

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №24 «ЗВЕЗДОЧКА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АБИНСКИЙ РАЙОН**

Принята на заседании
педагогического совета
от 30.08.2024г. Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
детский сад №24 «Звездочка»
В.И.Ротко
от 30.08.2024 г. Приказ № 155



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКИЙ САД №24 «ЗВЕЗДОЧКА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АБИНСКИЙ РАЙОН**

«РИТМОПЛАСТИКА»

Автор составитель: рабочая группа
МБДОУ детского сада №24
Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации: 1 года (72 ч.)
Возраст воспитанников: от 3 до 7 лет.
Вид программы: модифицированная.

Пояснительная записка

Сегодня образовательная деятельность дошкольных учреждений ориентирована на современного ребёнка с его врождёнными особенностями и личностными предпочтениями, на культурные предпочтения семьи и социальные стимулы. Достижения ребёнком максимально возможного уровня развития без ущерба для его здоровья стало возможным в условиях интеграции основного и дополнительного образования в дошкольном учреждении.

Исходя из современных научных данных об уникальном общеразвивающем потенциале музыкального образования именно музыка и движение формируют у ребенка свободу в творческом мышлении, дают возможность импровизировать, отдавая взамен ребёнку эмоциональные реакции – радость и удовольствие.

Основная направленность предлагаемой программы - раскрытие творческого потенциала детей 3-7 лет.

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней взаимосвязаны программы по музыкальному и физическому воспитанию в конкретном ДОО, а также интегрированы такие направления как ритмика, хореография, пластика, сценическое движение, и даются они детям в игровой форме.

Актуальность методической разработки связана с использованием нетрадиционных разнообразных средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей, позволяющие насытить образовательный процесс положительными эмоциями, увеличить двигательную активность детей, которая является мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка. Ритмопластика помогает творчески реализовать эту потребность, ибо она дарит согласованность мысли и действия, развивает у ребёнка способность к концентрации внимания и положительно сказывается на физическом развитии,- это мир красоты движения, звуков, световых красок,

костюмов, то есть мир волшебного искусства. Регулярные занятия ритмикой – это хорошая профилактика проблем дошкольного возраста, таких как вялая осанка, сколиоз и плоскостопие.

Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм. Программа «Ритмопластика» разработана на основе психотренинга «Ритмическая мозаика» А. И. Бурениной, рекомендованной министерством образования РФ и дополнена практическими пособиями М.А. Михайловой, Н.В. Ворониной «Танцы, игры, упражнения для красивого движения», Н. А. Щербаковой «От музыки к движению и речи», Е. С. Железновой «Весёлая логоритмика». Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, игрогимнастикой, играми-путешествиями.

Цель программы «Ритмопластика» – прививать интерес дошкольников 3-7 лет к хореографическому искусству.

Задачи:

- изучать задатки и способности детей;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений;
- развивать музыкальные и творческие способности детей с учетом возможностей каждого ребёнка;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику
- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- воспитывать устойчивый интерес и любовь к занятиям по ритмопластике;
- воспитывать увлечённость, заинтересованность музыкой;
- воспитывать умение радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех.

Отличительными особенностями Программы является активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса, комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности;
- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;
- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца;
- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

Данная программа предусматривает построение процесса обучения по спирали с усовершенствованием на следующем этапе до качественно нового уровня знаний.

В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая композиция (или танец), нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика, игры (**приложение 3**).

Методы проведения занятий:

Весь процесс обучения детей делится на 3 этапа.

1. Начальный этап обучения упражнению (отдельному движению).
2. Этап углубленного разучивания упражнения (движений, музыкально-ритмических композиций)
3. Этап закрепления и совершенствования знаний двигательных навыков.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение, подражая педагогу.

Название упражнений, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения происходит в зеркальном изображении.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка.

Успех начального этапа обучения зависит от умелого предупреждения и исправления ошибок. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники выполнения упражнений.

Основная задача этого этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию детьми закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Главным условием обучения на этом этапе является – целостное выполнение упражнения. На этапе углубленного разучивания дети приобретают некоторый опыт в исполнении движений по показу педагога и запоминают несколько композиций. Все это способствует развитию у детей самостоятельно выполнять выученные упражнения в целом.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка и переходом его к творческому самовыражению в движении под музыку.

На этом этапе необходимо совершенствовать качество исполнения упражнений и формировать у детей индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнения и творческого самовыражения считается завершённым лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

На занятиях ритмопластикой подбор упражнений соответствует возможности и подготовленности детей. Ключом к созданию полезных и в то же время увлекательных танцевальных композиций является разговорно-игровой метод проведения занятий. Обыгрывается каждое упражнение: «Мы сейчас будем играть...», «Мы сейчас превратимся...», «Мы сегодня отправимся в путешествие...» и т.п. На занятиях широко применяется художественное слово: чтение стихов, сказок, загадок, считалок, потешек. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. **(приложение 1)**

Продолжительность занятий обусловлено возрастом занимающихся 20 минут; занятие состоит из разминки, портерных упражнений, основной и заключительной частей. Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег или прыжки, общеразвивающие движения. Вторая часть занятия - «Портерные упражнения». Дети выполняют гимнастические элементы. Третья часть - «Танец». В заключении могут быть игровые упражнения с элементами растяжки, или любая малоподвижная игра, или игра, которая чередуется быстрым и медленным темпом, «реверансы» отдельно для девочек и мальчиков.

