

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 71 Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА:**

решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада №71  
Невского района Санкт-Петербурга  
протокол №1 от 30.08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНА:**

приказом заведующего  
ГБДОУ детского сада №71  
Невского района Санкт-Петербурга  
№ 176 от 30.08.2024 г.

**Подписано цифровой подписью: Измаденова  
Анастасия Васильевна**

Причина: Я являюсь автором этого документа  
Дата: 10 Октябрь 2024 г. 15:16:24  
DN: C=RU, S=г. Санкт-Петербург, Т=ЗАВЕДУЮЩИЙ,  
O=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 71 НЕВСКОГО  
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, СНИЛС=07172106434,  
ИНН=420536927954, E=holtka3333@mail.ru, G=Анастасия  
Васильевна, SN=Измаденова, CN=Измаденова Анастасия  
Васильевна

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
«Танцевальный серпантин»**

срок обучения – 1 год

возраст обучающихся от 3 до 4 лет

разработчик:  
Петрученя Марина Анатольевна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2024 г

## Пояснительная записка

**Дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальный серпантин» имеет художественную направленность.**

### Адресат программы.

На занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Танцевальный серпантин» принимаются дети по интересу, без предъявления специальных требований.

**Актуальность программы** определяется запросом со стороны детей и их родителей на программу художественно-эстетического развития детей, материально-технические условия для реализации которых имеются только на базе учреждения дополнительного образования.

Одним из направлений эстетического воспитания является хореографическое искусство. Хореография имеет огромное значение для эстетического и физического развития детей. Хореографическое искусство формирует потребность к творческой преобразовательной деятельности. Важно научить каждого ребенка не только понимать хореографический язык, но и пользоваться им для самовыражения.

На занятиях по хореографии происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания танцевального, физического и интеллектуального развития. Дети получают возможность самовыражения через танец, через изображение различных животных, растений подобно тому, как наши древние предки в ритуальных танцах выражали чувства, мысли, образы, и освобождались от страха. В танцевальном зале дети имеют возможность выражать и изображать задуманное, исходя из собственных впечатлений, отбрасывая сложившиеся стереотипы. Раскрепощение души через движение тела

Наверняка всем вам, как мамочкам, знакомо одновременно трогательная и смешная картина: Ваш малыш начинает пританцовывать, как только Вы включаете яркую и динамичную музыку...

Мы умиляемся, порой даже не подозревая, какое колоссальное значение имеет танец для правильного развития ребенка... детскими психологами установлено, что ранняя двигательная активность имеет непосредственное влияние на интеллектуальное созревание ребенка в процессе его развития. Через телесное восприятие происходит обучение и развитие мозга...

В последние несколько лет молодые родители все чаще сталкиваются с термином «раннее развитие ребенка». Этой теме посвящено множество методических разработок. Многие из них спорны, некоторые, безусловно, полезны, однако, несмотря на многочисленные дебаты по поводу целесообразности той или иной методики, все оппоненты сходятся во мнении о том, что раннее развитие – вещь очень важная, нужная и полезная.

Основываясь на опыт работы по проблеме «Эмоциональная невыразительность у детей старшего дошкольного возраста» и проанализировав все имеющиеся программы, затрагивающие эту тему, я пришла к выводу, что они не в полной мере решают эту проблему.

Работая над этой темой, я разработала данную программу раннего развития по танцевально-игровой деятельности, которая является первой ступенькой на лестнице хореографического обучения от яслей до подготовительной к школе группе. Ведь сама Культура танца, определяющая стиль танцевальных отношений, общения и поведения прививает ребенку особый образ жизни. Это и большое внимание к своему внешнему виду, к поведению и отношениям со сверстниками. Это совсем другой уровень творческого восприятия музыки, танца, собственные реализации в мире взрослых. С раннего возраста малыш приобщается к прекрасному миру, посредством гармоничного движения и красивой музыки.

Разум ребенка - это волшебная палочка, при помощи которой мы, педагоги-волшебники просто обязаны открыть для ребенка этот удивительный и по-настоящему сказочный мир искусства!

