

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №1 «Колокольчик»
города Азнакаево Азнакаевского муниципального района Республики Татарстан**

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБДОУ № 1 «Колокольчик» г. Азнакаево
Протокол от «29» августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
заведующим МБДОУ № 1
«Колокольчик» г. Азнакаево
Р.М. Сахбутдинова
Приказ от «29» августа 2023 г. № 57



**Программа
дополнительного образования детей 5-6 лет
по физическому развитию
«Непоседы»**

Составитель
инструктор по физической культуре
первой квалификационной
категории Ракипова А.А.

г. Азнакаево
2023 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка	3
1.1. Актуальность	3
1.2. Отличительные особенности программы	3
1.3. Принципы обучения ритмическим движениям	4
1.4. Цель	4
1.5. Задачи	4
2. Основные способы и формы работы с детьми	5
2.1. Учебный план занятий по ритмике	5
3. Планируемые результаты освоения программы	5
4. Структура образовательной деятельности	6
5. Модель физической культуры личности	6
6. Этапы реализации программы	7
7. Перспективное планирование	10
8. Диагностика	18
9. Список используемой литературы	19
10. Приложение	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы - спортивно-оздоровительная, модифицированная.

Актуальность, педагогическая целесообразность.

1.1. Новизна – Новизна программы состоит в том, что предлагаемый материал можно использовать творчески, адаптируя к условиям работы. Программа ориентирована не только на развитие детей, но и на совершенствование профессионализма самого педагога. Целостный музыкальный образ передаётся разнообразными пластическими средствами, требующими свободного владения телом, музыкального слуха, богатого воображения и фантазии.

Программа основана на игровом методе с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. В процессе непосредственно образовательной деятельности используются различные виды музыкально – ритмической деятельности: образно – игровые композиции (инсценированные песни, сюжетные композиции, этюды, включающие имитационные, пантомимические движения), танцевальные композиции и сюжетные танцы, общеразвивающие по типу детской аэробики, музыкальные игры.

Занятия помогают психологически раскрепостить ребенка через освоение своего собственного тела, как инструмента выразительного инструмента.

Чтобы быть здоровым, нужно владеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении, где строится здоровье сберегающий педагогический процесс.

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

В Федеральном Государственном образовательном стандарте дошкольного образования образовательная область «физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: «двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений».

Здоровье детей - главное достояние нации, критерий духовного, политического и социально-экономического развития общества.

Поскольку ребёнок имеет неограниченную потребность в тех или иных видах деятельности, постольку перед нами возник вопрос: как ребёнку предоставить возможность совершенствовать двигательную деятельность, максимально разнообразить её, и раскрыть способности талантливых детей. Это подтолкнуло нас организовать работу кружка по ритмической гимнастике «волшебная ленточка», где дети имеют возможность реализовать двигательные, музыкальные, хореографические способности.

1.2. Отличительные особенности данной программы от уже существующих

Программа составлена с учетом меж предметных связей по областям:

«Физическое развитие»,

«Познавательное развитие»,

«Художественно-эстетическое развитие».

Отличительная особенность организации занятий нашего кружка – эмоциональная выразительность использованных движений и непосредственная связь с музыкой. В процессе выполнения движений с предметами, у детей развиваются музыкальные способности, внимание, зрительная и двигательная память, музыкальный слух, чувство ритма, музыкальная восприимчивость.

Положительные эмоции детей вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на деятельность всех органов, всесторонне развиваются все важнейшие мышечные группы дошкольников. Занятия помогают психологически

раскрепостить ребёнка через освоение своего собственного тела как выразительного инструмента.

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Возможности применения упражнений ритмической гимнастики довольно широки.

1.3. Принципы обучения ритмическим движениям:

1. Дидактики - от простого к сложному.
2. Систематичности.
3. Комплексная реализация целей: развивающая, воспитывающая.
4. Коммуникативной направленности.
5. Наглядности;
6. Повторности;
7. Самостоятельности;
8. Сотрудничества;
9. Каждый из перечисленных принципов направлен на достижение результата обучения ритмическим движениям, овладение детьми элементарными двигательными навыками и умениями.

1.4. Цель кружка – создание условий для физического развития детей через ритмическую гимнастику.

1.5. Задачи:

Оздоровительные

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
- Правильно формировать и укреплять разные группы мышц опорно-двигательного аппарата (крупные, средние, мелкие).
- Совершенствовать дыхательный аппарат, осуществляя контроль за правильным дыханием во время движений.
- Укрепление связочно-мышечного аппарата торса, рук и ног.
- Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы.
- Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, обучение координации движений, умению расслаблять мышцы.
- Увеличение силовой выносливости мышц.

Образовательные

- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость)
- Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.
- Совершенствовать и пополнять запас навыков ритмических движений.

Воспитательные

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни
- Воспитывать чувство уверенности в себе.
- Воспитывать доверительные отношения взрослых и детей.

2. Основные способы и формы работы с детьми

Возраст детей. Программа ориентирована на работу с воспитанниками в возрасте 5-6 лет старшей группы детского сада.

Сроки реализации программы. Курс программы “Непоседы” рассчитан на 1 год.

Формы и режимы организованной образовательной деятельности.

На занятиях ритмической гимнастике используется групповая форма работы с детьми (в группе не более 25 человек).

Занятия проводятся с сентября, 4 раза в месяц (36 в год), продолжительностью 25 минут, во второй половине дня.

2.1. Учебный план занятий по ритмике

Тема:	Количество занятий
Ритмика	12
Гимнастика	12
Танцевально-ритмическая гимнастика	12
Всего часов	36

3. Планируемые результаты освоения программы

Целенаправленная работа с использованием предмета в ритмической гимнастике, позволит достичь следующих результатов:

- Общее укрепление здоровья детей, правильно-сформированные группы мышц опорно-двигательного аппарата.
- Сформированность навыка физической активности, ритмических движений с предметами.
- Повышение работоспособности детей, снижение утомляемости, выработанная правильная осанка, ритмичность, гибкость и пластичность движений.
- Сформированность у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни, установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

Имеет понятия:

- о процессе совместных игр и движениях под музыку
- о чувстве такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Умеет:

- умеет начинать и заканчивать движения вместе с музыкой;
- умеет выражать свои эмоции – радость, грусть, страх.

Методическое обеспечение программы:

- спортивный зал;
- музыкальная аппаратура.
- тематический план;
- наглядный материал.
- гимнастические палки.
- Обручи
- Мячи
- Маты
- Ленточки

4. Структура образовательной деятельности

Обучение ритмической гимнастике – это прежде всего педагогический процесс. Он требует планомерной и методически правильной организации занятий, которые делятся на три блока. Каждый блок имеет свои задачи. Поэтому состав упражнений и порядок их выполнения тоже разный.

1 блок – подготовительный. Прежде чем заставить активно работать мышцы и связки детей, их надо к этому подготовить. Это значит, что до приседаний, наклонов, растягиваний и других упражнений необходимо слегка разогреться.

Поэтому занятие начинаем с упражнений, которые ускоряют кровообращение, усиливают дыхание, поднимают настроение детей. Это различные виды строевого и танцевального шага, бег, упражнения на развитие мышц плечевого пояса.

2 блок – основной. В него включаем упражнения, которые обеспечивают разностороннюю физическую подготовку и помогают освоить элементы ритмической гимнастики.

- партерная гимнастика
- разучивание новых танцевальных движений и композиций, повторение пройденных.
- разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение пройденных.

Приучаем детей перед выполнением движений под музыку правильно занимать исходное положение, соблюдать координацию движений рук и ног, следить за осанкой. Добиваемся от детей не просто освоения движения, а качественного, выразительного его исполнения. Конечно, это сложная задача, но вполне осуществимая, т.к. в своей работе с детьми учитываем следующие принципы: систематичность, постепенность, последовательность.

Дети не смогут выполнять движения свободно и красиво, если упражнение разучивается сразу, без предшествующих подготовительных упражнений, направленных на освоение необходимых двигательных навыков. Систему упражнений выстраиваем по принципу «от простого к сложному», с учетом всех необходимых навыков, при условии многократного повторения заданий. Однако следует помнить о возрастных особенностях детей, двигательном режиме, быстрой утомляемости от одних и тех же упражнений.

Для игрового творчества детям предлагаем задания на развитие воображения: через образы цветка, воды, дождя, ветра, животных. Учим понимать язык музыки и выражать его в танце.

3 блок – заключительный.

- музыкальная игра
- построение
- упражнения на осанку
- упражнения на профилактику плоскостопия

Переход от активных движений к малоподвижной деятельности, следует делать постепенно. Поэтому, завершая занятие, выполняем 2-3 более легких упражнения. Они успокаивают возбуждение сердца и дают отдых мышцам.

Плавные движения руками, спокойная ходьба, упражнения на осанку, расслабление различных групп мышц помогают привести организм детей в нормальное состояние и переключиться на другие виды деятельности.

Таким образом, самостоятельность, уверенность в себе и чувство удовлетворения достигнутыми результатами в процессе деятельности, являются хорошим стимулом для дальнейшего развития талантливых детей.

5. Модель физической культуры личности

При разработке этого кружка составлена модель физической культуры личности, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

- **нравственность** – физкультурно-спортивная этика поведения, общения, культуры;

- **волевые проявления** – смелость, решительность, настойчивость и др.;
- **отношение к труду** – трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться;
- **эстетика** – ощущения и оценка красоты движений, поз;
- **здоровый образ жизни** – соблюдение оптимально здорового режима (питания, отдыха);
- **мировоззрение** – высокий уровень знаний и убеждений.

Таким образом, в основу кружка заложено духовно-нравственное и физическое воспитание ребенка средствами физической культуры и спорта, в частности, средствами ритмической гимнастики.