Схема занятий не постоянна. Она зависит от этапа разучивания танцевальных композиций. Если разучивается новый танец, то разминка, заключительная части укорачиваются. Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия. В подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается.

Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения.

Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп – умеренный.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Количество занятий в неделю: - 2 раза по 20 мин.;

Планируемое количество обучающихся от 10 до 20 человек. Образовательный процесс построен в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями дошкольников.

Организация работы с родителями:

-проведение бесед

-консультации

-родительское собрание, с целью усвоения родителями определённых знаний, умений, помощи им в разрешении проблемных вопросов
совместное проведение мероприятий, итоговых занятий

-анкетирование

Планируемые результаты.

Интерес обучающихся к самому процессу движения (под музыку, стихотворение, рассказ или сказку), 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. Воспитанники отличают музыку контрастного темпа, динамики, могут отражать это в своём движении (ходить-прыгать, бегать-остановиться).

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

Умение воспитанников точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности, способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиций, использование разнообразных видов движений (танцевальных, гимнастических в импровизации под музыку, стихотворение или сказку). Выполнение следующих перестроений в пространстве: становиться в круг лицом и поворачиваться спиной, становиться парами по кругу, парами лицом друг другу и спиной; двигаться вращаясь, по кругу, «змейкой», сужать и расширять круг, становиться лицом и спиной к зрителям.

Заключение:

Работа по данной программе даёт положительную динамику в развитии детей, так как музыкально-игровая деятельность в позволяет насытить образовательный процесс положительными эмоциями, увеличить двигательную активность детей, которая является мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка.

Способы проверки.

Подведение итогов по результатам программы может быть в форме интегрированных занятий, концертов, конкурсов.

Список литературы

1. «Танцевальная палитра. Лучшие материалы журнала «Музыкальная палитра» Дайджест: Упражнения, игры и пляски, танцы, тематические занятия и развлечения по ритмике», СПб, 2009 год, «Музыкальная палитра» 2. «Коммуникативные танцы-игры для детей» Буренина А. И. Учеб. Пособие – СПб., 2004 г, «Музыкальная палитра» 3. «Ритмическая мозаика», (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – 2-е изд., испр. и доп. Буренина А.И., Санкт-Петербург, 2000 год, «ЛИОРО» 4. М.И.Чистякова «Психогимнастика» www.pedlib.ru. 5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Н.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей, СПб.: Детство-пресс, 2016

Календарный учебный график

№ занятия	Тема занятия	Теоретическая часть (мин)	Практическая часть (мин)
1	Неделя радостных встреч и воспоминаний	10	15
2	Звучащие жесты	8	17
3	Щедрые подарки осени	8	17
4	Осенние фантазии	5	20
5	Неделя любимых игрушек	8	17
6	Праздник первой снежинки	8	17
7	Неделя темноты и фонариков	5	20
8	Моя любимая мамочка	5	20
9	Здравствуй, гостя Зима	8	17
10	Неделя весёлых Снеговиков	8	17
11	Где ты, Дедушка Мороз?	5	20
12	Праздник Новогодней Ёлки	5	20
13	Неделя вежливости	8	17
14	Зимние превращения	8	17
15	Давайте дружить	8	17
16	Неделя ожидания весны	5	17
17	Мой папа самый лучший	5	17
18	Неделя улыбок и сюрпризов для мамы	10	15
19	Праздник мам	5	20
20	Встреча Весны	8	17
21	Будь внимателен	8	17
22	Неделя весёлых веснушек	8	17
23	Весенние превращения	8	17
24	Праздник одуванчиков	8	17

25	Мальши и книги	5	20
26	День птиц	5	20
27	Весна-красна	8	17
28	Вместе весело играть	5	20
29	Разучивание всех частей композиции «Грибочки »	5	15
30	Закрепление композиции	5	15
31	Итоговое мероприятие	5	15
32	Слушание и разбор композиции. Творческое задание	10	10
33	Практика. Разучивание движений	5	15
34	Отработка элементов	5	15
35	Практика. Разучивание движений	5	15
36	Отработка элементов	5	15
37	Практика. Разучивание движений	5	15
38	Закрепление композиции	5	15
39	Разучивание композиции и исполнение танца «Неваляшки»	10	10
40	Практика. Разучивание движений	5	15
41	Отработка элементов	5	15
42	Практика. Разучивание движений	5	15
43	Отработка элементов	5	15
44	Закрепление композиции	5	15
45	Закрепление всех частей композиции и исполнение «Маленькие куколки »	5	15
46	Теория Практика	5	15
47	Разучивание движений композиции и исполнение «На полянке зайки танцевали»	5	15
48	Слушание и разбор композиции. Творческое задание	5	15
49	Разучивание движений	5	15
50	Отработка элементов	5	15
51	Закрепление движений композиции и исполнение «На полянке зайки танцевали»	5	15
52	Разучивание всех частей композиции и исполнение танца «На палубе	5	15