**Отличительной особенностью программы** является то, что искусство танца не стоит на месте, оно продолжает развиваться, появляются различные новые направления. Современный эстрадный танец позволяет расширить возможности воспитанников кружка в разных жанрах хореографии. Дети должны понимать, представлять и уметь выразить материал эстрадного жанра. В обучение

хореографией вводится «Актёрское мастерство», где воспитанники ансамбля учатся творить танец своим эмоциональным, психологическим содержанием. Программа «**Танцевальный серпантин**» ставит своей целью приобщить детей к танцевальному искусству, раскрыть перед ними его многообразие и красоту, способствовать эстетическому развитию дошкольников, привить им основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее образное содержание.

**Уровень освоения программы – общекультурный.**

**Объем ДОП – 64 часов.**

**Срок освоения – 64 дней.**

**Цель программы:**

Развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии.

**Задачи программы.**

**Образовательные:**

- Обучить детей танцевальным движениям.
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

**Воспитательные:**

- Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

**Развивающие:**

- Развивать творческие способности детей.
- Развивать музыкальный слух и чувство ритма.
- Развивать воображение, фантазию.

**Оздоровительные:**

- укрепление здоровья детей
- улучшается осанка
- укрепляются мышцы и связки
- становятся подвижными суставы

**Планируемые результаты освоения программы «Танцевальный серпантин»**

В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы «Танцующие карпузы», после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты.

**К концу учебного года у учащихся 3-4 лет можно наблюдать:**

- 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 полупальцах и на пятках;
- выставлять ногу на носок и на пятку;
- ходить по кругу, сужать и расширять его;
- выполнять прямой галоп;
- эмоционально - образно исполнять танцевально-игровые упражнения (кружатся листочки, подают снежинки и т.д.);
- подражать характерным движениям животных;
- передавать эмоциональное состояние игровых персонажей (грустный мишка, веселый зайка);
- эмоционально реагировать на различные игровые ситуации.
- проявление устойчивых музыкально – ритмических навыков;
- овладение начальной танцевальной памятью;
- учащиеся слушают музыку, различно двигаться под музыку;
- самостоятельно исполняют программные танцы;
- показывают достаточный уровень исполнительской выразительности;
- ориентируются в пространстве;
- соблюдают правила поведения в хореографическом зале;
- эмоционально переживают создаваемый в танце образ, используя для этого жесты, мимику, выражение глаз и др.;

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

*Язык реализации программы:* русский

*Форма обучения:* очная

*Особенности реализации программы:* отсутствуют

*Особенности организации образовательного процесса:*

*Структура занятия:*

1. Вводная часть составляет примерно 10% от времени всего занятия.

Предусматривает приветствие, объявление педагогом темы предстоящего занятия и проведение ритмической разминки. Задача ритмической разминки подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке.

Разминка включает в себя:

- различные виды ходьбы, бега с движениями рук, с изменением темпа и ритма движений;
- упражнения на ориентировку в пространстве;
- упражнения на развитие координации движений, растяжку;
- танцевальные элементы;

2. Основная часть составляет 70-80% времени занятия.

Основная часть включает в себя:

- разучивание танца;
- разучивание отдельных танцевальных элементов, связок
- упражнения на развитие чувства ритма, темпа;

Разучивание танцев проводится в такой последовательности:

- вводное слово педагога (перед разучиванием танца педагог сообщает сведения об истории его возникновения), знакомит с темпом, характером, ритмическим рисунком танца.

- разучивание элементов танца, танцевальных движений, рисунка танца (педагог объясняет и сам показывает движения, затем дети повторяют, при этом педагог обращает внимание детей на ошибки и поправляет их).

Движения разучиваются под музыку или под счет.

Разучивая танец, мы работаем над движениями рук, ног, корпуса, головы, следя за соблюдением гармонии движения.

Когда основные движения, позы, рисунок разучены, приступаем к соединению их в танцевальную композицию; комбинации разучиваем и отрабатываем. Важно сформировать у детей представление о танцевальном образе. Первое представление о танцевальном образе и, соответственно, о стиле исполнения мы получаем, прослушивая музыку.

Затем комбинации собираем в фигуры танца, а фигуры в целый танец. Фигуры танца и танец целиком многократно повторяются учащимися в целях запоминания и достижения грамотного и выразительного исполнения. Кроме танцевальных элементов на занятиях кружка дети знакомятся с различными упражнениями связанные с отчетом ритма, что дает ребенку возможность безошибочно начать движение на указанную долю музыкального такта и развивает чувство музыкального ритма.

