

Государственное бюджетное учреждение дополнительного  
образования Свердловской области  
«Октябрьская детская школа  
искусств»

Дополнительная общеразвивающая программа в области  
хореографического искусства

Студия танца

***«Гравитация»***

для детей 5-6 лет

срок реализации - 1 год

Преподаватель:  
Евстафьева Ольга Владимировна

## Вступление

«Разум ребенка –  
это настоящая волшебная палочка»...

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 выразить 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! Будь то литература, ИЗО, музыка или ТАНЕЦ.

## Пояснительная записка

В основе этой программы лежит обучение музыкально-ритмическим движениям простыми, но вместе с тем разнообразными движениями (имитационные, танцевальные, общеразвивающие и т.д.). использование креативных методик (игропластика, партерная гимнастика) и инновационных направлений (пальчиковая гимнастика, самомассаж, йога для малышей).

**Цель программы** – содействовать развитию эмоциональности у детей раннего возраста через танцевально-игровую деятельность

В основе этой программы лежит обучение танцевальной грамоте простыми, но вместе с тем разнообразными движениями (имитационные, танцевальные, общеразвивающие и т.д.). актуальность 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.).

Мозг ребенка до 3-х лет восприимчив к информации извне и может усваивать ее в достаточно большом объеме. Именно в этот возрастной период формируется основа будущего интеллекта, а основной деятельностью на данном этапе является игра.

Дети 2 лет чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движения, особенно под музыку, доставляют им большую радость. Движения малышей еще недостаточно точны и координированы, плохо развито чувство равновесия, поэтому обмен и разнообразие двигательных упражнений невелики, и все они носят, как правило, игровой характер. И поэтому главной задачей педагога, работающего по этой программе, будет

сделать игру максимально продуктивной. В результате чего к 3-м годам у ребенка появляется достаточный запас эмоциональных впечатлений, сформируется элементарное эстетическое восприятие и эмоциональная отзывчивость к происходящему (будь то игра, танец и т.д.),

повышается танцевальная активность: ребенок исполняет несложные пляски (в том числе и с атрибутами), танцует в кругу, в паре, в хороводе, легко вовлекается в музыкально- подвижные игры, ребенок выполняет действия под музыку, передает характерные движения игровых персонажей (лиса, заяц и т.д.), появляются первые творческие проявления ребенка в движении.

Программа выдвигает следующие задачи:

### **1. Помогать ребенку овладевать танцевально-игровой деятельностью:**

- 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;
- добиваться связывания танцевальных движений с ритмом музыки;
- учить согласовывать движения с текстом и музыкой;
- развивать двигательные качества и умения (двигаться в соответствии с ярко выраженным характером музыки – веселый, грустный: весело бежать под легкую музыку, энергично ходить под ритмичный марш);
- менять движения в связи с изменениями динамики звучания музыки;
- 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);
- дать представление о возможностях пластики для передачи различных эмоциональных состояний.

### **2. Приобщать ребенка к восприятию музыкально - ритмической культуры.**

- настраивать на эмоциональное восприятие музыки, используемой для танцевально-игровой деятельности;
- способствовать проявлению эмоциональной отзывчивости на характер танца;
- дать представление о возможности мимики и жестов для передачи различных эмоциональных состояний.

### **3. Побуждать к первоначальным творческим проявлениям.**

- настраивать на эмоциональное восприятие музыки, используемой для игровой деятельности;
- учить эмоциональному исполнению игр, вызывая желание участвовать в них;
- вовлекать малышей в сюжетные музыкальные игры, в которые они могли бы выполнять под музыку различные роли и учитывать взаимоотношения в игре;
- побуждать к первоначальным творческим проявлениям в музыкальных играх (придумать и показать движения зайца, лисы и т.д. соответствующие характеру персонажа сказки);
- учить мимикой и жестом выражать различные эмоциональные состояния.

### **4. Совершенствование развития психомоторных способностей:**

- развивать ручную умелость и мелкую моторику (пальчиковая гимнастика, самомассаж).
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности (игропластика, партерная гимнастика, йога для малышей).

Структурирование программы осуществлено, прежде всего, на основе традиционных подходов, в виде представления единственного вида деятельности на данном этапе – игры. Материал изложен в соответствии с традиционными программными компонентами: характеристика возрастных особенностей, задачи обучения ребенка определенным видам танцевальной деятельности, содержание (репертуар), показатели овладения материалом.