	матросы»		
53	Разучивание движений 1 фигуры	5	15
54	Разучивание движений 2 фигуры	5	15
55	Разучивание движений 3 фигуры	5	15
56	Разучивание движений 4 фигуры	5	15
57	Отработка элементов	5	15
58	Закрепление всех частей композиции и исполнение танца «На палубе матросы»	5	15
59	Разучивание всех частей композиции и исполнение «Цыплята»	5	15
60	Разучивание движений 1 фигуры	5	15
61	Разучивание движений 2 фигуры	5	15
62	Разучивание движений 3 фигуры	5	15
63	Разучивание движений 4 фигуры	5	15
64	Отработка элементов	5	15
65	Закрепление всех частей композиции и исполнение танца «Цыплята»	5	15
66	Разучивание всех частей композиции и исполнение «Белочки»	5	15
67	Разучивание движений 1 фигуры	5	15
68	Разучивание движений 2 фигуры	5	15
69	Разучивание движений 3 фигуры	5	15
70	Разучивание движений 4 фигуры	5	15
71	Отработка элементов	5	15
72	Здравствуй, Лето! Отчетное мероприятие	10	10

Картотека. Танцевально – ритмическая гимнастика.

«Петрушки».

«**Спрячься**». И.п.- сидя, прямые ноги вместе, руки в упоре сзади. 1- согнуть обе ноги, обхватить их руками, лбом коснуться коленей; 2 – и.п. (7раз).

«**Покажи пятки**». (активно сгибать и разгибать стопы). И.п. – то же. 1 – носки тянуть к себе, пятки вперед; 2 – и.п. (7 раз).

«**Ладони на пол**». И.п. – сидя, ноги на ширине плеч, руки в упоре сзади. 1 – наклон вперед, руки через стороны вверх, вниз, ладони на пол; 2 – и.п. (6 раз).

«**Хлопок под коленом**». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 2 – и.п.; 3 – поднять левую ногу; 4 – и.п. (4 раза).

«**Согни ноги**». И.п. – то же. 1- согнуть обе ноги в коленях и подтянуть их к груди; 4 – и.п. (6 раз).

«**Лодочка**». И.п. лежа на животе, прямые руки на полу. 1-2 – прогнуться, грудь, голову и руки вверх; 3-4 –и.п. (6 раз).

«Куклы».

«**Согни руку**». И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу, ладони развернуты вперед.1-согнуть правую руку, посмотреть на нее;2-и.п.;3-4-то же с левой рукой (4раза).

«**Повороты**». И.п. - тоже, ладони повернуты к телу.1-поворот вправо, прямые руки вытянуты перед собой;2-и.п.;3-4-то же с поворотом влево. (3раза).

«**Наклоны**». И. п. - ноги на ширине плеч, руки внизу, ладони развернуты к телу.1-наклон вперед, руки назад;2-и.п.;3-наклон вправо;4-и.п.;5-6-то же влево(2раза).

«**Полуприседания (спина прямая)**». И.п.- основная стойка (о.с.), руки согнуты в локтях и подняты к предплечьям, ладони повернуты вперед.1- присесть ладони разогнуть; 2-и.п. (8раз).

«**Кружение (ноги в коленях не сгибать)**». И.п. – ноги врозь, руки внизу, ладони повернуты вперед.1-8-кружиться вправо, переступая с ноги на ногу;9-16-то же влево

«**Прыжки**». И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу, ладони повернуты вперед. Четыре подпрыгивания, четыре переступания с ноги на ногу (ноги в коленях не сгибать).

«Настоящий друг».

«**Потянись**» (следить за точным положением рук). И.п. -о.с., кисти рук у плеч.1-встать на носки, руки в стороны, ладони вверх, 2-и.п.;3-встать на носки, руки вверх;4- и.п.(4раза).

«**Повороты головы**». И.п. - ноги слегка расставлены, руки за спиной.1-2-поворот головы направо;3-4-и.п.(4раза);5-6-поворот головы налево;7-8-и.п.(4раза).

«**Наклоны в стороны**» (не прогибаться в поясничном отделе). И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу и прижаты к туловищу.1- наклон вправо, левая рука скользит по туловищу вверх, правая – вниз;2-и.п.(4раза), затем с другой руки.

«**Прогнись**» (ноги не сгибать, подбородок не отпускать, смотреть на пальцы рук). И.п.- то же, руки за спиной.1- наклон вперед прогнувшись, правую руку вытянуть вперед, кисть поднять вверх;2-то же с левой руки;3- выпрямиться, правую руку спрятать за спину; 4-то же левой рукой(8раз).

«**Согни колено**» (опорную ногу не сгибать, следить за осанкой). И.п.- о.с., руки на поясе.1-согнуть правую ногу, притянуть колено к груди;2-и.п.;3-4-то же левой ногой; 5- мах вперед согнутой правой ногой, хлопок под ней;6-и.п.;7-8- то же левой ногой(8раз).

«Коснись пола». И.п. – то же.1-наклон вперед, коснуться пальцами пола;2-и.п.;3- наклон вперед, хлопок за ногами;4- и.п.(4раза).

«Прыжки» (выполнять ритмично, приземляться мягко, на носки). И.п.- о.с., руки внизу.1-прыжок в стойку ноги врозь, руки на поясе;2- прыжок в о.с.; 3- прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны; 4-прыжок в о.с.(8 раз).

По окончании прыжков перейти на ходьбу.

Осенние листья (муз. из к/ф «Усатый нянь»).