3. Заключительная часть по времени непродолжительна (около 10- 15%).

Заканчивается любое занятие, как правило, подвижной игрой и игрой – релаксацией. В заключении педагог дает оценку работы детей на занятии.

*Условия набора в коллектив:* на занятия по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети по интересу, без предъявления специальных требований.

*Условия формирования групп:* разновозрастная

*Количество учащихся в группе:* 15

*Формы организации занятий:* фронтальная

*Формы проведения занятий:* учебное занятие

*Формы организации деятельности учащихся на занятии:* фронтальная

*Кадровое обеспечение:* Педагог, реализующий данную программу должен иметь среднее или высшее педагогическое образование в области, соответствующей профилю кружка, первую или высшую квалификационную категорию, без предъявления требований к стажу педагогической работы.

*Материально-техническое обеспечение:*

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

Занятия танцевального кружка в ДОУ проводятся в специально оборудованном помещении (музыкальном зале), оснащенном достаточным количеством оборудования и инвентаря для всестороннего художественного развития обучающихся, в соответствии особенностям каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, а также возможности общения и совместной деятельности обучающихся и педагога, двигательной активности.

Комплекс методического обеспечения включает:

- Просторное помещение для занятий – зал.
- Форма для занятий:

- Девочки – белые футболки или купальник, юбки, носочки, удобная для занятий обувь - чешки или балетки, волосы хорошо подобраны.
- Мальчики – белые футболки, чёрные шорты, мягкая обувь - чешки;
- Музыкальный центр, аудиоаппаратура;
- Интерактивная доска
- CD диски с записями программных танцев;
- Реквизиты к танцевальным постановкам;
- Костюмы к танцам
- Коврики для растяжки и упражнений сидя и лежа.
- Мячи, султанчики, ленты, шары

Успешное решение поставленных задач на занятиях танцевального кружка в ДОУ возможно только при использовании методов и приемов обучения.

МЕТОДЫ	ПРИЁМЫ
Наглядный метод	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Иллюстрации: русского народного костюма, танцующей пары.</li> <li>• Двигательный показ под музыку педагогом.</li> <li>• Показ движений в упражнениях.</li> <li>• Показ под музыку сюжетно-образных движений.</li> <li>• Показ элементов народных, эстрадных танцев под музыку (под счет).</li> <li>• Показ ребёнком движения.</li> </ul>
Словесный метод	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа о характере музыки, средствах её выразительности.</li> <li>• Образный рассказ о новом танце.</li> <li>• Пояснения в ходе выполнения движений.</li> <li>• Напоминание о правильности, образности движений.</li> <li>• Объяснение.</li> <li>• Оценка, поощрение.</li> </ul>
Практический метод (Многократное выполнение конкретного танцевального движения).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения для развития танцевальных навыков одарённых детей (изменение движений в соответствии с характером музыки, регистровых изменений, динамических оттенков, темповых изменений, метроритма).</li> <li>• Подготовительные упражнения (освоение в интересной, занимательной форме танцевальных движений).</li> <li>• Последовательное разучивание материала.</li> </ul>
Игровой метод	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обыгрывание упражнений.</li> <li>• Сюжетные игры для организации детской деятельности.</li> </ul>

*Этапы реализации программы:*

Подготовительный этап (октябрь) – подбор методической литературы, наглядного материала и оборудования. Разработка плана занятий с детьми, форм работы с педагогами и родителями.

Основной этап (октябрь - май) – проведение цикла занятий.

Завершающий этап (май) – показ открытого мероприятия, подведение итогов.

### Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Название кружка	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
«Танцевальный серпантин»	01.10.2024	30.05.2025	38	64	64	2 раза в неделю

#### Учебный план 2024-2025 учебного года Вторая младшая группа (3-4года)

Неделя	Тема занятия	Форма проведения	Количество часов	Форма контроля
<b>Октябрь</b>				
1 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> « Давайте познакомимся»	Занятие-беседа	5 мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> Танцевальная комбинация «Дождик и танцующие зонтики»	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение
	<u>3 модуль обучения:</u> Танцевальная игра: « Раз листочек, два листочек»	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение
2 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> Танцевально- ритмическая разминка «Запасливые зверушки»	Практическое занятие	5 мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> Работа с предметом, техника исполнения элементов «Осенние подарки»	Практическое занятие	5 мин.	Наблюдение
	<u>3 модуль обучения:</u> Танцевальная игра: « Раз листочек, два листочек»	Практическое занятие	5 мин.	Наблюдение
3 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Осенние рисунки»	Практическое занятие	5 мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> Работа с предметом, техника исполнения элементов « Мой любимый кубик»	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение
	<u>3 модуль обучения:</u> Танцевальная игра: « Веселый паровозик»	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение
4 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Чудесная корзинка»	Практическое занятие	5 мин.	Анализ результатов деятельности.
	<u>2 модуль обучения:</u> Танцевально- ритмическая разминка «Запасливые зверушки»»	Практическое занятие	5 мин	Анализ результатов деятельности.
	<u>3 модуль обучения:</u> Музыкальная игра: « Раз листочек, два листочек»	Практическое занятие	5 мин	Анализ результатов деятельности

Ноябрь				
1 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> « На птичьем дворе»	Занятие-беседа	5 мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> Танцевальная комбинация «Петушок и цыплята»	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение
	<u>3 модуль обучения:</u> Создание образа на тему «Птичий двор»	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение
2 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> Танцевально- ритмическая разминка «Я хочу танцевать»	Практическое занятие	5 мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> Работа с предметом, техника исполнения элементов с платочками	Практическое занятие	5 мин.	Наблюдение
	<u>3 модуль обучения:</u> Танцевальная игра: « Курочки и петушок»	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение
3 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Первый снег»	Практическое занятие	5 мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> Работа с предметом, техника исполнения элементов « Мой любимый снежок»	Практическое занятие	5 мин.	Наблюдение
	<u>3 модуль обучения:</u> Танцевальная игра: « Веселые снеговики»	Практическое занятие	5 мин.	Наблюдение
4 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Танцевально- ритмическая разминка»	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> Работа с предметом, техника исполнения элементов « Мой любимый снежок»	Практическое занятие	5 мин.	Наблюдение
	<u>3 модуль обучения:</u> Танцевальная игра: « Веселые снеговики»	Практическое занятие	5 мин.	Анализ результатов деятельности.
Декабрь				
1 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Путешествие в зимний лес»	Практическое занятие	5мин	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> Танцевальная комбинация «Зимняя сказка»	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение
	<u>3 модуль обучения:</u> Танцевальная игра: « Снежные колобки»	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение
2 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Зимние звуки»	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> «Этот праздник Новый год!»	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение

	<u>3 модуль обучения:</u> Танцевальная игра: «Ледяные фигуры»	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение
3 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> Танцевально- ритмическая разминка «Снежные колобки»	Занятие- постановка	5 мин	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> «Снежные дорожки»	Занятие- постановка	5 мин	Наблюдение
	<u>3 модуль обучения:</u> Танцевальная игра: «Елочки- игопочки»	Занятие- постановка	5 мин	Наблюдение
4 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Этот праздник Новый год!»	Занятие- концерт	5 мин	Отзывы родителей
	<u>2 модуль обучения:</u> «Этот праздник Новый год!»	Занятие- концерт	5 мин	Отзывы родителей
	<u>3 модуль обучения:</u> «Этот праздник Новый год!»	Занятие- концерт	5 мин	Отзывы родителей
<b>Январь</b>				
1 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Прощай елочка»	Занятие-беседа	5 мин	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> Танцевальная игра: «Елочки- игопочки»	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение
	<u>3 модуль обучения:</u> Танцевальная игра: «Ледяные фигуры»	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение
2 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> Танцевально- ритмическая игра «Зеркало»	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> «Элемент р.н.т»	Практическое занятие	5 мин.	Наблюдение
	<u>3 модуль обучения:</u> Импровизация «Веселая зима»	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение
3 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Быстрые санки»	Практическое занятие	5 мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> Танцевальная комбинация «Зимняя сказка»	Практическое занятие	5 мин.	Наблюдение
	<u>3 модуль обучения:</u> <u>Музыкальная игра «Петрушка и звоночек»</u>	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение
4 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Сделай, как я»	Занятие- постановка	5 мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> «Догадайся и изобрази»	Занятие- постановка	5 мин.	Наблюдение
	<u>3 модуль обучения:</u> <u>Музыкальная игра «Ритмическое эхо»</u>	Занятие- постановка	5 мин	Наблюдение
<b>Февраль</b>				