6. Этапы реализации программы

Сам процесс разучивания ритмических упражнений основан на сотрудничестве детей и взрослого. Игровое общение с детьми помогает установлению теплой, дружеской атмосферы на занятиях, снятию психологических комплексов, чувства неуверенности. При знакомстве детей с новым материалом важно заинтересовать их и сконцентрировать их внимание. Внимание детей активизируется за счет выполнения движений по показу. В дальнейшей работе для того, чтобы перейти от подражания к самостоятельности, необходимо стимулировать творческую активность детей, подобрать образные сравнения, характеризующие игровой образ, внушать уверенность в собственных силах. Если некоторые движения совсем не получаются у детей, заменить их более простыми. Важно: сам процесс занятий должен приносить детям радость!

№	Этапы	Содержание	Пояснения	Сроки реализации	Ответственный
1	Вводный Движение – это здоровье	Беседа: «История развития ритмической гимнастики» Формировать правильную осанку, содействовать развитию чувства ритма, внимания, уметь согласовывать движения с музыкой	Необходимо осветить такие вопросы: для чего нужен спорт в раннем детстве (обратить внимание на значение физических упражнений для правильного развития); объяснить элементарные правила ритмической гимнастики. Формы проведения: беседа, игра-испытание	Сентябрь	дети, инструктор по физической культуре.
2	Требования к одежде и обуви	Требования к одежде и обуви	Формы проведения: беседа, рассказ	Сентябрь	дети, инструктор по физической культуре.
3	Общая физическая подготовка	Строевые упражнения: – построение; – выравнивание; – ходьба на месте и в движении; – переход с шага на бег	Общеразвивающие упражнения: – для рук и плечевого пояса; – для шеи и туловища:	В течение года	дети, инструктор по физической культуре.

		и обратно.			
4		<ul style="list-style-type: none"> – для ног; – для мышц голени и стопы; – для развития быстроты, ловкости, общей выносливости – элементарные позы; – движения отдельными частями тела ,стойка на носках; ласточка; 	<p>При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используются маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменной темпа, ритма и скорости движения. Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном темпе и ритме</p>	В течение года	Инструктор по физической культуре.
5	Танцевальные упражнения	<p>Виды упражнений: шаг с носка, на носках; приставной шаг в сторону с приседанием, с хлопком; шаг с подскоком; скрестный шаг; галоп прямой и боковой; прыжки, построения и перестроения, упражнения с атрибутами, комбинации из танцевальных шагов</p>	<p>Так как эти движения несложны, целесообразно использовать целостный метод обучения. Для повышения интереса использовать сюжетные упражнения: «Кто ходит так тихо?», «Кто так высоко поднимает ноги?»</p>	сентябрь - май	Инструктор по физической культуре.
6	Акробатические упр. и элементы художественной гимнастики Партерная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> – Стойка на лопатках; – «мост» из положения лежа; – «корзиночка»; – полу шпагат <p>Виды упражнений: группировки сидя, лёжа на спине; перекаты в положении сидя, лёжа («орешек», «брёвнышко»); равновесие на носках («балерина»); равновесие, стоя на</p>	<p>В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности детей Развивать у детей мышечную силу,</p>	сентябрь - май	Инструктор по физической культуре.

		одной ногой («петушок», «цапля», «ласточка»); равновесие в упоре сидя («самолёт»); на гибкость («мостик», «берёзка», «птица», «книжка»)), «корзиночка» на формирование осанки («стрела», «ракета», «веточка», «змея»).	способность к равновесию, точности выполнения движений, гибкость, пластичность, формировать правильную осанку.		
7	Упражнения с предметами	Качания и махи; – круги в различных плоскостях; вращения вперед – назад: – вертикальные и горизонтальные;	Ввиду высокой интенсивности упражнений их требуется дозировать.	сентябрь - май	Инструктор по физической культуре.
8	ритмическая подготовка – музыкальные игры. Игры и игровые упражнения: сюжетные игры; обучающие игры; игры с преимущественным воздействием на двигательные качества;	«Танцевальные догонялки» игра с предметами «Мяч по кругу»; «Давайте все делать как я»; Танец- игра «Лавота»; «Ну-ка, повторай» «Завивайся, ниточка, в клубок «Карнавал животных»	Перед началом игры учитель объясняет ее ход и правила. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил. Воспроизводить звуки хлопками. Содействовать развитию музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; развивать скоростно-силовые и координационные способности, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку. Используя приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.	В течение всего года	Инструктор по физической культуре.
9	Показательные занятия	Изученные комплексы ритмической гимнастики	Конец учебного года, май		Инструктор по физической культуре.

7. Перспективное планирование

месяц	содержание	занятие
сентябрь	<p>Занятие 1-2 (организационное) Цель: Знакомство с детьми. Диагностика умений и навыков. Познакомить детей в легкой игровой форме с термином «ритмическая гимнастика». Вызвать желание заниматься физическими упражнениями под музыку.</p> <p>Занятие 3-4 Цель: Обучение базовым движениям ритмического танца. Разучивание первой части комплекса «Ритмическая гимнастика под музыку из сказки «Красная шапочка», поет Юлия Началова и группа «Непоседы» Учить правильно выполнять движения, под счет. Гимнастическое упражнение «Мост»</p> <p>Занятие 7-8 Цель: Закрепление первой части комплекса под музыку. Учить ориентироваться в пространстве, развивать память и внимание. Гимнастическое упражнение «Коробочка»</p>	<p>Проигрыш: И.П.-О.С.».</p> <p>1-8. На «раз» - руку правую вверх, пятку правой ноги оторвать от пола. На «два» - поменять движение с другой ноги и руки.</p> <p>1-й куплет: И.П.- ноги на ширине плеч. Руки у груди согнуты в локтях. 1-я фраза: и.п. ноги вместе, руки согнуты у плеч. На «раз» - руки вверх, ногу отставить назад. На «Два» и.п. 2-я фраза: то же с другой ноги. (6 раз) 3-я фраза: (<i>топать, прыгать и бежать</i>) руки в стороны, ладони вверх, высоко поднимая бедро поскоки на каждый счет. 4-я фраза: и.п. ноги на ширине плеч руки согнуты в локтях у плеч. На «раз» - присесть слегка. На «два» - поднять руки вверх, вправо выпрямиться; 3-4 в другую сторону то же повторить. 5-я фраза: наклон туловища вниз. Руки прямые вниз, перекаат туловища в другую сторону. И.п. 6-я фраза: повторить фразу 4. 7-я фраза: повторить фразу 5 в другую сторону.</p> <p>Припев 1-2. Ах... - Два боковых галопа вправо, руки рисуют круг вправо. 3-6. В Африке. - четыре подскока вокруг себя вправо, руки прямые вверху ладони повернуты друг к другу. 7-8. Проигрыш - покачивание влево, вправо. Руки вверху. 1-6. Тоже самое в другую сторону. 7-8. Проигрыш покачивание влево, вправо. Руки внизу. 9-10. Два боковых галопа вправо, выпад руками показать «крокодила» 11-12. Два боковых галопа влево, присесть ноги на ширине плеч руками показать «обезьяну» 13-14. Поскоки вокруг себя, наклон вперед показать «крылья попугая» (повторить два раза).</p> <p>2-й куплет: И.п. ноги на ширине плеч, руки полочкой у груди. 1-я фраза: упражнение «моталочка» руками вниз. 2-я фраза: упражнение «моталочка» руками вверх. 3-я и 4-я фразы повторить. 5-я фраза: выпад вправо «моталочка» руками. 6-я фраза: выпад влево «моталочка» руками. 7-я и 8 фразы: повторить 5 и 6 фразы. 9-я фраза (<i>буду здрасте говорить</i>) прыжком ноги вместе руки через стороны вниз.</p> <p>Припев: повторить. Проигрыш: И.п. сед на ковре, упор сзади. На «раз» согнуть правую ногу, на «два» выпрямить.</p>

		<p>3-4 - то же с другой ноги.</p> <p>3-й куплет: И.п. сед на ковре, упор сзади. С 1-й по 4-ю фразу: на «раз» согнуть ноги в коленях, на «два» выпрямить. С 5-й по 8 фразу наклоны к ногам поочередно. 9-я фраза: (<i>руки ноги береги</i>)- встать.</p> <p>Припев: повторить. На последний проигрыш прыжки на двух ногах, на, «раз» ноги врозь на «два» вместе, руки на поясе. На последний аккорд-вдох руки вверх выдох- руки вниз</p>
Октябрь	<p>Занятие 1-2 Цель: Разучивание второй части комплекса без музыки. Закрепление изученных движений под музыку. Продолжать учить ориентироваться в пространстве. Гимнастическое упражнение «Кувырок в группировке»</p> <p>Занятие 3-4 Цель: Отработка двух частей комплекса, разучивание 3 части под счет. Закрепление движений комплекса под музыку, работа над трудными местами. Учить детей эмоционально показывать характер героев в комплексе.</p>	<p>Проигрыш: И.П.-О.С.».</p> <p>1-8. На «раз» - руку правую вверх, пятку правой ноги оторвать от пола. На «два» - поменять движение с другой ноги и руки.</p> <p>1-й куплет: И.П.- ноги на ширине плеч. Руки у груди согнуты в локтях. 1-я фраза: и.п. ноги вместе, руки согнуты у плеч. На «раз» - руки вверх, ногу отставить назад. На «Два» и.п. 2-я фраза: то же с другой ноги. (6 раз) 3-я фраза: (топать, прыгать и бежать) руки в стороны, ладони вверх, высоко поднимая бедро поскоки на каждый счет. 4-я фраза: и.п. ноги на ширине плеч руки согнуты в локтях у плеч. На «раз» - присесть слегка. На «два» - поднять руки вверх, вправо выпрямиться; 3-4 в другую сторону то же повторить. 5-я фраза: наклон туловища вниз. Руки прямые вниз, пережат туловища в другую сторону. И.п. 6-я фраза: повторить фразу 4. 7-я фраза: повторить фразу 5 в другую сторону.</p> <p>Припев 1-2. Ах... - Два боковых галопа вправо, руки рисуют круг вправо. 3-6. В Африке. - четыре подскока вокруг себя вправо, руки прямые верху ладони повернуты друг к другу. 7-8. Проигрыш - покачивание влево, вправо. Руки верху. 1-6. Тоже самое в другую сторону. 7-8. Проигрыш покачивание влево, вправо. Руки внизу. 9-10. Два боковых галопа вправо, выпад руками показать «кродила» 11-12. Два боковых галопа влево, присесть ноги на ширине плеч руками показать «обезьяну» 13-14. Поскоки вокруг себя, наклон вперед показать «крылья попугая» (повторить два раза).</p> <p>2-й куплет: И.п. ноги на ширине плеч, руки полочкой у груди. 1-я фраза: упражнение «моталочка» руками вниз. 2-я фраза: упражнение «моталочка» руками вверх. 3-я и 4-я фразы повторить. 5-я фраза: выпад вправо «моталочка» руками.</p>

