Развивает подвижность кистей.

сб. «Са-фи- тансе» стр. 55

**«Цепочка».** Развивает мелкую моторику рук.

сб. «Са-фи- тансе» стр. 55

**Музыкально-подвижные игры**

**«Догонялки».** Развивает чувство коллективизма и самостоятельность.

**«Подружились».** Развивает эмоциональную сферу.

**Вот как дружат наши детки**

**Наши детки-малолетки**

(Гладят друг друга по головке одноименной рукой)

**Закружились наши детки**

## **Наши детки-малолетки (Берутся за руки и кружатся в паре)**

**«Прятки».** Развивает координацию движений, чувство ритма, способствует повышению эмоционального тонуса.

см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 19

**«Есть у киски».** Развивает координацию движений, чувство ритма»  
муз. воспитание. программа Н.Васильевой

**«Ой, летали птички».** Развивает способность исполнять выразительные движения.  
см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 27

**«Поезд».** Развивает умение координировать движения в соответствии с музыкой и текстом.

см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 29

**«Курочки и козлик».** Развивает моторику и координацию движений.  
см. сборник «Развлечения для самых маленьких» М. Картушина стр.57

**«Громче - тише».** Развивает умение различать громкие и тихие звуки.  
Предложить малышу позвенеть в колокольчик – то громче, то тише, затем дать ему погремушку, а колокольчик взять себе. Тихонечко позвените колокольчиком, а малыша попросите тихо пограть погремушкой. Затем дайте команду все проделать громко.

**«Разбуди куклу».** Развивает чувство коллективизма, эмоциональную сферу.  
см. сборник «Развлечения для самых маленьких» М. Картушина стр.53

**«Свари суп».** Развивает воображение, память.  
см. сборник «Развлечения для самых маленьких» М. Картушина стр.54

**«Зайчишка-трусишка».** Способствует эмоциональному развитию.  
см. сборник «Развлечения для самых маленьких» М. Картушина стр.26

**«Солнышко».** Способствует эмоциональному развитию.  
см. сборник «Развлечения для самых маленьких» М. Картушина стр.75

**«Два человечка».** Развивает навыки сопереживания.  
см. сборник «Развлечения для самых маленьких» М. Картушина стр.58

## **Самомассаж**

### **«Поколоти»**

Предложите малышу кулачками слегка поколотить себя по ножкам, а затем другого ребенка.

### **«Утюжки»**

Погладьте малыша своими ладошками по ручкам, ножкам и т.д. затем предложите ему это сделать себе, вам или другому ребенку.

### **«Стряхни пыль»**

Стряхивающими движениями помогите малышу «стряхнуть» пыль с головы, плечей и т.д.

### **«Поезд»**

Одни дети лежат на животе, а другие «ездят» у них по спинам кулачками.

### **«Кошечка»**

Имитируем кистями рук, как умывается кошечка сначала себе, а затем деткам.

### **«Ветерок»**

Поглаживающими движениями то тыльной, то внутренней стороной кисти гладим спинки, ручки, ножки, сначала себе, затем другим.

### **«Обжорики»**

Поглаживающими круговыми движениями гладим внутренней стороной ладошки животики себе, сначала одной, затем другой ручкой.

### **«Устали наши ножки»**

Внутренней стороной ладони детки гладят свои ножки, снизу-вверх и наоборот.

## **Креативная партерная гимнастика**

### **«Велосипед»**

Развивает координацию движений в соответствии с темпом музыки см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 52.

### **«Неваляшка»**

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

### **«Фасолинки»**

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

### **«Лодка»**

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

### **«Дождик»**

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

### **«Большие и маленькие дома»**

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

### **Специальный комплекс упражнений**

**«Тянем спинки».** Дети лежат на спине, а педагог, обхватив руками щиколотки ребенка, плавно приподнимает его за ноги, отрывая поясницу от пола, растягивая при этом мышцы спины. И также плавно опускает его на пол.

### **«Лодочка»**

см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 65.

**«Гребля».** Ребенок сидит на полу широко расставив ноги, то наклоняясь к полу, то распрямляя спинку, имитируя греблю.

**«Летающие карпузы».** Взять ребенка на правую ладонь под грудь, а левую - между ног, раскачивая малыша то вверх, то вниз. Упражнение можно выполнять одному или двум педагогам, чтобы малыши «взлетали» на встречу друг другу.

**«Массируем животик».** Малыши лежат на полу на спине, подтянув к себе согнутые в коленях ноги, поворачивая поясницу то вправо, то влево.

**«Змея».** Дети лежат на полу на животе лицом вниз, ладони держат на полу около лица, медленно поднимают верхнюю часть тела от пола выпрямляя логги.

### **«Кошка»**

Дети стоят на четвереньках на полу, то выгибая спинку вверх, то прогибая ее в пояснице.

**«Собака».** Ребенок стоит на четвереньках, затем медленно, прогибаясь в пояснице выпрямляет ноги, дотрагиваясь животиком до пола, оставляя верхнюю часть тела выпрямленной. Затем вернувшись в исходное положение, опускается на ноги и касается лбом пола, вытягивая руки вперед, затем возвращается в исходное положение.

### **«Лягушка»**

Из положения стоя, детки присаживаются вниз, сгибая ноги в коленях, опуская ладони на пол, руки в локтях выпрямляют.

**«Снеговик».** Дети лежат на полу, расслабив все мышцы. На фоне тихой спокойной музыки, педагог предлагает детям представить, что они снеговики, которые начинают таять от весеннего теплого солнышка.

**«Бабочка».** Детки лежат на полу на спине, вытянув ноги вместе, а руки вдоль тела, затем разведя ноги и руки в сторону, лежат расслабившись, представляют себя бабочками на летнем лугу.

**«Лифт».** Детки лежат на полу на спине, вытянув ноги вместе, а руки вдоль тела. Поднимая поочередно руки и ноги изображают движение лифта вверх и вниз.

**«Спим».** Детки лежат на полу в свободной раскрепощенной позе, а педагог под тихую спокойную музыку предлагает им расслабиться и представить, что они спят.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 709346372946738420135056007448981155039651512617

Владелец Фролова Любовь Викторовна

Действителен с 09.06.2023 по 08.06.2024