И.п. – ноги вместе, руки с листочками внизу. 1. Ритмичная ходьба на месте (1-16)

2. Бег на месте с листочками в руках.(1-16)

3. Ритмичная ходьба на месте (1-16)

4. И.п. – ноги вместе, руки внизу. 1-руки с листьями вытянуть вперед, 2-поднятьвверх, 3-в стороны, 4- вниз (8 раз).

5. И.п.- ноги врозь, руки в стороны. 1-наклон за листочком в правую сторону, 2-прямо,3-4-то же влево.(4 раза)

6. И.п.- ноги вместе, руки внизу.1-подняться на носочки, одновременно руки вверх, 2- и.п.(8 раз)

7. И.п. – то же.1- присест, спрятаться за листочки, 2- встать прямо.

8. И.п. – сидя на коленях, руки на коленях внизу.1-встать на колени, 2-и.п.(8 раз).

9. И.п.- ноги вместе, руки внизу.1-прыжок ноги врозь, руки в стороны, 2- и.п.(4 раза).

10. Прыжки на правой ноге(4 раза), на левой (4 раза), повторить упражнение 8 раз.

11. Ритмичная ходьба.

Аэробика для зверят.

1. «Идем в зоопарк». Переступающий шаг с пятки на носок, руки согнуты в локтях.

2. «Медведь чешет спинку об дерево». Поднимание плеч: попеременно правое и левое, затем одновременно.

3. «Обезьяна срывает бананы с ветки». Поднимание на носки, руки вверх попеременно.

4. «Ежик проверяет свои запасы». Вращение кистями рук, руки в стороны. «Но тут он нас заметил и решил поиграть в прятки». Прогиб спины.

5. «Красавец- павлин раскрыл свой большой хвост и закрыл». Встречные движения рук перед собой.

6. «Большой пятнистый жираф покачивает своей длинной шеей». Руки вверху в замке.

7. «Хищная пантера потягивается на солнышке». Прогиб, руки в замке вверху.

8. «Полосатый енот моет свою мордочку лапами». Руки перед собой, круговые движения ладонями.

9. «Страус с длинной шеей спрятал свою голову в песок». Наклоны в стороны.

10. «Летят дикие лебеди, машут крыльями». Наклоны вперед, руки в стороны.

11. «Важно похаживает по болоту стройная цапля». Дорожка шагов: ставить ногу в сторону на носок, руки в стороны – 4 шага вперед, 4 шага назад.

12. «Маленький пони показывает цирковые номера». Поочередное поднимание правой, левой ноги, стоя на четвереньках.

13. «Перешагивание через камни, ямки». Ходьба на месте.

14. «Бег по тропинке в глубь леса». Бег на месте.

15. «Перепрыгивание через поваленное дерево». Подскоки на месте, с продвижением вперед.

16. «На полянке пушистый зайка прыгает от кустика к кусту». Прыжки на двух ногах из стороны в сторону.

17. «Побежали его догонять». Бег по кругу.

18. «Встретили лисичку-сестричку». Ходьба на носках, на пятках. Руки перед собой.
19. «Лисичка увидела нас, испугалась и убежала». Бег по кругу.
20. «Выскочили зайчата». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
21. «Кенгуру убежала из зоопарка». Прыжки с высоким подниманием колен.
22. «Проводили кенгуру обратно в зоопарк». Ходьба обычная. Построение в три колонны. Дыхательные упражнения.
23. Релаксация.

«В каждом маленьком ребенке».

Запев:

- 1-8 – ходьба на месте
 - 1-8- 8 хлопков в ладоши
 - 1-8- 8 прыжков на месте
 - 1-6 – поочередно выпрямляют согнутые в локтях руки («боксеры»)
 - 7-8- приседают
 - 1-8 – медленно встают («вылезает из пеленок»)
 - 1-2- поворот вправо, правую руку ко лбу («смотрят по сторонам»)
 - 3-4 – руки на пояс
 - 5-6 тоже влево
 - 7-8- руки на пояс
 - 1-8 – бег на месте
 - 1-4- прыжок ноги врозь, руки в стороны
 - 5-8 – прыжок ноги вместе, руки на пояс.
 - Проигрыш:
 - 1-16 – бег по кругу друг за другом
 - 1-8 – ползание на четвереньках
 - 1-8- собираются в середине круга, стоя на четвереньках
 - 1-8- ложатся на спину, машут руками и ногами («барахтаются»)
- С окончанием музыки, руки кладут под щеку, поворачиваются набок, засыпают.

Картотека. Креативная гимнастика

«Море волнуется раз».

Под плавную музыку дети двигаются, подражая морским обитателям, в это время педагог произносит текст. На слова “Морская фигура на месте замри” - дети останавливаются и замирают в образе какого-либо морского существа. Тот ребенок, чья поза больше понравилась педагогу, исполняет движения изображаемого существа и становится ведущим. Игра повторяется 3-4 раза.

«Создай образ».

При проведении игры педагог может предложить одно или несколько заданий:

Пройти по камешкам через ручей в качестве любого персонажа (сказки, рассказа, мультфильма) по их выбору;

В качестве любого персонажа подкрадываться к спящему зверю (зайцу, медведю, волку);

«Я танцую».

Импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню.

«Магазин игрушек».

Дети идут по кругу со словами:

Дин-дин-дин, дин-дин-дин,

Открываем магазин!