		<p>6-я фраза: выпад влево «моталочка» руками. 7-я и 8 фразы: повторить 5 и 6 фразы. 9-я фраза (буду здрасте говорить) прыжком ноги вместе руки через стороны вниз. Припев: повторить. Проигрыш: И.п. сед на ковре, упор сзади. На «раз» согнуть правую ногу, на «два» выпрямить. 3-4 - то же с другой ноги. 3-й куплет: И.п. сед на ковре, упор сзади. С 1-й по 4-ю фразу: на «раз» согнуть ноги в коленях, на «два» выпрямить. С 5-й по 8 фразу наклоны к ногам поочередно. 9-я фраза: (руки ноги береги)- встать. Припев: повторить. На последний проигрыш прыжки на двух ногах, на, «раз» ноги врозь на «два» вместе, руки на поясе. На последний аккорд-вдох руки вверх выдох- руки вниз</p>
Ноябрь	<p>Занятие 1-2 Цель: Разучивание первой части комплекса «Паучок» Занятие 3-4 Цель: Закрепление движений первой части под музыку. Разучить вторую часть комплекса. Работа над трудными местами.</p>	<p>Вступление: 1-16-«паучок» (руки на коленях вперед шагаем, назад). 1 куплет: 1-8-локти в стороны «лапки» поднимаем вверх, вниз. Припев: 1-4-ногу на пятку, руки согнуты в локтях, «лапки» вверх. 1-4-руки в «замочке» вверх, поднимаемся на носки. 1-7- ногу на пятку, руки согнуты в локтях, «лапки» вверх. На муз. фразу - «ты такой красивый» - показываем на себя. Проигрыш: марш на месте. Припев: то же самое. 2 куплет: 1-6-упражнение «мельница». 7-8-выпрямились, прогнулись назад. Припев: то же самое. Проигрыш: подскоки вокруг себя влево, вправо, на месте.». Развивать координацию движений, воображение, развивать ориентировку в пространстве. Разучить ходьбу «змейкой».</p>
Декабрь	<p>Занятие 1-2 Цель: Ознакомление с ритмической гимнастикой «Карлсон». Показать детям правильное их выполнение. Занятие 3-4 Цель: Разучивание первой части ритмического комплекса под счет. Отрабатывать трудные элементы комплекса. Учить двигаться под музыку по кругу.</p>	<p>Вступление: руки «крылья пропеллера», изображение полета вокруг себя Проигрыш: марш 1 куплет: «треугольник» шаг вперед пр.нога, затем левая нога; назад правая, назад левая нога. (1-8) Приставной шаг влево, вправо, махи руками над головой (1-8) Припев: 1-руки в стороны, 2-руки за голову (4р) Правая рука вперед, левая рука вперед, к плечам поочередно ,накрест Снова правая рука вперед, левая, обе руки вверх (к облакам) 2куплет: грозим пальцем влево, вправо (1-4) Приставной шаг влево с хлопком, вправо с хлопком Припев: тот же. На слова карлсона «полет», марш (повторить 2 раза) Проигрыш: марш 3 куплет: 1-развести руки спереди, 2-шаг влево, руку в сторону, на пояс, 3-шаг вправо, руку в сторону, на пояс, 4-8- моторчики слева и справа Припев: тот же Дыхательная гимнастика: «Моторчик» (произносим звук р-р-р) ритмической гимнастики</p>
Январь	Занятие 1-2	Вступление: руки «крылья пропеллера», изображение

	<p>Цель: Индивидуальная работа. Повторение изученных комплексов. Работа над трудными местами.</p> <p>Занятие 3-4</p> <p>Цель: продолжать отрабатывать движения изученных ранее комплексов. Продолжать развивать ориентировку в пространстве, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.</p>	<p>полета вокруг себя Проигрыш: марш 1 куплет: «треугольник» шаг вперед пр.нога, затем левая нога; назад правая, назад левая нога. (1-8) Приставной шаг влево, вправо, махи руками над головой (1-8) Припев: 1-руки в стороны, 2-руки за голову (4р) Правая рука вперед, левая рука вперед, к плечам поочередно ,накрест Снова правая рука вперед, левая, обе руки вверх (к облакам) 2куплет: грозим пальцем влево, вправо (1-4) Приставной шаг влево с хлопком, вправо с хлопком Припев: тот же. На слова карлсона «полет», марш (повторить 2 раза) Проигрыш: марш 3 куплет: 1-развести руки спереди, 2-шаг влево, руку в сторону, на пояс, 3-шаг вправо, руку в сторону, на пояс, 4-8- моторчики слева и справа Припев: тот же Дыхательная гимнастика: «Моторчик» (произносим звук р-р-р) ритмической гимнастики</p>
Февраль	<p>Занятие 1-2</p> <p>Цель: Разучивание первой части комплекса «Ритмическая гимнастика «Часики» Музыкальное сопровождение из мультфильма «Фиксики»- Часики.</p> <p>Занятие 3-4</p> <p>Цель: закреплять движения первой части под музыки, разучивание второй части под счет. Учить разбегаться враспынную, не наталкиваясь друг на друга.</p>	<p>И. п. –стоя ноги на ширине плеч, руки внизу.</p> <p>Вступление:</p> <p>На «раз» присев руки за спину. Голову опустить.</p> <p>На «два» - и. п. повторить 4 раза</p> <p>1-й куплет</p> <p>1 фраза: Тики - подскок на правой ноге, локоть правой руки к левой ноге</p> <p>Тики - Подскок на левой ноге, локоть правой руки к левой ноге.</p> <p>2 фраза: на каждый счет. Три прыжка на двух ногах руки вдоль туловища.</p> <p>4-5 фраза – повторить 1-2. На последний «так» прыжок ноги врозь</p> <p>6 фраза: Наклон вперед, руки отвести назад. (На каждый счет-3 раза) Повторить два раза.</p> <p>«Тики-так» -три прыжка вправо, руки вдоль туловища.</p> <p>«Тики-так» - три прыжка влево, руки вдоль туловища.</p> <p>8 фраза: выбрасываем прямую правую, левую, правую ноги. «никак»- прыжок ноги вместе.</p> <p>2-й куплет:</p> <p>1фраза: и.п тоже. На раз- шаг ногой вправо, руку отвести в сторону, голову наклонить к правому плечу.</p> <p>На два-и.п</p> <p>2 фраза –тоже в другую сторону.</p> <p>3-4 фразы – повторить 1-2.</p> <p>5 фраза: на «раз» Приставной шаг вправо руки рисуя снизу круг.</p> <p>На «и»- присесть, руки внизу.</p> <p>6 фраза: -повторить в другую сторону.</p> <p>7-8 фраза –повторить 5-6 фразу.</p> <p>Припев.</p> <p>«Тики-тики» - шаг вперед правой ногой, рука левая согнута в локте вперед; шаг вперед левой ногой, рука правая согнута в локте вперед.</p> <p>«Так-так-так» - три прыжка на прямых ногах, руки вдоль туловища.</p>