1 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Наша Армия самая сильная»	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> Танцевальные элементы с флажками	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение
	<u>3 модуль обучения:</u> Создание образа на тему «Ты морячка, я моряк»	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение
2 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Наша Армия самая сильная»	Занятие-репетиция	5 мин	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> Танцевальная композиция « Ты морячка, я моряк»	Занятие-репетиция	5 мин.	Групповая оценка деятельности
	<u>3 модуль обучения:</u> Создание образа « Машины помощники»	Занятие-репетиция	5 мин	Наблюдение
3 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Мой любимый папа»	Занятие-концерт	5 мин	Отзывы родителей
	<u>2 модуль обучения:</u> «Наша Армия – самая сильная»	Занятие-концерт	5 мин	Отзывы родителей
	<u>3 модуль обучения:</u> Танец « Ты морячка, я моряк»	Занятие-концерт	5 мин	Отзывы родителей
4 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Смешарики»	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> Танцевальная композиция «Любимой мамочке»	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение
	<u>3 модуль обучения:</u> Создание образа « Машины помощники»	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение
Март				
1 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Мамочка любимая»	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> Танцевальная комбинация «Капель и ручейки»	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение
	<u>3 модуль обучения:</u> Танец « Машины помощники»	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение
2 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Мамочка любимая»	Занятие-концерт	5 мин	Отзывы родителей
	<u>2 модуль обучения:</u> «Мамочка любимая»	Занятие-концерт	5 мин	Отзывы родителей
	<u>3 модуль обучения:</u> Мамочка любимая	Занятие-концерт	5 мин	Отзывы родителей
3 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Весна идет»	Практическое занятие	5 мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> «Весеннее настроение»	Практическое занятие	5 мин.	Наблюдение
	<u>3 модуль обучения:</u> Танцевальная композиция « Веснушки»	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение

4 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> Танец-игра «Весенний ветерок»	Практическое занятие	5 мин	Анализ результатов деятельности
	<u>2 модуль обучения:</u> «Раз, два, три, ну-ка повтори»	Практическое занятие	5 мин.	Анализ результатов деятельности
	<u>3 модуль обучения:</u> «Танцуй со мной»	Практическое занятие	5 мин	Анализ результатов деятельности
Апрель				
1 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> Танцевальная композиция «День смеха»	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> «Клоун танцует»	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение
	<u>3 модуль обучения:</u> «Танцуй со мной»	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение
2 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Раз, два, три, ну-ка повтори»	Практическое занятие	5 мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> «Бабочки и жучки»	Практическое занятие	5 мин.	Наблюдение
	<u>3 модуль обучения:</u> Танец « Улыбашки»	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение
3 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> Танцуй со мной»	Практическое занятие	5мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> Игровой ритмический танец « В траве сидел кузнечик»	Практическое занятие	5 мин.	Наблюдение
	<u>3 модуль обучения:</u> Танец « Ручеек»	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение
4 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> Танец-игра «Весенний ветерок»	Практическое занятие	5 мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> «Раз, два, три, ну-ка повтори»	Практическое занятие	5 мин.	Наблюдение
	<u>3 модуль обучения:</u> «Танцуй со мной»	Практическое занятие	5 мин	Наблюдение
Май				
1 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Сделай, как я»	Занятие постановка	5мин	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> «Догадайся и изобрази»		5мин	
	<u>3 модуль обучения:</u> Музыкальная игра « Ритмическое эхо»		5мин	
2 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Раз, два, три, ну-ка повтори»	Занятие-постановка	5 мин	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> «Бабочки и жучки»		5мин	
	<u>3 модуль обучения:</u> Танец « Улыбашки»		5мин	
3 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> Танцевально- ритмическая игра « Зеркало»	Занятие-постановка	5 мин	Наблюдение