Заходите, заходите,

Выбирайте, что хотите.

Продавец спрашивает покупателя, что он хочет купить. Покупатель отвечает куклу. Продавец говорит: «Заходите, заходите, выбирайте, что хотите!» В это время все дети изображают кукол. Покупатель выбирает ту куклу, которая ему больше всех понравилась. Кого выбрали, тот становится покупателем, а прежний покупатель встает в круг.

«Ай, да я!».

Построение в круг. Водящий в центре круга демонстрирует танцевальные движения под музыку. Все дети хлопают. С окончанием музыки водящий говорит: «Ай, да я!» и, указывая на любого, спрашивает: «А ты?» Следующим водящим может стать тот, на кого указал предыдущий водящий, или любой ребенок по желанию.

«Снежная королева» (автор Кузнецова А.)

Под музыку дети изображают игру со снегом (бросают комочки, катаются на санках, лепят снеговика). При появлении Снежной королевы, дети превращаются в ледяные фигуры.

Карточка. Музыкально-подвижные игры

Жуки и пчелы».

Играющие делятся на две команды: мальчики – «жуки», девочки – «пчелы». По команде «Жуки!» мальчики бегают по залу со звуком «ж-ж-ж», по команде «Пчелы!» девочки бегают со звуком «з-з-з».

Правила: звуки произносить четко и звонко, внимательно слушать команды. Когда жуки летают, пчелы стоят молча, и наоборот.

«Цветочки на полянке».

Дети выбирают себе названия цветов и садятся по всему залу. По жребию выбранный цветок и начинает догонять. Когда убегающему цветку грозит опасность быть пойманным, он называет имя какого-нибудь другого цветка, а сам садится на пол. Убегает названный цветок.

Правила: пойманный цветок меняет свое название. Нельзя повторяться или называть имя уже имеющегося цветка.

Вариант: называться можно не только цветами, но и зверями, рыбами, птицами.

«Сугробы».

Дети разбегаются по залу под музыку, по сигналу собираются группами вокруг 3-4 обручей и берутся за руки или поднимают их вверх, образуя сугробы».

«Слушай команду».

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же её выполняют. Затем снова звучит музыка. И все продолжают идти. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет педагогу сменить действия расшалившихся ребят, а детям – успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

«Передай платочек».

Дети выстраиваются по кругу лицом к центру на расстоянии одной вытянутой руки.

Музыка очень плавная, мягкая, лиричная.

У одного из детей находится платочек в правой руке.

1 такт ребёнок передаёт платочек через первую позицию рук. Рядом стоящий принимает его в конце такта и т.д., остальные дети отхлопывают такт. В конце музыкальной фразы, то ребёнок у которого оказывается платочек выходит в центр круга и на вторую часть быстрой музыки импровизирует, а все остальные дружно хлопают.

Развивает: музыкальный слух, аккуратность, вежливость, умение действовать в характере музыки, активно принимать самостоятельное решение в движении.

«Воробушки и автомобиль».

На полу раскладываются обручи по количеству детей. Под музыку воробушки летают по всей полянке, клюют зернышки, чистят перышки и т.д. Когда музыка заканчивается, выезжает автомобиль или два (дети на фитболах) птички прячутся в обручи (“гнездышки”). При повторении игры педагог убирает один или два обруча: птички, которым не хватило домиков, выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2-3 играющих.

«Рыбки».

На полу из веревки выкладывается “домик”. Для музыкального сопровождения подбирается плавная, неторопливая музыка с двумя ярко выраженными частями. На первую часть музыки дети-“рыбки” двигаются по залу, на вторую часть – “заплывают в домик”. При повторении игры - “домик” становится меньше

Картотека. Игровой самомассаж

«Ладони»

Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев.

Разотру ладони сильно (растирание ладоней)

Каждый пальчик покручу (захватить каждый пальчик)

Поздороваться с ним сильно (у основания и выкручивающим движением)

И вытягивать начну (движением дойти до ногтевой фаланги).

Затем руки я помою («моют» руки)

Пальчик в пальчик я вложу (пальцы в «замок»)

На замочек их закрою,

И тепло поберегу.

Выпущу я пальчики (пальцы расцепить)

Пусть бегут как зайчики (перебирать ими).

«Лепим лицо»

Сидя, ноги врозь. Поглаживать лоб, щеки, крылья носа (по лицевым линиям). Нажать на активные точки переносицы, середину бровей, похлопать по щекам.

«Упругий живот»

Лежа, погладить живот по часовой стрелке (пощипывание, похлопывание ребром ладони).

«Быстрые ноги».

Сидя ноги врозь, потянуть к себе стопу левой ноги; разминая пальцы, растереть стопу левой ноги; разминая пальцы, растереть стопу, хлопнуть по пяткам ребром ладони. Сделать вращательные движения ступней (поглаживание, пощипывание, интенсивное растирание голени и бедра).

«Красивые руки»

Сидя на коленях, «помыть» кисти рук, интенсивно потирая их до появления ощущения тепла. Надавливая на каждый палец, потереть всю руку до плеча, интенсивно нажимая на плечо, предплечье.

«Умная голова»

Сидя ноги врозь, одну под себя, проработать активные точки на голове нажатием пальчиков. Провести «граблями» от висков к середине головы (расчесывание пальцами головы).