	<p>«Тики-тики» - шаг назад правой ногой, рука левая согнута в локте вперед; шаг назад левой ногой, рука правая согнута в локте вперед.</p> <p>«Так-так-так» - три прыжка на прямых ногах, руки вдоль туловища.</p> <p>9 фраза «Часики идут» - три прыжка вправо, руки вдоль туловища.</p> <p>«Часики идут» - три прыжка влево, руки вдоль туловища.</p> <p>10 фраза: Выбрасываем прямую правую, левую, правую ноги.</p> <p>« никак»- прыжок ноги вместе.</p> <p>Припев.</p> <p>«Тики-так-» сели на корточки девочки, мальчики стоят.</p> <p>«Тики-так»- сели на корточки мальчики, девочки встали.</p> <p>«Нам без...» - сели на корточки девочки, мальчики встали. «ни...»- сели мальчики . девочки встали. –на последний «как» - встали мальчики.</p> <p>Проигрыш:</p> <p>И.п–ноги в шестой позиции, руки полочкой перед грудью, пальцы в кулак.</p> <p>В какую сторону движемся, та рука и сверху.</p> <p>На «раз» -правую ногу в сторону присесть, руки «окошко» открыть.</p> <p>На «и»- приставить левую ногу, «окошко» закрыть.</p> <p>На 4 счета поменять руки местами (теперь лежит левая сверху).</p> <p>На «два» - тоже самое в другую сторону.</p> <p>На «три, четыре» -повторить фигуру 1-2.Сделать всего 4 раза в одну сторону и четыре раза в другую.</p> <p>Припев.</p> <p>«Тики» - поворот прыжками вокруг себя, руки на поясе.</p> <p>«Так» - прыжок, зафиксировать движения ноги на ширине плеч, руки вниз</p> <p>Повторить два раза.</p> <p>«Нам без ..»- Выбрасываем ноги вперед правую, левую, правую.«никак»- прыжок ноги вместе руки внизу вдоль туловища.</p> <p>Припев.</p> <p>«Тики-тики» - шаг вперед правой ногой, рука левая согнута в локте вперед; шаг вперед левой ногой , рука правая согнута в локте вперед.</p> <p>«Так-так-так» - три прыжка на прямых ногах, руки вдоль туловища.</p> <p>«Тики-тики» - шаг назад правой ногой , рука левая согнута в локте вперед; шаг назад левой ногой , рука правая согнута в локте вперед.</p> <p>«Так-так-так» - три прыжка на прямых ногах, руки вдоль туловища.</p> <p>«Часики идут»- И.п. ноги в шестой позиции руки внизу кисть отведены в стороны.</p> <p>На «раз»- пружинка, правая рука вперед, левая назад.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>На «два»- и.п. На «три»- левая вперед правая назад, пружинка. На «четыре» -и.п. Повторить 16 раз, на последний аккорд: Прыжок ноги врозь, наклон вперед, руки назад.</p>
Март	<p>Занятие 1-2 Цель: Разучивание первой части комплекса «Ритмическая гимнастика с гимнастическими палками, под любую ритмическую музыку.</p> <p>Занятие 3-4 Цель: повторить первую часть и разучить вторую под счет. Развивать координацию движений и фантазию.</p>	<p>1. И.п.- ноги на ширине плеч, палка в двух руках низу. 1-8 -На раз – палка вверх, на два – за голову, три- вверх, четыре – исходное положение. 2. И.п.- ноги на ширине плеч, палка впереди 1-2 - На раз – поворот вправо с палкой, на два - влево. 3-4 – поворот, с палкой отставляя противоположную ногу. Повторить 3 раза 3. 1-2 – присесть, поворот палки. 3-4 –присесть, поворот палки в другую сторону. 5-8 – повторить. 4. 1-3 - наклоны вперед, палка вперед. 4 - выпрямиться, палка вверх. 5 – палка к груди. Повторить 3 раза.</p> <p>4. И.п. - палка вертикально у правой ноги, в правой руке, левая за головой. 1-8 – обходим палку на носках. 1-8- в другую сторону. 6.И.п. ноги на ширине плеч палка в низу. прыжок на правую ногу, левая нога отведена в сторону. Прыжок на левую ногу, правая нога отведена в сторону. повторить прыжки 7.И. п. –то же. 1-8 – прыжки «ножницы». 1-8 – прыжки «ножницы», палку поднимаем вверх и опускаем медленно. 1-4 –шаги на месте палка внизу. 1-2 шага прямо. 3-4 – поворот вправо. 5-6 –поворот вправо. 7-8 поворот вправо. 1-8 – тоже самое влево</p> <p>9. 1-4 - вдох-выдох. под счет. Учить бегать по кругу, не наталкиваясь</p>
Апрель	<p>Занятие 1-2 Цель: учить первую часть комплекса «Клоунада». Повторить разные виды ходьбы и бега. Учить детей двигаться в соответствии с настроением музыки.</p> <p>Занятие 3-4 Цель: отрабатывать</p>	<p>Дети делают подскоки и разбегаются в рассыпную по залу. 1-8. Разминаем стопы, руки на поясе. 1-8. Разминаем стопы, руки в стороны. (на 4счета) 1-8. Разминаем стопы, руки поочередно вперед- назад. (на 4 счета) 1. куплет А.- <i>Потягивание</i>. На раз - ногу на носок назад, руки вверх, на два – ногу приставить, руки у груди, на три – четыре- тоже с другой ногой.</p>

	<p>движения первой части под музыку, разучить вторую часть. Упражнять в ходьбе «змейкой»</p>	<p><i>Проигрыш:</i> 1-4 – наклоны головы в стороны. (8 раз) Б.-Повороты туловища. На раз ногу в сторону на носок, рука левая в сторону, голову повернуть в ту же сторону, на два - ногу приставить, руки у груди, на три - четыре - тоже в другую сторону.(8 раз) Припев: Три медленных приседания (сидят на ковер). И.П.- Упор сидя. <i>Проигрыш,</i> разминают ступни ног, голова вправо-влево. А.-Махи ногами 1-4, поочередно поднимают правую и левую ноги.(носок тянут, ноги прямые). Б.-Повороты бедер 1- 4.И. П. –ноги слева на крест, на два – поменять ноги в другую сторону. (8 раз) Припев: 8: И.П.- лежа на животе, руки у груди, делают махи ногами на каждый счет. <i>Проигрыш:</i> 1- 4 стоя разминают стопы ног. А.-Приседания. И.П. -Ноги на ширине плеч, руки внизу. Делают круговые движения руками, при этом приседая, руки то вправо, то влево. (6 раз) Б.-Наклоны вперед. И.П. -Ноги на ширине плеч, руки внизу. На «раз»–наклонить туловище вперед, левую руку вперед, правую вытянуть назад. На «два» - И.П. На «три- четыре» –тоже самое другой рукой. (6 раз) Припев: На 1-3 делают шаги вперед, на четыре подскок и хлопок руками. На 5-7 делают шаги назад, на 8-подскок и хлопок руками.Повторяют упражнение 4 раза. <i>Прыжки</i> И.П.– О.С. На раз - делают прыжок вверх, ноги в стороны руки вверх, на два -И.П. (6 раз) На последнем прыжке дети группируются, при приземлении обхватывают колени руками</p>
<p>Май</p>	<p>Занятие 1-2 Цель: Повторить комплекс ритмической гимнастики «Паучок». Развивать координацию движений, ориентацию в пространстве. Занятие 3-4 Цель: Игра- путешествие на основе изученных комплексов</p>	<p>И. п. –стоя ноги на ширине плеч, руки внизу. Вступление: на «раз» присев руки за спину. Голову опустить. На «два» - и. п. повторить 4 раза 1-й куплет 1 фраза: Тики - подскок на правой ноге, локоть правой руки к левой ноге Тики - Подскок на левой ноге, локоть правой руки к левой ноге. 2 фраза: на каждый счет. Три прыжка на двух ногах руки вдоль туловища. 4-5 фраза – повторить 1-2. На последний «так» прыжок ноги врозь 6 фраза: Наклон вперед, руки отвести назад. (На каждый счет-3 раза) Повторить два раза. «Тики-так» -три прыжка вправо, руки вдоль туловища. «Тики-так» - три прыжка влево, руки вдоль туловища. 8 фраза: выбрасываем прямую правую, левую, правую ноги.«никак»- прыжок ноги вместе. 2-й куплет:</p>

		<p>1 фраза: и.п тоже. На раз- шаг ногой вправо, руку отвести в сторону, голову наклонить к правому плечу. На два-и.п 2 фраза –тоже в другую сторону. 3-4 фразы – повторить 1-2. 5 фраза: на «раз» Приставной шаг вправо руки рисую снизу круг. На «и»- присесть, руки внизу. 6 фраза: -повторить в другую сторону. 7-8 фраза –повторить 5-6 фразу. Припев. «Тики-тики» - шаг вперед правой ногой, рука левая согнута в локте вперед; шаг вперед левой ногой, рука правая согнута в локте вперед. «Так-так-так» - три прыжка на прямых ногах, руки вдоль туловища. «Тики-тики» - шаг назад правой ногой, рука левая согнута в локте вперед; шаг назад левой ногой, рука правая согнута в локте вперед. «Так-так-так» - три прыжка на прямых ногах, руки вдоль туловища. 9 фраза «Часики идут» - три прыжка вправо, руки вдоль туловища. «Часики идут» - три прыжка влево, руки вдоль туловища. 10 фраза: выбрасываем прямую правую, левую, правую ноги.«никак»- прыжок ноги вместе. Припев. «Тики-так-» сели на корточки девочки, мальчики стоят. «Тики-так»- сели на корточки мальчики, девочки встали. «Нам без...» - сели на корточки девочки, мальчики встали. «ни...»- сели мальчики. девочки встали. –на последний «как» - встали мальчики. Проигрыш: И.п–ноги в шестой позиции, руки полочкой перед грудью, пальцы в кулак. В какую сторону движемся, та рука и сверху. На «раз» -правую ногу в сторону присесть, руки «окошко» открыть. На «и»- приставить левую ногу, «окошко» закрыть. На 4 счета поменять руки местами (теперь лежит левая сверху). На «два» - тоже самое в другую сторону. На «три, четыре» -повторить фигуру 1-2. Сделать всего 4 раза в одну сторону и четыре раза в другую. Припев. «Тики» - поворот прыжками вокруг себя, руки на поясе. «Так» - прыжок, зафиксировать движения ноги на ширине плеч, руки вниз Повторить два раза. «Нам без ...»- Выбрасываем ноги вперед правую, левую,</p>
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>правую. «никак»- прыжок ноги вместе руки внизу вдоль туловища.</p> <p>Припев.</p> <p>«Тики-тики» - шаг вперед правой ногой, рука левая согнута в локте вперед; шаг вперед левой ногой, рука правая согнута в локте вперед.</p> <p>«Так-так-так» - три прыжка на прямых ногах, руки вдоль туловища.</p> <p>«Тики-тики» - шаг назад правой ногой, рука левая согнута в локте вперед; шаг назад левой ногой, рука правая согнута в локте вперед.</p> <p>«Так-так-так» - три прыжка на прямых ногах, руки вдоль туловища.</p> <p>«Часики идут»- И.п. ноги в шестой позиции руки внизу кисть отведены в стороны.</p> <p>На «раз»- пружинка, правая рука вперед, левая назад.</p> <p>На «два»- и. п</p> <p>На «три»- левая вперед правая назад, пружинка.</p> <p>На «четыре» -и.п.</p> <p>Повторить 16 раз, на последний аккорд: Прыжок ноги врозь, наклон вперед, руки назад.</p>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

8. Диагностика уровня двигательного развития ребенка.

Диагностические мероприятия по отслеживанию результатов усвоения программы позволяют проанализировать успехи дошкольников на каждом этапе обучения. Предусматривается проведение стартового и итогового мониторинга обучаемости воспитанников. Педагогический анализ освоения программы проводится 2 раза в год методом наблюдения за детьми, в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Уровни развития ритмических навыков

	Не умеют технически точно, легко и выразительно выполнить гимнастические и имитационные движения
	Движения выполняются довольно точно и выразительно, но нет творческой активности в создании двигательных образов.
	Прочно владеют всеми техническими навыками и приемами. Проявляют творческое отношение к исполнению игр и упражнений.