Для развития танцевальной деятельности на этом возрастном этапе работы необходимо привлечь внимание детей к музыке, подвести к умению отозваться на музыку движением. Уже в младшем возрасте ребенок эмоционально откликается на музыку, что выражается в мимике, жестах. Но движения его не точны и порой не согласованно с музыкой.

В основе обучения детей этого возраста лежит подражание действиям взрослого.

Педагогу необходимо, используя личный пример и опираясь на эмоциональную отзывчивость ребенка, развивать способность запоминать и выполнять несложные движения, небольшие роли, точно выполнять задания. Необходимо обращать внимание детей на то, что двигаться надо только тогда, когда звучит музыка, учить реагировать на смену контрастных частей, отмечая их сменой движений, прекращать движения с окончанием музыки.

Показ педагога как прием нужен на начальных этапах разучивания пляски, упражнения. В дальнейшем педагог дает указания по ходу исполнения, поправляя действия отдельных детей. В течение учебного года педагог обучает детей различным танцевальным и образным движениям, которые затем используются в танцах, хороводах. Нужно приобщать ребенка к выполнению несложных танцевальных движений под музыку; побуждать малыша к музыкально-творческим проявлениям, к активности от подражания к самому творчеству.

В этом возрасте детей привлекает зрелищность, поэтому занятия обыгрываются с помощью больших игрушек. Всплеск положительных эмоций вызывает кукольный театр. Яркое, выразительное выступление взрослых доставляет детям всеобъемлющую радость. Также рекомендуется использовать яркие атрибуты, ряжение. Все это способствует обогащению ребенка новыми эстетическими впечатлениями, рождает эмоциональный всплеск. Освоенный материал может быть использован в развлечениях и на праздничных утренниках, главная цель которых – эмоциональное развитие детей, воспитание у них навыков общения со взрослыми и сверстниками, обогащение их разнообразными радостными впечатлениями.

Занятия проводятся один раз в неделю по 15-20 минут, по подгруппам (5 - 8 детей), в проветриваемом и хорошо освещенном зале с ковровым покрытием или ковром на полу и зеркалами на стенах.

Данная программа может быть использована в работе с детьми воспитателями, родителями, гувернерами, педагогами студий раннего развития, которые хотят воспитать своих малышей активными, энергичными, ловкими, эмоциональными и счастливыми.

### **Что должен уметь ребенок к концу года:**

- маршировать и бегать, ориентируясь в пространстве;
- выполнять плавные и резкие движения руками;

- выполнять приседания и полуприсяды (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 стайкой 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.

### **Учебно – тематический план**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Формула контроля	В том числе	
				теор. часы	практ. часы



1	<b>Игротанцы</b>				
1.1	Хореографические упражнения	3		1	2
1.2	Танцевальные шаги	2		1	1
1.3	Танцы с атрибутами	3		1	2
1.4	Общие танцы	5		1	4
2	<b>Креативная партерная гимнастика:</b>				
2.1	Музыкально- творческие задания	3		1	2
2.2	Специальные комплексы упражнений	5		1	4
2.3	Релаксационные упражнения	2		1	1
3	<b>Пальчиковая гимнастика:</b>				
3.1	Общеразвивающие упражнения для пальчиков	2		1	1
3.2	Игры- потешки	2		1	1
3.3	Выполнение фигурок из пальцев	2		1	2
4	<b>Игровой самомассаж</b>				
4.1	Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме	3		1	2
5	<b>Музыкально-подвижные игры:</b>				
5.1	Музыкально-подвижные игры по ритмике	2		1	1
5.2	Сюжетно- ролевые игры	2		1	1
Итого часов:		36		13	23

Наблюдение

## 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, шаги 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», «Массажуем животик», «Змея», «Кошка», «Собака», «Лягушка», «Тигр», «Лодочка», «Гребля», «Летающие карпузы».

3.2 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:**

#### **Хореографические упражнения:**

«Зарядка» муз. Е.Тиличеевой

«Побегали-потопали» муз. Л.Бетховена

«Мы едем» муз Р.Рустамова

«Ходим-бегаем» муз Е.Тиличеевой

«Гуляем и пляшем» муз М.Раухвергера

«Марш и бег» муз. Е.Тиличеевой

«Ловкие ручки» муз. Е.Тиличеевой

«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 такая 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»

### Литература

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, делайте 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- 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-трусика»**

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 лодки.

### **«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.