«Лебединая шея»

Сидя по-турецки, поглаживать шею от грудного отдела к подбородку (впереди, с боков), похлопывание по подбородку.

«Ушки»

Сидя по-турецки», поглаживать ушные раковины внутри по бороздке, растереть за ушами.

Картотека. Игры-аттракционы

ОСЕНЬ

«СОБЕРИ ШИШКИ»

В игре участвуют два человека. Они берут по корзине в руки. На пол рассыпаются 10 - 12 шишек. По сигналу дети начинают собирать их в свои корзинки. Выигрывает тот, кто соберет больше шишек.

«СОРТИРУЕМ ОВОЩИ»

Играют два человека. В одной стороне зала стоят два ведра, в которых перемешаны морковь и картофель. Каждый ребенок по сигналу бежит с корзиной к ведру и выбирает либо морковь, либо картофель в свою корзину и возвращается назад. Кто быстрее выполнит задание, тот и победил.

«СОБЕРИ СОРНЯКИ»

В игре участвуют 3 человека. По залу рассыпают бумажные вьюны, васильки и листья одуванчика. Детям дают по ведерку. По сигналу они должны собрать сорняки в ведра: один — вьюны, другой листья, третий — васильки. Побеждает ребенок, выполнивший задание быстрее других.

«СОБЕРИ ЛИСТОЧКИ»

В игре участвуют 2 ребенка. На 2 подносах лежат по 1 кленовому листочку, разрезанному на части. По команде дети под музыку собирают по частям листочек. Побеждает тот, кто первый составит листочек из разрозненных частичек

«ПЕРЕЙДИ ЛУЖУ В КАЛОШАХ»

Участвуют по два ребенка. "Лужа" — ковер в центре зала. По сигналу дети надевают калоши и бегут с одного конца ковра до другого и обратно. Побеждает тот, кто прибежит быстрее.

«ФРУКТЫ НА ВЕРЕВОЧКЕ»

У противоположной стены зала ставят две стойки с натянутой между ними веревкой. На веревку за палочки привязаны яблоки и груши. Ребенку завязывают глаза. Он должен срезать ножницами любой плод и угадать его на ощупь.

«СОБЕРИ ГРИБЫ»

Играют по двое. Каждому участнику дают пустую корзинку. На полу лежат силуэты грибов. Дети берут по очереди силуэт гриба, называют любой гриб, который знают, и кладут в корзинку. Выигрывает тот, кто больше «собрал» грибов.

«ПУГАЛО»

Звучит музыкальное сопровождение. Дети, каждый из которых "пугало", выходят на середину зала и разводят руки в стороны. Если ведущий говорит: «Воробей!», то надо махать руками. Если ведущий говорит: «Ворона!» — надо хлопать в ладоши.

«КЛЕНОВЫЙ ЛИСТОЧЕК»

В игре участвуют два ребенка. На 2 подносах лежат по 1 кленовому листочку, разрезанному на части. По команде дети под музыку собирают по частям листочек. Побеждает тот, кто первый составит листочек из разрозненных частичек.

Игра «Кошки-мышки»

Один из игроков назначается котом. Остальные – мыши. Даже если мышь в игре всего одна, не беда, игра от этого ничуть не хуже. Когда звучит тихая музыка, дети подкрадываются к «спящему» коту, когда мелодия меняется, кот просыпается и начинает бегать за мышками, которые убегают от него в разные стороны.

«Морская фигура на месте замри»

Пока музыка играет, танцуем, прыгаем, бегаем – в общем двигаемся, когда музыка останавливается – нужно замереть и стараться не двигаться, детям постарше можно дать задание еще и изобразить какую-нибудь фигуру. В эту игру можно играть и вдвоем, а можно и целой компанией в детском саду.

ЗИМА/ НОВЫЙ ГОД

Весёлая игра «Гномик»

Дети встают в круг. Гномик и Снегурочка – внутри круга. Под музыку дети водят хоровод, Гномик бежит по внутренней стороне круга возле детей. Музыка заканчивается, дети говорят:

Гномик, Гномик, не спеши,

Что нам делать, покажи!

Гномик под музыку выполняет любое танцевальное движение, дети повторяют за ним. Снегурочка надевает шапочку другому ребёнку. Игра повторяется.

«Игрушка по кругу»

Дед Мороз предлагает участникам встать лицом друг к другу. Начинает играть музыка, и игрушка, например кукла с изображением Снегурочки, переходя из рук в руки, движется по кругу. Прекращается музыка, прекращается передача игрушки. Тот, у кого осталась кукла, выбывает из игры. Игра идет до тех пор, пока не останется один человек. Если играющих много, по кругу можно пустить несколько кукол.

«СНЕЖНЫЕ КОМЬЯ»

В подвешенную (или стоящую на полу) корзину нужно забросить с расстояния 6—7 шагов 6 «снежных комьев» — белых теннисных мячиков. Победит тот, кто справится с этой задачей наиболее точно.

«ДВЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ОДНА»

На полу кладут какие-нибудь три игрушки: мячик, кубик, кеглю. Двое играющих выходят и начинают танцевать вокруг них (игру можно проводить под музыку). Как только музыка прервется или Дед Мороз подаст команду «Стоп!», каждый игрок должен постараться схватить две игрушки. Кому достанется одна, тот проиграл. Игру можно усложнить: увеличить количество участников и соответственно количество игрушек или предметов. Выигрывает тот, кто схватит большее количество игрушек.