№	Фамилия Имя ребенка	Степень заинтересованности ребенка в ритмической деятельности		Четкость движений		Уровень развития ритмических навыков		Координации движений	
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.
1									
2									
3									
4									

Список используемой литературы

1. Анисимова М.В. Музыка и здоровье. «ТЦ Сфера», 2014.
2. Белкина В.Н., Васильева Н.Н. Дошкольник: обучение и развитие. Ярославль, 1998.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.
4. Дрожина Е.Ю., Снежкова М.Б. Обучение дошкольников современным танцам, Москва. 2013.
5. Зимина А. Н. «Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей 4-8 лет», М., 2001г.
6. Рубан, Т.Г., Тарасова, К.В. Музыкальное развитие дошкольников. - М.: Мозаика-Синтез, 2001.
7. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика –хореография в детском саду, 2006.
8. Фрилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Са-фи-дансе», Танцевально-игровая гимнастика для детей, Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений, «Детство- пресс», 2000.
9. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика, методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников «Детский сад -2010», Москва.
10. Фирлева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство –ПРЕСС», 2000.
11. Ротэрс Т.Т. Музыкально ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.
12. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Автор Пензулаева Л.И., Москва 2013 г
13. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей. Санкт Петербург ЛОИРО 2000г.
14. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
15. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом.
16. <https://doc4web.ru/muzika/muzika-muzikalnie-igri-narodov-mira.html>
17. http://roshds10.edumsko.ru/activity/additional_groups/articles/2
18. <http://secret-terpsihor.com.ua/методический-кабинет/20150222427/методический-кабинет/1/id-меню-154.html>

Приложение

Комплект О.Р.У. на музыку А.Варламова, слова Р.Паниной «Раз, два, три» (для детей старшего дошкольного возраста)

Дети делают подскоки и разбегаются в рассыпную по залу.

1-8. Разминаем стопы, руки на поясе.

1-8. Разминаем стопы, руки в стороны. (на 4 счета)

1-8. Разминаем стопы, руки поочередно вперед- назад. (на 4 счета)

1. куплет

А.- Потягивание. На раз - ногу на носок назад, руки вверх, на два – ногу приставить, руки у груди, на три – четыре- тоже с другой ногой.

Проигрыш: 1-4 – наклоны головы в стороны. (8 раз)

Б.- Повороты туловища. На раз ногу в сторону на носок, рука левая в сторону, голову повернуть в ту же сторону, на два - ногу приставить, руки у груди, на три - четыре - тоже в другую сторону.

(8 раз)

Припев: Три медленных приседания (сидят на ковер).

И.П.- Упор сидя.

Проигрыш, разминают ступни ног, голова вправо-влево.

А.-Махи ногами 1-4, поочередно поднимают правую и левую ноги.

(носок тянут, ноги прямые).

Б.- Повороты бедер

1- 4. И. П. –ноги слева на крест, на два – поменять ноги в другую сторону. (8 раз)

Припев: 8: И.П.- лежа на животе, руки у груди, делают махи ногами на каждый счет.

Проигрыш: 1- 4 стоя разминают стопы ног.

А.-Приседания. И.П. -Ноги на ширине плеч, руки внизу. Делают круговые движения руками, при этом приседая, руки то вправо, то влево. (6 раз)

Б.-Наклоны вперед. И.П. -Ноги на ширине плеч, руки внизу. На «раз»–наклонить туловище вперед, левую руку вперед, правую вытянуть назад. На «два» - И.П. На «три- четыре» –тоже самое другой рукой. (6 раз)

Припев: на 1-3 делают шаги вперед, на четыре подскок и хлопок руками. На 5-7 делают шаги назад, на 8-подскок и хлопок руками.

Повторяют упражнение 4 раза.

Прыжки И.П.– О.С. На раз - делают прыжок вверх, ноги в стороны руки вверх, на два - И.П. (6 раз)

На последнем прыжке дети группируются, при приземлении обхватывают колени руками.

Игры на формирование правильной осанки.

Нарушение осанки – частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

Длинная скакалка

Цель игры: улучшение функции дыхания, сердечно-сосудистой системы; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп; воспитание ловкости, быстроты реакции, координации дыхания.

Необходимый материал: скакалка или длинная веревка.

Ход игры: ребёнок с ведущим равномерно вращают скакалку. Дети по одному прыгают через скакалку. Игру можно усложнить, изменяя вид прыжков: перепрыгивая одной ногой, а затем в стороны, двумя ногами вместе, делая дополнительное подпрыгивание и т.

Мастер мяча

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: мячи, по одному на каждого игрока.

Ход игры: Ведущий раздает детям мячи, и они по его команде выполняют задания.

Вариант 1

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.
2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.
5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч;

Вариант 2

1. Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.
2. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).
4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой.

Побеждает тот, кто наберет большее число очков.

Примечание. Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Затем после выполнения всех упражнений или при допущенной ребенком во время игры ошибке в игру вступает партнер и повторяет те же упражнения. Игра постепенно усложняется: увеличивается количество бросков. Упражнения выполняются последовательно, одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки. За упражнение, правильно выполненное с первой попытки, участник получает два очка, выполненное со второй попытки – одно очко. Побеждает участник, набравший большее число очков.

Во время выполнения заданий ведущий следит, чтобы дети делали их правильно. После того как дети ознакомятся с заданиями, ведущий диктует их вновь. Игроки, правильно выполнившие задания, получают жетоны.

Выигрывает игрок, набравший больше всего жетонов. Этому игрока назначают «Мастером мяча».

Живое кольцо

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: длинная веревка.

Ход игры: Ведущий связывает концы веревки и просит игроков встать вокруг и взять веревку.

Ведущий объясняет, что у игроков получилось живое кольцо и теперь игроки должны выполнять задания. Игрок, выполнивший все задания правильно, побеждает.

Задания.

1. Исходное положение – встать лицом в круг, руки с веревкой внизу. По команде инструктора руки с веревкой поднять вверх, правую (левую) ногу отставить на носок назад – вдох; вернуться в исходное положение-выдох. (Повторить 4 раза.)

2. Исходное положение то же. Перебирая руками веревку, передавать ее вправо (влево) по кругу (по 2 раза в каждую сторону).

3. Исходное положение то же, руки вверх с веревкой. На счет 1–2 наклониться вперед, положить веревку на пол – выдох; вернуться в исходное положение – вдох. (Повторить 4–6 раз.)

4. Исходное положение то же. Опустить веревку вниз до уровня бедер. По команде инструктора перешагнуть веревку поочередно правой и левой ногой; встать (руки с веревкой сзади). Так же, по команде перешагнуть правой и левой ногой назад. (Повторить 4–6 раз.)

5. Исходное положение – встать лицом в круг, руки внизу. По команде инструктора присесть, колени в сторону, руки с веревкой вперед-вверх (вдох); вернуться в исходное положение – выдох. (Повторить 4–6 раз.)

6. Исходное положение то же. Веревка на полу. Встать на веревку, руки на поясе. 6 прыжков на обеих ногах вправо, 6 – влево и снова 6 прыжков по веревке вправо и влево (2–4 раза).

Инструктор и играющие отмечают детей, сделавших это упражнение четко, красиво, с большим вниманием.

Летим на Марс

Цель: обучение приемам игры в мяч; развитие умения ориентироваться в пространстве; развитие координации движений рук; развитие мышц плечевого пояса.

Материалы: стул, мяч.

Ход игры: Ведущий предлагает запустить ракету на Луну. Берет мяч и кидает его вверх. Ребенок сидит и повторяет движения взрослого. Так можно сделать 5–6 раз. Затем движения можно повторить стоя. Когда мяч падает, ребенок подходит к нему, берет его и по команде («ракета полетела») кидает снова. Ведущему необходимо подбадривать ребенка, следить за правильной осанкой. Более сложный вариант броска возможен с подскоком и отрыванием обеих ног от пола.

Большие ноги идут по дороге

Цель: развитие мышления (умения создать образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения), сообразительности, внимания (его концентрации, устойчивости).

Ход игры: Усадив детей так, чтобы они видели друг друга, ведущий предлагает всем показать свои ножки. Дети поднимают ноги. Ведущий говорит, что ножки у них маленькие, но бегают по дорожке быстро, и приговаривает несколько раз: «Маленькие ножки бегут по дорожке». Затем ведущий говорит, что у медведя ноги большие, а идет он медленно: «Большие ноги идут по дороге». Создав образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения, ведущий предлагает поиграть. Несколько раз повторяется присказка. Дети в соответствии со словами и ритмом мелодии то бегают («маленькие ножки бегут по дорожке»), то ходят («большие ноги идут по дороге»). Ведущий вместе с детьми показывает то быстрые и легкие, то медленные и тяжелые движения.

Ласточка

Цель: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук.

Ход игры: Ведущий показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята.

Ведущий держит ребенка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более одной секунды, затем опорная нога меняется.

Гимнастика для ежика

Цель игры: укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры: Ведущий показывает детям, как ежик делает гимнастику. В положении лежа на спине ведущий поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперед, то есть группируется, обхватывая ноги под коленями (ёж свернулся).

Дети показывают, как ежик делает гимнастику, ведущий поправляет детей. Затем по команде ведущего дети выполняют упражнение 5–6 раз. Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть, расслабившись, как тряпичная кукла.

Разбей цепь

Цель игры: общеукрепляющее воздействие на весь организм; формирование правильной осанки; воспитание творческого решения задачи, развитие инициативы, быстроты реакции.

Ход игры: Играющие, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая всю цепь вокруг себя, снова расплетает ее, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова замыкается. Играют до тех пор, пока не останется 2–3 человека в цепи, потом игру повторяют.

Регулировщик

Цель игры: формирование правильной осанки, походки; развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, на месте; развитие быстроты реакции на сигнал, тормозных реакций; уравнивание нервных процессов.

Необходимый материал: небольшие кольца, тарелочки, палочка-жест.

Ход игры: Дети подразделяются на две команды: «машины» и «пешеходы». «Машины» идут по параллельным «улицам». У детей, изображающих машины, в руках тарелки в качестве «руля», и двигаются они на полусогнутых ногах. «Пешеходы» ждут на перекрестке. «Регулировщик» водящий поднимает палочку – «машины» движутся, опускает – «пешеходы» идут по своим «поперечным» «улицам».

