

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №22 общеразвивающего вида» г. Печора

Принято  
На педагогическом совете №1  
Протокол №1  
от 30.08.2024г.

Утверждаю  
Директор  
МАДОУ «Детский сад №22  
общеразвивающего вида»  
г. Печора  
\_\_\_\_\_ О.Д. Смолинская

Программа  
по танцевально-игровой деятельности

# *«Танцуем, играя!»*

для детей от 4-х до 6 лет

Автор: **Брызгалова Мария Юрьевна,**  
педагог дополнительного образования

2024/25 учебный год

## Вступление

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. По мнению исследователей, именно этот возраст является значимым этапом становления способностей человека (двигательных, творческих, познавательных). Творческие способности помогают будущим первоклассникам адаптироваться к школьной жизни. Двигательные способности помогают развить силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Познавательные способности развивают память, внимание, восприятие, мышление.

Одним из помощников развития этих способностей является хореографическое искусство. Хореография имеет огромное значение для эстетического и физического развития детей. Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Дети стремятся увидеть это на балетных спектаклях, в художественных альбомах, видеофильмах, поэтому 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. В танце ребёнок проявляет свои способности, свою творческую активность, развивается его фантазия, творческие способности: ребёнок учится сам создавать пластические образы. Взаимодействия детей в коллективе и коллективные выступления перед зрителем так же положительно влияют на воспитание детей и прививают чувства ответственности, дружбы,

товарищества, переживание успеха приносит ему моральное удовлетворение, создаются условия для самореализации творческого потенциала ребёнка. Занятия танцем хорошо снимают напряжение, активируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и в целом повышают трудовой и жизненный тонус ребёнка.

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. С раннего возраста малыш приобщается к прекрасному миру, посредством гармоничного движения и красивой музыки. Возможность раннего знакомства детей (3 – 4 лет) с танцем и их первого активного приобщения к этому виду художественной деятельности, обучение детей языку танцевальных движений с целью формирования у них творчества в танце – вот сущностная основа этой программы.

## Пояснительная записка

Танец – это музыкально-пластическое искусство. Это в полной мере отвечает двигательной природе детского воображения, для которого характерно действенное воссоздание образов « посредством собственного тела». Из этого следует, что в танце творческое воображение может развиваться эффективнее, чем в других видах детской музыкальной деятельности.

На развитие творческого воображения особое воздействие оказывает и музыка. И происходит это, прежде всего в процессе ее восприятия, которому присущ творческий характер. В связи с этим становится очевидным творческий характер всех видов музыкальной деятельности, в том числе и танца. Еще раз следует упомянуть, что танцу присуще образность, сюжетность. Это придает ему черты драматизации и сближает его с сюжетно-ролевой игрой, которая по выражению Л.С. Выготского, является «корнем» любого детского творчества. Игровые особенности танца также характеризуют его как деятельность, благотворную для развития у дошкольников творческих способностей.

Таким образом, танец – вид художественной деятельности, оптимальный для формирования и развития у детей творчества и воображения, благодаря сочетанию в единой деятельности трех характеристик танца - музыки, движения и игры.

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.

**Актуальность** методической разработки связана с использованием нетрадиционных разнообразных средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей, позволяющие насытить образовательный процесс положительными эмоциями, увеличить двигательную активность детей, которая является мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка. 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 3 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.

На занятиях работа с детьми ведется по следующим направлениям, которые решают 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. Познакомить детей с различными музыкально-ритмическими движениями в соответствии с характером музыки:**

- 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. Развивать воображение и фантазию детей в танце:**

- 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).

## Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел	Содержание разделов	Дидактические игры и упражнения	Количество часов		
				Общ	Т	Пр.
1	Азбука музыкального движения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• понятие осанка</li> <li>• хлопки в ладоши</li> <li>• позиции ног и рук</li> <li>• выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях</li> <li>• полуприседы;</li> <li>• прыжки;</li> <li>• упражнения для рук и кистей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Мячик»</li> <li>• «Топотушки»,</li> <li>• «Цветочек»,</li> <li>• «Лебеди»,</li> <li>• «Улыбнёмся мы друг другу</li> <li>• «Ветер и деревья»,</li> <li>• «Пружинка»,</li> <li>• поклон</li> <li>• «Приветствие».</li> </ul>	7	2	5
2	Танцевально-образные движения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной, высокий шаг в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках;</li> <li>• бег – легкий, широкий (волк), острый;</li> <li>• прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Медведи и медвежата»,</li> <li>• «Пингвины»,</li> <li>• «Раки» (спиной назад),</li> <li>• «Гуси и гусеницы»,</li> <li>• «Слоны»,</li> <li>• «Бежим по горячему песку» (острый бег),</li> <li>• «Зайцы»,</li> <li>• «Белки» (прыжки и поскоки),</li> <li>• «Лягушата»,</li> <li>• «Лошадки» (прямой галоп).</li> </ul>	8	1	7
3	Игротанцы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• хореографические упражнения</li> <li>• танцевальные шаги</li> <li>• танцы с атрибутами</li> <li>• танцевальные движения</li> <li>• образно-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Про тучки»</li> <li>• «Про следы»,</li> <li>• «Дождик»,</li> <li>• «Лиса и зайцы»,</li> <li>• «Про Снежную Бабу»</li> </ul>	25	5	20



		танцевальные композиции (из ранее разученных движений).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Санки»</li> </ul>			
4	Креативная партерная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Музыкально-творческие задания</li> <li>• упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы.</li> <li>• Специальный комплекс упражнений</li> <li>• Релаксационные упражнения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Море волнуется раз»;</li> <li>• «Зеркало»;</li> <li>• «Угадай кто я»;</li> <li>• «Раз, два, три замри»,</li> <li>• «Ледяные фигуры»</li> <li>• «Неваляшка»</li> <li>• «Фасолинки»</li> <li>• «Лодка»</li> <li>• «Тянем спинки»</li> </ul>	11	3	8
5	Пальчиковая гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения для пальчиков</li> <li>• Игры-потешки</li> <li>• Выполнение фигурок из пальцев</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Семья»,</li> <li>• «Здравствуй,этой»,</li> <li>• «Комарики»,</li> <li>• «Вышли пальчики гулять»,</li> <li>• «Мы на коврике сидели»,</li> <li>• «Про капусту»,</li> <li>• «Пианино».</li> <li>• «Снеговик»,</li> <li>• «Сорока, сорока»,</li> <li>• «Дом»,</li> <li>• «Ворота»,</li> <li>• «Забор»,</li> <li>• «Бинокль».</li> </ul>	6	2	4
6	Игровой самомассаж	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поглаживание рук и ног в образно-игровой форме;</li> <li>• поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Лепим лицо»;</li> <li>• «Упругий живот»;</li> <li>• «Ушки»;</li> <li>• «Ладошки»;</li> <li>• «Красивые руки»;</li> <li>• «Быстрые ноги»;</li> <li>• «Стряхни пыль»</li> <li>• «Поезд»</li> <li>• «Кошечка»</li> </ul>	5	1	4

7	Музыкально-подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игры на определение динамики музыкального произведения;</li> <li>• игры для развития ритма и музыкального слуха;</li> <li>• подвижные игры</li> <li>• игры-превращения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Жуки и пчелы».</li> <li>• «Цветочки на поляне»</li> <li>• «Сугробы»</li> <li>• «Слушай команду»</li> <li>• «Поменяйся»</li> <li>• «Передай платочек»</li> <li>• «Рыбки»</li> </ul>	16	2	14
8	Строевые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• построение в шеренгу и в колонну;</li> <li>• перестроение в круг;</li> <li>• бег по кругу и по ориентирам «змейкой»;</li> <li>• перестроение из одной шеренги в несколько;</li> <li>• перестроение «расческа».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Солдаты»,</li> <li>• «Матрешки на полке»,</li> <li>• «Звери в клетках»,</li> <li>• «Хоровод»,</li> <li>• «Хитрая лиса»,</li> <li>• «У каждого свой домик»,</li> <li>• «Поздороваемся»,</li> <li>• «Поменяемся местами».</li> </ul>	3	1	2
Итого:				78 62	16	