	<u>2 модуль обучения:</u> «Элемент р.н.т»		5 мин	
	<u>3 модуль обучения:</u> Импровизация « Скоро Лето!»		5мин	
4 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Мы – артисты!»	Открытое занятие	5 мин	Анализ результатов деятельности. Отзывы родителей. Анкетирование
	<u>2 модуль обучения:</u> «Мы – артисты!»		5мин	
	<u>3 модуль обучения:</u> «Мы – артисты!»		5мин	

## Содержание программы.

На первом году обучения дается материал по основным разделам:

1. Ритмика
2. Музыкально-ритмические задания и упражнения
3. Сюжетно-образные танцы

Все эти разделы связаны между собой, однако, каждый из них имеет свои конкретные задачи.

Первый раздел **«Ритмика»** предусматривает активизацию музыкального восприятия детей через движение, развивает координацию движений, ориентацию в пространстве и чувство ритма. На 3-м году жизни, дети подвижны, ярче и эмоциональней воспринимают музыку через движение, получают огромное удовлетворение от свободных и легких движений, а от сочетания музыки с пластикой тела, у ребенка повышается жизненный тонус.

Второй раздел **«Музыкально-ритмические задания и упражнения»** включает в себя:

- 1) упражнения с предметами (*мячами, лентами, скакалками, бубнами, обручами*)
- 2) образные упражнения под слово
- 3) задания на свободу и пластику рук
- 4) развивающие игры.

Все это активизирует мелкую моторику и цепкость пальцев, развивает образность мышления, а это в свою очередь снимает «зажатость» и скованность у детей.

Третий раздел **«Сюжетно-образные танцы»** развивает художественно-творческие способности – такие как пластичность и выразительность, инициативу и творческую фантазию. Перевоплощаясь в сказочные и реальные персонажи, используя разнообразную мимику, характерные жесты и движения, у детей проявляется творческое начало, уверенность в своих возможностях.

## Содержание модулей.

### **Модуль 1: Танцевальные элементы**

Овладение элементарными навыками исполнения танцевальных движений. Знакомство с некоторыми элементами музыкальной грамоты. Исполнение хлопками ритмических рисунков. Развитие образного мышления и ориентации в пространстве.

1. Элементы музыкальной грамоты

Определение:

- характера музыки (*веселый, грустный*)
- темпа (*быстрый, медленный*)

2. Комплексы упражнений, включающие в работу основные группы мышц

а) мышцы верхнего плечевого пояса

б) брюшного пресса

в) косые мышцы

г) мышцы ног

- наклоны и повороты головы

- работа плеч (*вверх, вниз*)

- наклоны корпуса (*вперед, в стороны*)

- приседания

- прыжки (*на двух ногах, на месте, в повороте*)

3. Упражнения на развитие ориентации в пространстве

- построение в круг

- построение в пары

- движение по кругу

4. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей

а) Игровые этюды:

- «Кто живет в лесу?»

- «На лугу»

- «У бабушки в гостях»

- «Лесная зверобика»

- «Едет цирк»

- «Заводные игрушки»

б) Игры-миниатюры:

- «Ветер»

- «Шарик»

- «Любопытная Варвара»

в) Игры-превращения:

- «Цветочек»

- «Веребочки»

- «Незнайка»

5. Ритмические игры

- «Паровоз»

- «Скажи свое имя»

## **Модуль 2: Создание образа**

«Музыкально – ритмические задания и упражнения»

Активизация мелкой моторики, развитие образного мышления, внимания, памяти.

1) Образные упражнения под слово

- Кошечка

- Маляры

- Сосульки

- Снежок

- Елочка и т. д.

2) Задания для пластики и свободы рук

- Колокола

- Тарелочки
- Ловим комариков
- Дорожки
- Рыбки
- Зайчики
- Моторчик и т. д.

### 3) Развивающие игры

- «Васька – кот»
- «Зайчик и ветер»
- «Воробьи и щенок»
- «Катание на саночках»
- «Лиса и гуси» и т. д.

### Сюжетно – образные танцы

«Вживание» в разнотипные образы, проявление артистизма, ярких эмоций, творческого начала.