Игра повторяется 2–3 раза. Если «машины» или «пешеходы» вовремя не останавливаются, то «милиционер» берет с них штраф («фант») или на время сажает на скамейку в зале. После игры оштрафованные должны исполнить какой-нибудь номер.

Буря на море

Цель игры: развитие концентрации и устойчивости внимания, умения его переключать, тренировка быстроты реакции на сигнал; развитие координации движений; формирование правильной осанки; развитие зрительной, слуховой, моторной памяти.

Необходимый материал: стулья, на один меньше, чем число участников, или мел, если игра идет на улице.

Ход игры: Ставятся рядом два ряда стульев. Можно также начертить на земле большой круг и на нем наметить цифрами места играющих. Оставшийся по жребию без места называется «морем». Он и ведет игру. Каждый из играющих принимает название какой-либо рыбы или морского животного. Водящий ходит около играющих, плавно взмахивая руками, приговаривает: «Море волнуется! Море волнуется!» Вдруг он останавливается и называет какую-нибудь рыбу. Игрок, назвавшийся этим именем, следует за ним. Вызываются и все остальные «рыбы» и вереницей следуют за «морем», подражая его движениям и приговаривая: «Море волнуется». Как только водящий скажет: «На море буря!», все кружатся на месте. Если же он скажет: «Море спокойно», все спешат занять свои места. Конечно, «море» всегда обеспечит себе место. Оставшийся без места становится «морем», и игра возобновляется, тогда каждый может взять себе и другое название рыбы. Водящий («море») может крикнуть: «Море спокойно», когда захочет, даже тогда, когда вызваны не все «рыбы». Игра заканчивается, когда все играющие побывали в роли моря.

Перешагни через веревочку

Цель: развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в преодолении препятствия.

Материалы: веревочка, стулья.

Ход игры: Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10–15 см от пола. Ребенок сидит на стуле в 3–5 м от веревочки. По команде ведущего ребенок идет и перешагивает через веревочку, затем поворачивается и снова перешагивает через веревочку, пока не перешагнет по всей длине. Если ребенку трудно, то можно сделать 3–4 перешагивания. Игру лучше выполнять под ритмичную музыку или хлопки ведущего при каждом

перешагивании через веревочку. Ведущему нужно контролировать правильность осанки и смыкания губ (рот должен быть закрыт). Начинать можно с одной стороны веревочки, а на другой стороне, на стуле, к которому прикреплена веревочка, можно положить приз.

Попади в ворота мячом

Цель: развитие разносторонней координации движений и подвижности нервных процессов, умения держать равновесие.

Материалы: 2 стула или табуретки, рейка (1–2 м), мячик.

Ход игры: Ведущий строит ворота (на спинки стульев или сиденья табуреток кладет рейку). Перед воротами на расстоянии 1,5–2 м кладет мяч. Ребенок должен взять мяч, катить его в ворота и бежать за ним. Пройдя ворота на четвереньках, ребенок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать. Более сложный вариант можно проводить на время. Необходимо, чтобы ребенок бежал за мячом прямо, не горбясь.

Коршун и наседка

Цель: укрепление мышечного аппарата стопы, развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах, тренировка внимания, быстроты реакции, зрительного и слухового анализаторов.

Материалы: веревка.

Ход игры: Дети сидят или стоят. На одной стороне площадки веревкой отгорожен «дом», где сидят цыплята (дети) с наседкой (ведущий). Сбоку в стороне находится коршун – ребенок, которого выбирают при помощи считалки. Наседка покидает свой дом (подлезает под веревку): «Ко-ко-ко!» На ее зов цыплята тоже подлезают под веревку и вместе с ней гуляют по площадке (клюют «зернышки» – наклоняются, приседают). При словах ведущего «Летит коршун» цыплята убегают домой. Из игры выбывают цыплята, пойманные коршуном. Самый последний из них становится коршуном.

Восточный официант

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Материалы: поднос или книга, кубик.

Ход игры: Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться – и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

Самый меткий

Цель: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование навыков при разнообразном метании мяча.

Материалы: мячи, мишени – кольцо или коробка, кегли.

Ход игры: На расстоянии, до которого ребенок может добросить мяч, ставится коробка или подвешивается кольцо. Пусть ребенок сделает несколько попыток попасть в цель. Модифицированный вариант: расставляются кегли, и их надо сбить. За сбитую кеглю или попавший в коробку мяч ведущий выдает фант (жетон). Выигрывает тот, у кого больше фантов.

Попрыгунчик-лягушонок

Цель: обучение равновесию, улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Ход игры: Ведущий рассказывает о лягушках и показывает, как они прыгают, квакают. После чего ребенку предлагают попрыгать, как лягушка. Ребенок садится на корточки, опираясь на руки (на четвереньках). Ведущий обхватывает его за пояс и помогает выпрямить назад согнутые ноги (сначала одну, потом другую, затем обе одновременно). На мгновение ребенок опирается только на руки (с помощью ведущего). Упражнение необходимо повторить 3 раза, чтобы ребенок отрывал ступни от земли и поднимал прямые ноги как можно выше.

Ходим боком

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышечного аппарата стопы.

Материалы: кубик.

Ход игры: Ребенок должен выпрямиться, принять правильную «осанку». Нужно положить ребенку на голову кубик и предложить подвигаться вправо приставным шагом. Потом те же движения проделать влево, стараясь не уронить кубик. Выигрывает тот, кто сможет сделать больше шагов.

Белочка

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей, развитие координации движений, ловкости, тренировка в усложненной ходьбе.

Необходимые материалы: гимнастическая стенка, лесенки на детских площадках, любимая яркая игрушка.

Ход игры: Ведущий рассказывает ребенку о белочках: как они живут, чем питаются. Вот одной белочке подарили игрушку, и она хочет показать ее другим. «Покажи и принеси игрушку, как белочка», – говорит ведущий. Ребенок с помощью взрослого поднимается по гимнастической лесенке. На верхней ступеньке висит любимая яркая игрушка. Взяв игрушку, ребенок должен медленно спуститься вниз. Ведущему необходимо страховать ребенка, помогать, если нужно.

Размещать игрушку нужно вначале на 4–5-й ступеньках, затем поднимать повыше.

Ловкие ноги

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: ковер, палки и платки по числу игроков.

Ход игры: Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2–4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,
Поднесу его к другой,
И несу, несу, не сплю,
Палку я не зацеплю

Бегущая скакалка

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: длинная скакалка или веревка.

Х о д и г р ы Двое берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы. Остальные дети перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку сменяет держащего ее.

Донеси, не урони

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп; развитие ловкости.

Необходимые материалы: стулья, простынки.

Ход игры: В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или передвигаясь на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

Коррекционные упражнения

«Кошка». Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника.

Став на четвереньки, сильно сгибать и прогибать спину, подражая движениям кошки, когда она делает «горбик» и потягивается после сна.

«Качалка». Цель: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

Лежа на груди, сильно прогнуться в спине и, отведя руки с обручем назад, зацепить его носками поднятых ног. Избегать чрезмерного пригибания в пояснице.

«Рыбка». Цель: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая вытянутые руки и ноги вверх.

«Не расплескай воду».

Цель: формирование правильной осанки.

И. п. – стоя, ноги вместе. Руками на лопатках (коромыслом). Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома.

Наклон в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом» по залу.

Условия: палку-коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу.

Жюри из состава детей оценивают самую красивую походку.

«Жучок на спине».

И. п. – лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться туловищем.

В конце игры ребенка можно спросить: «Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной?», «Какой ты жучок?», «Что у тебя есть (лапки, крылышки, панцирь)?» «Каково твое настроение?».

«Качалочка».

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

« Ножницы».

Цели: укрепление мышц нижних конечностей, участвующих в формировании свода стопы.

И.п.: лежа на животе, поднимать поочередно прямые ноги вверх вниз. Чтобы «ножницы» хорошо резали, ноги должны быть прямые. Лечь на спину, отдохнуть. Повторить 3 раза. (второй вариант лежа на спине.)

« Ходим в шляпах».

Цели: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений.

Положить на голову легкий груз – «шляпу». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходить по залу, сохраняя правильную осанку.

«Бегемот»

Цели: тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы туловища и конечностей.

- Кто по мостику идет?

- Неуклюжий бегемот!

Он боится оступиться

И в болото провалиться.

Ходьба по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие.

« Колобок»

Цели улучшить функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей

Что за странный колобок на окошке появился?

Полежал чуток, взял и развалился.

И.п.: лежа на спине, затем сесть, обнимая руками колени. Убрать голову в колени. Прижать колени к плечам и посмотреть на свои стопы.

Вот и все вы колобки!

Раз, два, три, четыре, пять-

Развалились все опять.

Вытянуть ноги и лечь на спину.

«Ежик вытянулся , свернулся»

Цели: улучшить функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей.

И.п.: лежа на ковре, поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями . повторить 2-браз. Между каждым повторением полежать и расслабиться.

Аутотренинги-релаксации

Релаксация (от лат. relaxatio – ослабление) – 1) соединение ума и тела (мышц); 2) (физиол.) – расслабление или резкое снижение тонуса скелетной мускулатуры.

Аутотренинг (от греч. autos – сам, свой, само ... и англ. training – тренинг) – система упражнений с целью выработки максимальной работоспособности. Умение не только расслабляться, но и собраться.

Сотвори в себе солнце

В природе есть солнце. Оно светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несёт любовь. Мы чувствуем, как звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несёт мир. Звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала ещё больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несёт тепло всем, всем, всем (руки в стороны).

Волшебный цветок добра

Положите цветок Добра и хорошего настроения на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется ее послушать. Мысленно поместите всё добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в свое сердце.

Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятно вашему лицу, как хорошо и радостно становится вашей душе...

Вас обвевает теплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение.

Я хочу, чтобы вы запомнили, то что сейчас чувствуете, и взяли с собой, уходя из этой комнаты. Теплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами...

Откройте глаза.

Посмотрите по сторонам.

Пошлите друг другу добрые мысли.

Всего вам доброго!

Путешествие на облаке

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твоё облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо?