«ЛОВИШКА»

Отбежав от Снеговика (или Деда Мороза), дети останавливаются и, хлопая в ладоши, произносят: "Раз-два-три! Раз-два-три! Ну, скорее нас лови!" С окончанием текста все разбегаются. Снеговик (Дед Мороз) догоняет детей.

«ИГРА С ПОГРЕМУШКАМИ»

Дети, держа в руках погремушки, бегут в рассыпную под веселую музыку по залу. С окончанием музыки дети останавливаются и прячут погремушки за спину. Лиса (или другой персонаж, участвующий в игре) ищет погремушки. Она просит детей показать ей сначала одну, потом другую руку. Дети за спиной перекаладывают погремушки из одной руки в другую, как бы показывая, что в руке ничего нет. Лиса удивляется, что погремушки исчезли. Снова звучит музыка, и игра повторяется.

«КТО БОЛЬШЕ НАБЕРЕТ СНЕЖКОВ»

Играют по двое детей. На пол рассыпают снежки из ваты. Детям завязывают глаза и дают по корзинке. По сигналу они начинают собирать снежки. Выигрывает тот, кто набрал большее количество снежков.

«ВАЛЕНКИ»

Перед елкой ставят валенки большого размера. Играют двое детей. По сигналу они обегают елку с разных сторон. Выигрывает тот, кто обежит елку быстрее и наденет валенки.

«ПРОНЕСИ В МЕШКЕ»

Перед елкой кладут мешок (он перегороден на 2 части, у одной из них нет дна). Дед Мороз вызывает детей, которые хотят покататься в мешке. Он сажает ребенка в мешок и несет его вокруг елки. Другого ребенка он сажает в ту часть мешка, где нет дна. Дед Мороз ходит вокруг елки, а ребенок остается на месте. Дед Мороз возвращается и "удивляется". Игра повторяется.

«ЕЛОЧКИ БЫВАЮТ...»

Ведущий говорит: "Елочки бывают...большие, высокие, широкие, толстые...". А дети должны это показывать, причем ведущий делает другие движения, чтобы сбить всех с толку.

ВЕСНА

«Собери цветочек маме»

В игре участвуют два ребенка. На подносе лежат 2 цветочка, разобранные на части (лепестки и кружочки). По команде дети под музыку собирают свой цветочек (по цвету и форме лепестка). Побеждает тот, кто первый составит цветочек.

Игра «Прыгай, прыгай веселей, мокрых ножек не жалей!»

(по полу раскиданы маленькие обручи, с окончанием музыки нужно занять обруч) после каждого проигрывания несколько обручей убирается и т. д.

Игра «Шляпа»

Пока звучит музыка, мы передаем по кругу шляпу (если играете дома, то желательно включить в игру хотя бы трех человек), когда музыка замолкает, тот, у кого шляпа осталась в руках, должен надеть ее на голову и пройтись в ней по комнате. Хорошо, если шляпа «ролевая» (например, шапка доктора), тогда вовремя проходки игроку нужно будет еще и вести себя соответственно роли.

Приложение 3

Занятие импровизация для детей 6-7 лет

Тема: “Мы весёлые ребята”

Занятие импровизация проходит в мае. У детей развиты двигательные навыки, накоплен разнообразный музыкально- ритмический репертуар, что способствует творческому мышлению, воображению и фантазии.

Занятия импровизации проходит в свободной импровизированной форме.

Цель занятия: повторить изученный материал по ритмическим танцам. Учить импровизировать под музыку. Способствовать развитию импровизации, творческих способностей детей.

Ход занятия

1. Дети входят под музыку в зал. Педагог приветствует словами: - Девизом сегодняшнего праздника будет – “ Танцуй веселей с нами поскорей ”.

Конкурс – соревнование – итог года.

Выбираем лучших танцоров.

2. Конкурс “разминка”.

Определяются те, кто лучше всех умеет повторить за педагогом движения.

Выполнение общеразвивающих упражнений по музыку – импровизация на любую знакомую мелодию.

3. Конкурс на лучшее исполнение танца. Танцы “Кузнечик”, “Игра-пляска с цветами”, “Каравай” и др.

4. Конкурс повтори за мной. Танец “Если весело живется”.

5. Конкурс на лучшее исполнение танцевального движения. Танец “Лавота”.

Победителем считается тот, кто выполнит все задания и не расцепит рук.

Подведение итогов: определение и награждение победителей медалями: “Лучший танцор”, “Веселый танцор”, “Внимательный танцор”, “Талантливый танцор” и т.д.

Занятие импровизация для детей 5-6 лет

Тема: “Танцуй веселей с нами поскорей”

Занятие импровизация, как правило, проходит в январе или в мае. У детей развиты двигательные навыки, накоплен разнообразный музыкально- ритмический репертуар, что способствует творческому мышлению, воображению и фантазии.

Занятия импровизации проходит в свободной импровизированной форме.

Цель занятия: повторить изученный материал по ритмическим танцам. Учить импровизировать под музыку. Способствовать развитию импровизации, творческих способностей детей.

Ход занятия

1. Дети входят под музыку в зал. Педагог и приветствует словами: - Девизом сегодняшнего праздника будет – “Танцуй веселей с нами поскорей”.