### Танцы:

- «Паровозик»
- «Злая тучка»
- «Часики»
- «Ладони»
- «У тебя, у меня»
- «Маша и медведь»
- «Домик для поросенка»

## **Модуль 3: Танец с предметами**

### Упражнения с предметами

- кубики
- мячи
- ленты

- *Работа с предметом, техника исполнения элементов:* развитие и поддержание устойчивого интереса к танцам с предметами, совершенствовать разнообразные двигательные навыки и умения в постановке танцевальных композиций с предметами.

- *Танцевальные комбинации:* развивать умение и навыки основных позиций и танцевальных движений

\* *Основная стойка*

\**Узкая и широкая дорожка*

\**Позиции рук* (внизу, вверху, в стороны, в парах, «поясок», «кулачки на бочок», «полочка», «матрешка», «воротники», «плетень», «саночки», «бараночка», «звездочка» «лодочка», «ветерок», «крылья» «моторчик», «ладушки», «блинчики», «тарелочки», «колокольчики».

\**Виды шага* (спокойная ходьба, шаг топающий, хороводный, приставной, высокий шаг, шаг с притопом на месте, переменный шаг, боковой приставной, на носках, семенящий).

\**Прыжки* ( на одной ноге - «точка», «часики», «лесенка», «заборчик», «солнышко»;

на двух ногах- подскок, «веселые ножки», «качалочка», «ножницы», боковой галоп, галоп вперед, «веревочка»).

\**Танцевальные движения* ( «качелька маленькая», «пружинка», «притоп», «3 притопа», «

притоп поочередно», « приседание», « полуприседание» « ковырялочка» « распошонка», « самоварчик», « елочка», « топотушки», « кружение», и др

### **Методические и оценочные материалы**

В начале и конце каждого периода обучения (учебного года), на протяжении контрольно-учетных занятий проводится мониторинг степени освоения обучающимися основ танцевального искусства.

#### **Цель мониторинга:**

- подтверждение эффективности педагогических воздействий с учётом современных требований организации танцевального развития;
- внутренняя и внешняя коррекция танцевальной деятельности обучающихся, её содержания.

#### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

Анализ творчества детей, заполнение листов наблюдений, фото на сайте ДОО, журнал посещаемости.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** тематическое открытое занятие – ежегодно 1 раз в год (*апрель*).

#### **Оценочные материалы:**

Наблюдение, игра, беседа, открытое занятие.

##### **Низкий:**

1. Двигается ритмично, соответственно двухчастной форме музыки и силе звучания (*громко, тихо*).
2. Проявляет творчество, выполняя образные движения («*идет медведь*», «*крадется кошка*» и т. д.).
3. Выполняет движения без желания.
4. Необходимость помощи педагога в выполнении образного движения.

##### **Средний:**

1. Двигается ритмично в соответствии с характером музыки, в умеренном и быстром темпе, самостоятельно меняют движения в соответствии с 2-х и 3-х частной формой музыки.
2. Проявляет творчество, передавая игровые образы, взаимосвязь в нескольких персонажей («*котик и козел*» муз. Е. Тиличеевой, «*К нам гости пришли*» муз. А. Александрова).
3. Выполняет движения эмоционально.
4. Способность к творческой реализации музыкально-игровых образов в совместной деятельности с педагогом, сверстниками.

##### **Высокий:**

1. Двигается ритмично в соответствии с характером музыки, меняют движения в соответствии с музыкальными фразами.
2. Проявляет творчество, придумывая композицию музыкальной игры или танца («*На мостике*» муз. А. Филиппенко, «*Жили у бабуся*» р. н. п.).
3. Выражает желания выступить самостоятельно.
4. Творческая активность, умение строить отношения между сверстниками, придумывая композицию музыкальной игры или танца.

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно.

#### **Методы и приемы обучения:**

##### **Наглядные:**

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (*музыка, песни*);
- тактильно-мышечные приемы (*непосредственная помощь педагога*)

##### **Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме

**Музыкальный материал для учащихся 3-4 лет:**

**Хореографические упражнения:**

- «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!»