Здесь, высоко в небе, всё спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесёт тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (Пауза 30 секунд.)

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везёт тебя назад, на твоё место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

У моря

Сядьте поудобнее и закройте глаза... Сделайте три глубоких вдоха и выдоха и найдите внутри самих себя точку внутреннего спокойствия – такое место в душе, где тихо и спокойно.

Если ты хорошенько прислушаешься, то можешь услышать, как волны океана мягко накатываются на берег. Быть может, сначала шум океана слышится где-то далеко, однако постепенно звук накатывающейся на берег воды становится все громче и громче... Затем волна откатывается обратно... Потом снова бросается на берег и снова отступает... Ритм прибоя звучит ровно и успокаивающе. Пусть волны смоят и унесут твои заботы и всё, что тебя напрягает. И подобно тому, как волны разглаживают песок на берегу, они могут сделать твой ум спокойным и ясным.

Представь себе, что ты сидишь на берегу моря. Окружающий тебя песок совершенно сухой и мягкий. Оглядишься вокруг, и ты обнаружишь, что на берегу ты совсем один. Солнце клонится к закату и окрашивает небо в золотые, красные, розовые и сиреневые тона. Ты чувствуешь тепло вечернего солнца всей своей кожей и, бросая взгляд на воду, видишь играющие на волнах блики.

Набери всей грудью побольше воздуха и ощути солоноватый запах моря. Морской воздух свежий и немного влажный. Ты слышишь, как кричат чайки, позволяя ветру уносить себя высоко в небо. Временами они парят почти неподвижно, замирая во встречном потоке воздуха. Ты чувствуешь себя сейчас совершенно спокойно и безмятежно и пользуешься спокойствием и тишиной моря, чтобы задать себе важный вопрос. Найди для своего вопроса простые и ясные слова. И пока ты будешь тихо произносить свой вопрос, смотри на морскую даль и будь готов к тому, что море даст тебе какой-нибудь ответ.

Возможно, ты услышишь этот ответ сквозь шум прибоя... Возможно, море покажет тебе какую-нибудь картину, какой-то образ... Возможно, ты ощутишь в себе какое-то чувство, которое поможет тебе найти правильный ответ... Может быть, и так, что море просто подскажет тебе новые слова, чтобы ты смог четко и ясно сформулировать свой вопрос. (Пауза 30 секунд.)

В любом случае теперь ты знаком с этим тихим и спокойным местом в глубине твоей души. И ты можешь возвращаться сюда в любое время, когда захочешь обдумать что-то важное. Сейчас ты можешь попрощаться с этим местом и медленно вернуться сюда, в эту комнату. Потянись, выпрямись, открой глаза и снова будь здесь, свежий и полный бодрости.

Золотая рыбка

А какая она, золотая рыбка? Хоть бы одним глазком посмотреть на нее. Я иду к синему морю и зову: «Эй, золотая рыбка, приплыви ко мне, покажись!»

Ещё раз: «Эй, золотая рыбка... приплыви... покажись!»

Да вот же она, на гребешке волны. Маленькая, причудливой формы, её чешуя блестит на солнце, она без страха смотрит на меня. Голова её увенчана золотой короной с белыми жемчужинками по краям. Плавники фиолетового цвета с золотыми крапинками похожи на крылышки бабочки. Широкий оранжевый хвостик с золотыми полосками плавно скользит по поверхности воды. Золотая сказочная рыбка, будто грациозно сидит на стульчике и завораживает меня своим присутствием. Волна абсолютного спокойствия наполняет мои руки, ноги, спину и голову.

Я делаю глубокий вдох и медленный выдох. (Эту фразу повторить 3 раза.)

Дышится легко, ровно, глубоко. (Пауза.)

Рыбка медленно открывает свой маленький ротик и безмолвно манит меня к себе.

Я становлюсь легким, словно лебединый пушок, и медленно иду по гребешкам волн. Прохладная вода нежно ласкает мои ноги...

Дышится легко, ровно, глубоко...

Я подхожу к золотой рыбке и протягиваю к ней руки. Она прыгает в мои раскрытые ладони и ласково смотрит на меня. Удивительно, но она улыбается мне, а глаза ее светятся от счастья. Я поднимаю рыбку над головой и кружусь вместе с ней в ритме медленного вальса.

Я делаю глубокий вдох и медленный выдох. (Эту фразу повторить 3 раза.)

Дышится легко, ровно, глубоко.

Рыбка просит меня отпустить её в море. Я раскрываю ладони, и она грациозно прыгает под гребешок волны и уплывает. Дышится легко, ровно, глубоко.

Янтарный замок

Сегодня я вижу янтарный замок. С этой мыслью я спешу к синему морю. Уже издалека вижу золотую рыбку. Она, выпрыгивая из воды, светится на солнышке. Золотая рыбка предлагает мне опуститься на морское дно. Именно этого я больше всего хочу сегодня. Я делаю глубокий вдох – медленно выдыхаю. Вдох – выдох, вдох – выдох.

Несколько мгновений – я уже в морском царстве, и не где-нибудь, а на морском дне.

Мне интересно все, что окружает меня. Под нами белый-белый песок. Он, скорее всего, похож на мел, которым пишут в школе на доске. Рыбка объясняет мне, что песок становится белым в честь самых почтенных гостей, и понимаю, что она имеет в виду меня, и расплываюсь в улыбке. Улыбка не только на моих губах, но и все внутри меня улыбается. Моё тело расслабляется, а я переполняюсь необыкновенным чувством тепла и любви. Дышится легко, ровно, глубоко...

Нас окружают невиданные розовые и сиреневые растения: стебли и листья их настолько гибкие, что шевелятся от малейшего движения воды. Коралловые белые и бирюзовые рифы расположены слева от нас. Это своеобразные морские горы, такой причудливой конфигурации, что трудно оторвать от них глаз. Мы проплываем над ними, разглядываем их сверху.

Впереди нас ярко освещённое пространство. Это и есть янтарный замок. Он светится как тысячи маленьких солнышек. А смотреть на него одно удовольствие. Это свечение обращено ко мне. Тайнственные лучи нежно проникают в меня и заполняют светом. И я становлюсь маленьким солнышком. Дышится легко, ровно, глубоко... (Пауза.)

Я возвращаюсь из замка и дарю тепло маленького солнышка окружающим меня людям, цветам...

Танец рыбки

Я снова иду к синему морю и зову: «Эй, золотая рыбка, приплыви, покажись!» Сегодня она с радостью приплывёт ко мне и подплывёт совсем близко. Золотая рыбка резвится в нежной морской воде: то выпрыгивает из воды, то быстро отплывает из воды. Несколько мгновений

она крутится в воздухе, как опытная гимнастка, а потом опять погружается в родную стихию. Этот ритуальный танец – знак гостеприимства.

Я вновь поддаюсь ее волшебному очарованию и готов исполнить все, что она пожелает.

Я напрягаю ноги, живот, спину, руки, лицо. Сильно-сильно...

А сейчас я расслабляю ноги, спину, руки, лицо...

Дышится легко, ровно, глубоко...

Золотая рыбка предлагает мне поплавать вместе с ней и ощутить всю прелесть ласковой морской водицы. О таком сюрпризе я даже не мог мечтать. Желание моё настолько велико, что я без труда становлюсь золотой рыбкой. Я – зеркальное её отображение. Глядя на рыбку, я вижу в ней себя. У меня на голове такая же золотая корона с маленькими белыми жемчужинками, по краям, фиолетовые плавники с золотыми крапинками. Я могу помахать ими, как крылышками. Я прекрасно чувствую каждый свой плавник. Мой широкий хвостик оранжевого цвета с золотыми полосочками помогает мне легко плыть рядом с золотой рыбкой, меня направление движения. Дышится легко, ровно, глубоко.

Морское царство

Я подхожу к синему морю, а золотая рыбка уже ждёт меня у берега, радостно кружась. Я становлюсь зеркальным её отображением, и мы мгновенно отплываем от берега. Если посмотреть вокруг, то нет ничего, кроме голубого неба, ласкового солнышка и прохладной морской воды.

Проказница-рыбка выпрыгивает из воды, а я повторяю за ней все её движения. Это напоминает своеобразное синхронное плавание. Я напрягаю ступни, икры, бёдра, живот, спину, руки, шею. Устремляюсь на ней в глубь моря. Мы погружаемся в морское царство. Расслабляются моё лицо, руки, спина, живот, ноги.

Нас приветливо встречают обитатели моря. Рядом со мной величественно плывёт благородный дельфин. Он охраняет меня, и мне ничего не угрожает. Волна абсолютного спокойствия заполняет меня с головы до ног. (Пауза.)

Над нами плывет рыба-пила. Острым «носом» она рассекает водные пласты и помогает нам продвигаться вперед. За ними следует целая стая морских рыб. Вот они уже рядом и готовы общаться. Я чувствую, насколько они рады встрече.

Я благодарю золотую рыбку за гостеприимство и прошу проводить меня до берега. Рыбка сожалеет о том, что не успела показать мне свой янтарный замок, но я успокаиваю ее тем, что наша встреча не последняя. Морские рыбки окружают нас плотным кольцом, прощаясь со мной. Я чувствую необыкновенный прилив свежих сил... Дышится легко, ровно, глубоко.

Встреча с рыбкой

Сегодня у меня прекрасное настроение. Не посетит ли мне вновь золотую рыбку. Сказно – сделано. Вот оно, синее море. Какой покой и тишина! Как будто бы море не хочет шевелиться, а дремлет в лучах солнечного света. Поверхность его искрится под лучами солнца. Это напоминает мне крошечные бриллиантики, рассыпанные по тёмно-синему ковру. Я чувствую себя на вершине блаженства. Как приятно просто смотреть в синь моря и не переставать удивляться естественной его красоте!

Я делаю глубокий вдох, медленный выдох. (Эту фразу повторить 2 раза. Пауза.)

Я опускаю глаза и вижу золотую рыбку. Она почувствовала, что я здесь, и приплыла.