## Содержание

Содержание программы по танцевально-игровой деятельности определяют следующие разделы:

- Азбука музыкального движения;
- Танцевально-образные движения (упражнения с превращениями);
- Игротанцы;
- Креативная партерная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- игровой самомассаж;
- музыкально-подвижные игры;
- строевые упражнения;

### **1. Раздел «Азбука музыкального движения»** (приложение №1)

включает в себя выполнение простейших танцевальных ходов в соответствии с музыкальным ритмом. Используется с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Все хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений

### **2. Раздел «Танцевально-образные движения»** (приложение №2)

Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий (например: кузнец, вышивальщица, водитель, художник), явлений природы и неодушевленных предметов.

Танцевальные шаги в образах: журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птиц, слона и т.д.

Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы; едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, ракета стартует и т.д.

Через танцевальные элементы предложить детям изобразить как помогают дома маме, папе (например: забиваем гвоздь, подметаем пол, моем посуду, стираем белье и т.д.).

### **3. Раздел «Игротанцы»** (приложение №3)

направлен на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость детям.

### **4. Раздел «Креативная партерная гимнастика»** (приложение №4)

основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются элементы и упражнения детской йоги, выполняемые в игровой форме.

#### **5. Раздел «Пальчиковая гимнастика»** (приложение №5)

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.

#### **6. Раздел «Игровой самомассаж»** (приложение №6)

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.

#### **7. Раздел «Музыкально-подвижные игры»** (приложение №7)

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.

#### **8. Раздел «Строевые упражнения»** (приложение №8)

являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов

# Приложения к программе

## Приложение №1

### «Азбука музыкального движения»

Позиции ног могут быть выворотными и не выворотными: в первом случае носки развернуты под углом 45°, во втором – ноги параллельны и сближены.

- Первая позиция ног: пятки соединены, носки разведены в стороны под углом около 45°. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ступни.
- Вторая позиция: ступни находятся на одной линии, расстояние между пятками равно приблизительно длине ступни танцующего; носки разведены в стороны. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ступни или полностью переносится на одну ногу, которая становится опорной; другая же нога касается пола только носком или пяткой. Вторая позиция может быть и не выворотной, т.е. носки ног параллельны.
- Третья позиция: пятка правой ноги приставлена к середине стопы левой ноги, носки разведены в стороны. Тяжесть корпуса равномерно распределена на обе ступни. В третьей позиции впереди может быть и левая нога.
- Шестая позиция: ноги плотно соединены; ступни находятся на одной линии; носки направлены вперед. Тяжесть корпуса распределяется на обе ступни.

Ногами можно выполнять следующие **движения**:

1. Выставление на носок в трех направлениях (вперед, в сторону, назад и еще раз в сторону);
2. Поднимание ноги в трех направлениях;
3. Махи ногами;
4. Удары носком об пол;

5. Круговые движения ногой по полу и всевозможные сочетания этих движений;
6. Полуприседы и приседы;
7. Подъемы носки;

### **Позиции рук.**

**Подготовительная позиция:** руки опущены вдоль корпуса; локти слегка округлены; кисти немного отведены от корпуса; пальцы естественно сближены и чуть округлены.

**Первая позиция:** руки подняты так, чтобы кисти оказались ниже уровня диафрагмы; локти слегка округлены и приподняты.

**Вторая позиция:** руки разведены в стороны так, чтобы кисти были чуть округлены и приподняты.

**Третья позиция:** руки подняты так, чтобы кисти оказались над головой, чуть впереди; локти слегка округлены.

Руки можно переводить из одной позиции в другую, стоя на месте или шагая.

- Понятие осанка. Постановка корпуса. Положения головы. Поклон-приветствие.
- Хлопки в ладоши – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы.
- Положения головы. Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком).
- Музыкальные темпы: вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.
- «Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.
- «Мячик» - прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2 \4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт.
- Упражнения для рук и кистей. Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти делают «фонарики» – это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей.
- Упражнение для плеч. Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.
- Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться поклоны могут как по VI позиции, так и по II позиции.