Конкурс – соревнование – итог года.

Выбираем лучших танцоров.

2.Конкурс “разминка”.

Определяются те, кто лучше всех умеет повторить за педагогом движения.

Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку – импровизация на любую знакомую мелодию.

3. Конкурс на лучшее исполнение танца. Танцы “Чудо-юдо”, “Маленький танец”, “Три поросёнка” и др.

4. Конкурс повтори за мной. Танец “Если весело живется”.

5. Конкурс на лучшее исполнение танцевального движения. Танец на песню “Я ёлка современная”.

Победителем считается тот, кто выполнит все задания и не расцепит рук.

Подведение итогов: определение и награждение победителей медалями: “Лучший танцор”, “Веселый танцор”, “Внимательный танцор”, “Талантливый танцор” и т.д.

Конспект концерта для детей 5-6 лет

«УРОКИ ВЕЖЛИВОСТИ»

Задачи: Доставить детям радость, создать бодрое настроение. Закрепить правила культуры поведения, вежливые формы общения. Формировать доброжелательность, вежливость, уважение к окружающим. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

Предшествующая работа: беседы на этические темы, чтение художественной литературы, заучивание стихотворений, сюжетно-ролевые и дидактические игры.

Дети свободно заходят, здороваются с гостями, садятся на стульчики

Звучат фанфары.

Вед: Добрый вечер, уважаемые гости!

Детский сад гудит с утра
Ждёт гостей детвора
Смех и шутки тут и там
Очень рады мы гостям.

Один из самых вежливых дней в году приходится на 11 января, когда весь мир отмечает праздник волшебного слова «спасибо». Инициаторами утверждения праздника стали Юнеско и ООН. Слово «спасибо», по уверению психологов, действительно является волшебным. Слыша его, человек испытывает эмоции, сходные с теми, которые возникают у детей, когда их ласково гладят по голове. Получив устную благодарность, человек подсознательно настраивается на позитив.

Представляете, сколько позитива, например, у официантов или продавцов? Ведь они слышат «спасибо» по сто раз на дню. К счастью, в нашей стране люди стали чуть более вежливыми и научились говорить спасибо не только за бескорыстную помощь, но и за оплаченную услугу.

Сегодня мы пригласили Вас на концерт, где вы увидите выступления воспитанников кружка «Весёлый каблучок» нашего детского сада. Но прежде, чем начать концерт давайте узнаем, что думают ребята о слове вежливость.

Вед: Ребята, кто мне сможет объяснить, что такое вежливость?

(Быть вежливым – это значит быть внимательным к людям; это говорить вежливые слова, заботиться о близких тебе людям; уступать дорогу, когда идешь навстречу; уступать место девочкам и взрослым людям; благодарить за помощь; не грубить; стараться сделать приятное и т.д.)

Вед: Правильно, ребята! Встречайте ребят из группы №4 с «Песенкой друзей»

Песенка друзей, муз. В. Герчик, сл. Я. Акима

Вежливый человек всегда внимателен к людям. Но иногда ребята ведут себя грубо не только со сверстниками и чужими людьми, но и с родителями. Сейчас ребята подг группы расскажут в своей композитции «Кошки-мышки» о доверительном и тёплом отношении к другим людям

Композиция «Кошки-мышки»

Вед: А теперь загадка:

Я артист известный
С песенкой чудесной
Одеваюсь словно франт
У меня на шее бант
И хоть мышки меня дразнят
Я прислал сюда на праздник
Свою дискету с песенкой
Чтоб ребятам было весело. (Кот Леопольд)

Танец «Кот Леопольд», муз. Б. Савельева (исп. средняя группа)

Вед: Стихи бывают разные

Хорошие, простые,

Стихи бывают грустные, бывают и смешные

Мальчик, который сейчас выйдет на сцену, участвовал в городском благотворительном мероприятии. Любит играть в снежки и лепить снеговика и об этом он расскажет.

Стихотворение «Снеговик» Д. Файзи

Вед: А вот новая загадка

Нужен дом для трёх друзей
Чтобы было им теплей
Быстро принялись за дело
Строят ловко и умело
Раз-два-три!-и всё готово
Приходите в дом наш новый!

Встречайте мальчиков младшей группы

Танец Поросят, муз. Дж. Уотга

Вед. Не скучайте, куколки, хватит вам сидеть

Глазками печальными на ребят смотреть
Мы вас приглашаем с нами поиграть,
Музыку послушать и потанцевать.

Танец с куклами (2 младшая группа)

Кондратьева Полина с девочками своей группы тоже любит играть в куклы. Сейчас она об этом расскажет

Полина: Мы хотя и заводные

Но почти, что как живые
Любим мы с детьми играть
Не даём мы им скучать
Только нас не обижайте
Не ломайте, не теряйте
Лучше будем мы дружить
У вас на полке долго жить

Вед: Громче музыка играй
Живых кукол приглашай!

Танец Птичка-полька (гр №10)

Вед: А теперь пришла пора

Поиграть нам детвора

Ребята средней группы, покажите как вы умеете вежливо договариваться жестами, мимикой, движением.

Игра «Найди себе пару»

Вед: Всех участников концерта прошу выйти на сцену для памятного фото

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь.

Говорим мы до свиданья, до счастливых новых встреч!

Песня «Улыбка»