Моя сказочная рыбка при каждой нашей встрече удивляет меня все больше и больше. И вот я уже плыву рядом с ней и хочу научиться «танцевать» так же, как она. Мою молчаливую золотую рыбку не надо ни о чем просить и ничего ей не надо объяснять. Она понимает меня сразу и начинает ритмично и виртуозно выпрыгивать из воды, светясь в воздухе, подобно маленькому солнышку. Моя волшебная рыбка то стремительно уплывает от меня, то неожиданно появляется рядом.

Я настраиваюсь на ритм и темп её движений и чувствую свежий и пока мне не понятный прилив магических сил. Вмиг я сжимаюсь как пружинка, тело моё напрягается, и, пронизывая водяную занавеску, я выпрыгиваю из морской воды. Несколько мгновений я ощущаю себя солнышком и вновь, прогнувшись, погружаюсь в морскую прохладу. Всё тело расслаблено. Я чувствую себя самым счастливым на всём белом свете и переполняюсь любовью к моей дорогой рыбке...

Глубокий вдох-выдох. (Эту фразу повторить 2 раза.) Дышится легко, ровно, глубоко.

На лугу

Представьте себе прекрасный солнечный летний день. Ты находишься посреди чудесного луга. Трава на лугу мягкая и зелёная. Ты садишься в траву. Дотронься до неё руками и почувствуй её приятную прохладу. Теперь посмотри вверх, на ясное голубое небо. Ты видишь плывущие по небу большие пушистые облака. Попробуй найти облако, похожее на какого-нибудь зверя. Легкий ветерок гонит облака дальше и одновременно освежает твоё лицо.

Теперь ты ложишься и растягиваешься на траве. Вдохни один раз глубоко-глубоко. Пусть твоё тело станет таким же мягким и расслабленным, как у тряпичной куклы. (Сделайте сами один явно очень глубокий вдох-выдох, чтобы дети могли последовать вашему примеру.) Ты лежишь в траве совершенно безмятежно. Недалеко от тебя играют маленькие дети. До тебя доносится их смех. Ой! Вдруг какой-то маленький мальчик упал рядом с тобой. Он ударился коленкой о камень и заплакал. Ты вскакиваешь и подбегаешь к нему. Тебе хорошо, оттого что ты можешь помочь другому...

Помоги этому мальчику встать. Осмотри его небольшую ранку. Скажи ему, что кровь сейчас перестанет течь. Положи свою руку ему на плечо... Смотри, мальчик перестаёт плакать, он уже почти совсем успокоился. Тебе хорошо, оттого что малышу стало лучше... Что еще ты сделаешь для того, чтобы вернуть ему хорошее самочувствие? (Пауза 30 секунд.)

Скажи самому себе: «Я уже большой и могу помогать другим. Я помогу другим, а когда надо будет, другие помогут мне».

Теперь ты можешь попрощаться с малышом и вернуться с летнего луга назад в класс. Немного потянись, выпрямись, подвигай пальчиками рук и ног. Энергично выдохни и открой глаза.

Водопад

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните...

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляются твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течёт по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течёт по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются, и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течёт также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течёт и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё твоё тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты всё глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (Пауза 30 секунд.)

Теперь поблаговари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил... Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

Твоя звезда

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох...

Теперь представь себе, что над твоей головой висит чудесная золотая звезда. Это – твоя звезда, она принадлежит тебе и заботится о том, чтобы ты был счастлив. Представь себе, что ты с ног до головы озарён светом этой звезды, светом любви и радости... Представь себе ещё, что этот свет насквозь пронизывает всё твоё тело... Теперь последовательно приложи свою руку сначала к сердцу, потом – к горлу и ко лбу. Почувствуй, как золотой свет особенно ясно сияет в этих местах. Представь себе, что ты, как и твоя звезда, тоже испускаешь во все стороны лучи ясного теплого света и что этот свет идет ко всем ребятам в этой комнате... Подумай обо всех, кто находится в этой комнате, и пошли всем немного своего света...

Теперь пошли немного своего света людям, которых нет в этой комнате: твоим домашним, друзьям, а также близким и знакомым, живущим в других городах...

Теперь прислушайся к самому себе. Ощущаешь ли ты какие-нибудь сильные чувства, которые мы все сейчас посылаем друг другу? (Пауза 10 секунд.)

Сохрани в памяти эти чувства и обращай к ним в тех случаях, когда ты устал, или у тебя грустное настроение, или тебе просто нужны свежие силы...

А сейчас попрощайся со своей звездой и мысленно возвращайся назад. Когда я досчитаю до трех, ты сможешь открыть глаза и снова оказаться в этой комнате. Раз... Два... Три...

Сила улыбки

Вдохни глубоко-глубоко и задержи дыхание. Откинь голову назад, сделай сильный выдох, выдувая воздух как можно выше, чтобы он долетел до потолка... Повтори это ещё раз. Глубоко вдохни... Задержи воздух... Запрокинь голову... Сильно выдохни, выдувая воздух до потолка...

Теперь снова вдохни. И когда будешь сейчас выдыхать, постарайся улыбнуться. Почувствуй, как во время улыбки растягиваются твои губы и как напрягаются мышцы щёк...

Сделай это ещё раз и попробуй улыбнуться пошире. Представь себе, что видишь перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплывается в широкой дружеской улыбке. (Повторяйте этот шаг до тех пор, пока Вы не увидите улыбку на лицах всех детей.)

Когда ты сейчас снова улыбнёшься, почувствуй, как улыбка переходит в твои руки, доходит до ладоней. Возможно, ты заметишь в ладонях легкое покалывание. Дыши и улыбайся... И ощущай, как твои руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка.

Когда ты улыбнёшься снова, почувствуй, как твоя улыбка спускается всё ниже и доходит до ног, до самых кончиков ступней. Ощути тепло солнца под подошвами ног. Возможно, ты заметишь, как твои ноги и ступни начнут слегка подпрыгивать от этой улыбающейся солнечной силы.

Ощути улыбку во всём своём теле. Улыбаясь, ты хорошо чувствуешь себя с ног до головы, ощущаешь радость всеми клеточками своего тела.

Теперь снова глубоко вдохни и задержи на мгновение дыхание. Представь, что в твоей груди находится большой золотой шар. Это настоящее солнце внутри тебя, внутри твоего сердца. Когда ты будешь сейчас выдыхать, пусть это солнце улыбается. Снова набери побольше воздуха, задержи дыхание и почувствуй, как солнце внутри тебя широко и дружелюбно улыбается. И когда ты еще пару раз так же глубоко вдохнешь и позволишь солнцу улыбнуться, ты сможешь заметить, как спокойно, безмятежно и радостно стало у тебя на душе. И ты сможешь потом вызывать в себе это приятное чувство, вспоминая картину улыбающегося солнца.

Теперь немного потянись и выпрямись. Открой глаза и снова окажись с нами в этой комнате.

Предсказатель будущего

Представь себе, что ты находишься в чужом городе и идёшь по какой-то маленькой улочке. Справа и слева от тебя стоят красивые старинные дома. В одном из этих домов живёт предсказатель будущего. Это особенный предсказатель. Многим из тех, кто к нему обращался, он предсказал хорошее будущее, и у них появились дополнительные силы и решимость сделать свою жизнь прекрасной. Ты открываешь тяжелую дубовую дверь, и за ней тебя встречает дружелюбного вида седой старичок. Он приглашает тебя следовать за ним. В его кабинете тебе бросаются в глаза стеллажи со старинными книгами. На столе лежит колода карт и чудесный светящийся хрустальный шар. На диване спит пятнистый черно-белый кот. Волшебник предлагает тебе сесть в удобное кресло. Он внимательно на тебя смотрит. Затем он говорит: «Закрой глаза, и я расскажу тебе что-нибудь хорошее о твоей будущей жизни...» И после этих слов ты засыпаешь. Ты уже не знаешь, слышишь ли ты голос старого доброго волшебника, или смотришь свой собственный сон. Перед тобой возникают образы твоей будущей жизни. Возможно, ты видишь, как и кем ты работаешь, видишь людей, которые работают вместе с тобой... Возможно, ты видишь свой будущий дом и людей, вместе с которыми живёшь... Потрать некоторое время на то, чтобы подробно рассмотреть отдельные образы своего сна. Время от времени до тебя доносится дружеский голос предсказателя. Ты можешь разобрать отдельные фразы: «Ты толковый... Мы тебя любим... Ты можешь это сделать...» Эти слова помогают тебе смотреть твой чудесный сон. (Пауза 1 минута.)

Теперь ты чувствуешь, что настало время прощаться с предсказателем. Ты открываешь глаза и благодаришь его за то, что увидел здесь. Возможно, ты хочешь ему что-то сказать на прощание, возможно, он сам что-то говорит тебе. Волшебник провожает тебя до двери. Ты снова идешь по маленькой улочке и возвращаешься сюда к нам. Немного потянись, выпрямись и окрой глаза.

«Давайте все делать, как я»

Исполняется в кругу, стоя на месте, с окончанием каждой фраз повторяются движения ведущего.

1. Давайте все делать, как я. (3 хлопка)

Давайте все делать, как я. (3 хлопка)

А ну-ка все вместе все враз, (3 хлопка)

Все делают дружно у нас. (3 хлопка)

2. Давайте все топнем, как я (3 притона)

Давайте все топнем, как я (3 притона)

А ну-ка все вместе все враз, (3 притона)

Все делают дружно у нас. (3 притона)

3. Давайте смеяться, как я. (Ха-ха-ха)

Давайте смеяться, как я. (Ха-ха-ха)

А ну-ка все вместе все враз, (Ха-ха-ха)

Все делают дружно у нас. (Ха-ха-ха)

4. Давайте чихнём все, как я. (Апчхи!)

Давайте чихнём все, как я. (Апчхи!)

А ну-ка все вместе все враз, (Апчхи!)

Все делают дружно у нас. (Апчхи!)

5. Давайте все прыгнем, как я (1 прыжок)

Давайте все прыгнем, как я (1 прыжок)

А ну-ка все вместе все враз, (1 прыжок)

Все делают дружно у нас. (1 прыжок)

(Игру с пением можно продолжить, добавив любой текст (давайте присядем, крикнем...)