- «Топотушки» - притопы в небольшом приседании на месте и в продвижении.
- Поднимание на полупальцы по VI позиции.

### **Хлопки.**

«Ладушки» — хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной) выполняются свободными, не напряженными, согнутыми в локтях руками, двигающимися навстречу друг другу.

«Блинчики» — на «раз» — удар правой ладонью по левой, на «два» — наоборот (кисти расслаблены, стокатто), с поворотом кисти.

Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

«Тарелочки» — «отряхни ладошки» или — ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху движется сверху вниз, левая рука — снизу вверх.

«Бубен» — левая ладонь опорная (как бы крышка бубна), пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку менять. Удар сильный.

«Колокола» — активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса.

«Колокольчики» — мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Удары легкие, негромкие. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону - вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих о коло правого ушка или около левого.

«Ловим комариков» — легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, сверху и внизу согнутыми в локтях руками.

### **Хлопки в парах.**

«Стенка» — ладони согнутых в локтях (впереди) рук идут навстречу рукам партнера. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

«Большой бубен» — поочередно один из партнеров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых вперед рук, а другой ударяет по ним своими ладонями.

«Крестики» — техника выполнения та же, что и в «Бубне», только руки партнеров двигаются накрест (правая с правой и наоборот).

## Приложение №2

### Танцевально-образные движения

**«Звереритмика»** - движения имитирующие повадки зверей, птиц в соответствии с четверостишьями.

- Кошка села на окошко,

Стала кошка лапки мыть,

Понаблюдав за ней немножко,

Мы все движенья можем повторить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (руки перед собой согнуты в локтях, изображаем кошку, которая моет лапки).

Три, четыре, пять – повтори опять (руками прикасаемся к ушам)

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Змея ползет тропой лесной,

Как лента по земле скользит,

А мы движение такое,

Рукою сможем все изобразить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (правой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед).

Три, четыре, пять – повтори опять (левой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед)

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Стоит цапля на болоте,

Ловит клювом лягушат,

И так стоять совсем не трудно

Для нас, для тренированных ребят.

Раз, два, три – ну-ка повтори (правую ногу поднять до колена, руки вверх прямые, голову повернуть на правое плечо).

Три, четыре, пять – повтори опять (левую ногу поднять до колена, руки прямые вверх через стороны, голову повернуть на левое плечо)

Ну, просто молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Ветер деревце качает,

Хочет ветку наклонить,

Понаблюдав за ним немножко

Мы все движенья сможем повторить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (руки прямые вверху над головой изображают качающееся дерево).

Три, четыре, пять – повтори опять (руки прямые вверху над головой изображают качающееся дерево).

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).



- Мартышка к нам спустилась с ветки,

Мартышку надо уважать

Ведь обезьяны наши предки,

А предкам детки, надо подражать.

Раз, два, три – ну-ка повтори.

Три, четыре, пять – повтори опять (повторяем все движения вместе).

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Этюд, имитирующий действия человека.

Жила была бабка (руками изображаем как «бабка» надевает платок) у самой речки (правая рука перед собой делает волнистые движения). Захотелось бабке («бабка» надевает косынку) искупаться в речке (руки выводим вперед, затем в стороны, изображая плавание). Она купила себе мочало (на высоких полупальцах на месте разворачиваем пятки то вправо, то влево, при этом кулачками трем животик круговыми движениями). Наша песня хороша (разводим руки в стороны через I позицию) начинай сначала! (топнуть правой ногой и руки закрыть на пояс).