**Пляски:**

- «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»

**Игры**

**Пальчиковые игры:**

- «Комарики»
- «Семья»
- «Сорока-сорока»
- «Здравствуй, это я!»
- «Ладушки»
- «Пианино»
- «Мышки»
- «Снеговик»
- «Дом»

«Ворота»  
«Забор»  
«Бинокль»  
«Лодочка»  
«Цепочка»

### **Музыкально-подвижные игры**

«Догонялки»  
«Подружились»  
«Есть у киски»  
«Прятки»  
«Ой, летали птички»  
«Поезд»  
«Курочка и козлик»  
«Громче-тише»  
«Разбуди куклу»  
«Сварим суп»  
«Зайчишка-трусишка»  
«Солнышко»  
«Два человечка»

### **Самомассаж**

«Поколоти»  
«Утюжки»  
«Стряхни пыль»  
«Поезд»  
«Кошечка»  
«Ветерок»  
«Обжорики»  
«Устали наши ножки»

### **Креативная партерная гимнастика**

«Велосипед»  
«Неваляшка»  
«Фасолинки»  
«Лодка»  
«Дождик»  
«Большие и маленькие дома»

### **Специальный комплекс упражнений**

«Тянем спинки»  
«Лодочка»  
«Гребля»  
«Летающие карапузы»  
«Массируем животик»  
«Змея»  
«Кошка»

«Собака»  
«Лягушка»  
«Снеговик»  
«Бабочка»  
«Лифт»  
«Спим»

### Список литературы:

1. Григорьева Г.Г. и др. «Кроха»: Программа развития и воспитания детей до 3 лет в семье. Н.Новгород 1996
2. А.И.Буренина «Топ- хлоп, малыши» Программа по музыкально-ритмическому воспитанию детей 2-3 лет. С-П 2001г.
3. Физическое воспитание и развитие ребенка раннего возраста -М. 2005
4. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990г.
5. Костина Э. «Камертон» - М., 2008
6. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика»- СПб, 2000г.
7. Е.Черемнова «Танцетерапия» Танцевально-оздоровительные методики Ростов 2008г.
8. Кузнецова А. Учимся играючи - М., 2008
9. Ильина Н.А. Играем в памперсах- М., 2007
10. Актуальные проблемы эстетического воспитания и развития детей/ под ред. Т.С. Комаровой – М., 2002
11. Даймедина И.П. Поиграем, малыши - М., Просвещение, 1992
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи- дансе» – СПб 2000
13. Новикова Г.П. Музыкальная воспитание дошкольников - М., 2000
14. Теплякова О.Н., Козлова О.Л.– Практическая энциклопедия развивающих игр- М., 2007
15. Выродова И.А. «Погремушка» – М., 2005
16. Разенкова Ю.А. «Погремушка»– М., 2007
17. «Павлова П.А., Горбунова И.В.Расти здоровым, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста М., 2006
18. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка- М., 1993
19. Бекина С.И. и др. Музыка и движение. – М., 1983.
20. Васильева Т.К. «Секрет танца» СПб 1997
21. Васильева - Рождественская Н.В. Историко – бытовой танец – М., 1987
22. Кольцова М.М. Рузина М.С. Ребенок учится говорить: пальчиковый игротренинг. –СПб 1998
23. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике – М., 1972
24. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение – М., 1972
25. Строковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет – М., 1994
26. СД диск «Йога для малышей» Б.Фридман 2008г.
27. СД диск «Йога для детей» – Б.Фридман, 2006г.
28. 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. Ладощку 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- дансе» стр. 54

**«Ворота»**

Развивает гибкость рук, подвижность запястья.

сб. «Са-фи- дансе» стр. 54

**«Семья»**

Развивает мелкую моторику рук

сб. «Са-фи- дансе» стр. 100

**«Забор»**

Развивает подвижность запястья

сб. «Са-фи- дансе» стр. 54

**«Бинокль»**

Развивает мелкую моторику рук.

сб. «Са-фи- дансе» стр. 55

**«Лодочка»**

Развивает подвижность кистей.

сб. «Са-фи- дансе» стр. 55

**«Цепочка»**

Развивает мелкую моторику рук.

сб. «Са-фи- дансе» стр. 55

## **Музыкально-подвижные игры**

**«Догонялки»**

Развивает чувство коллективизма и самостоятельность.

муз. воспитание. программа Н.Васильевой

**«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.