### «На бабушкином дворе»<sup>1</sup>

<p>Лады, лады, ладушки. Едем в гости к бабушке. К нашей милой бабушке, Бабушке - Забавушке. Едут к ней ребятушки, Милые внучатушки.</p> <p>Вот идет петушок, Гордо поднял гребешок. Красная борода, Важная походка</p> <p>Вышла курочка гулять, Свежей травки пощипать, А за ней ребятки – Желтые цыплятки.</p> <p>Вот козленок озорной Вдруг затряс бородой, Головой качает, Рожками пугает.</p> <p>Кошка очень хороша, Ходит мягко, не спеша. Сядет, умывается, Лапкой вытирается.</p>	<p>Дети двигаются друг за другом или врассыпную дробным топающим шагом. С окончанием текста останавливаются.</p> <p>Дети идут, высоко поднимая ноги, с хорошо оттянутым вниз носком («носочек смотрит вниз»). Корпус следует держать прямо, голову слегка поднять. Руки расправлены и несколько отведены назад. Во время движения дети активно «машут крыльями», поднимая и опуская руки.</p> <p>Под текст первых двух строчек дети идут на носках, сложив руки за спиной. Затем переходят к легкому бегу, руки отводят назад, «помахивая», как «крылышками», кистями.</p> <p>Дети подпрыгивают, отталкиваясь одной ногой от пола, делают небольшие повороты головой вправо – влево, прижимают к голове указательные пальцы рук, имитируя «рожки».</p> <p>На первые две строчки дети идут мягким «пружинным» шагом, затем останавливаются и выполняют образное движение «кошка</p>
--	--

<p>Вот щенок озорной. Он с лохматой головой, Бегаёт и лает, Во дворе играет.</p> <p>Уточка – голубушка По двору идет. Уточка вразвалочку Деточек ведет.</p> <p>Вот веселые ребятки, Розовые поросятки. У них носик пяточком, Хвостики торчат крючком.</p> <p>Цок, цок, цок, цок, Вот лошадка – серый бок. Начала она скакать, Приглашает поиграть!</p> <p>Лады, лады, ладушки. Где были? – У бабушки! Нас бабуся привечала, Всех ребятков угощала. До свиданья, бабушка, Бабушка – Забавушка.</p>	<p>умывается».</p> <p>Выполняется легкий «пружинный» бег (можно с небольшим покачиванием из стороны в сторону – «озорной»); руки согнуты в локтях перед грудью (как «лапки» у собачки), кисти свободные; голова («мордочка» у собачки) приподнята. Дети могут переходить с легкого бега на прыжки. Главное – отразить в движении игровой образ, «превратиться» в веселого «щенка».</p> <p>Дети идут «пружинным» шагом, слегка раскачиваясь; руки сложены за спиной, «как крылышки».</p> <p>Дети, стоя на месте с согнутыми в локтях руками, выполняют движение, напоминающее «твист» (с легкими полуприседаниями делают быстрые развороты бедрами вправо и влево).</p> <p>Дети выполняют движение прямого галопа. Сгибая в локтях руки с «уздечкой», дети держат их перед грудью или вытягивают перед собой.</p> <p>Дети двигаются друг за другом «паровозиком» или в рассыпную «на автомобиле» дробным топающим шагом, помахивают левой рукой, прощаясь с бабушкой.</p>
---	--

### «Лесная зверобика»

<p>Мышка, мышка, Серое пальтишко. Мышка тихо идет, В норку зернышко несет.</p>	<p>Мягкий, пружинный шаг, спина слегка прогнута вперед, «лапки» перед грудью.</p>
<p>А за мышкой шел медведь Да как начал он реветь: У-у! У-у! Я вразвалочку иду!»</p>	<p>Ноги расставлены, корпус прямой. Руки перед грудью слегка согнуты в локтях, словно мишка держит бочонок с медом.</p>
<p>А веселые зайчата – Длинноухие ребята – Прыг да скок, прыг да скок, Через поле за лесок.</p>	<p>Легкие прыжки с продвижением вперед.</p>

Шел по лесу серый волк, Серый волк – зубами щелк! Он крадется за кустами, Грозно щелкает зубами!	Широкий пружинный шаг с чуть наклоненным вперед корпусом. Руки попеременно выносятся вперед.
Ищут маму медвежата, Толстопятые ребята, Неуклюжие, смешные, Все забавные такие.	Шаг на четвереньках, движение рук и ног поочередное.
В воздухе над лужицей Стрекозы быстро кружатся. Взлетают и садятся, На солнышке резвятся.	Легкий бег. Руки отведены в стороны и чуть опущены вниз. Бег чередуется с остановками.
Вот ползет сороконожка По тропинке на дорожку. Спинка изгибается, Ползет – переливается.	Движение выполняется из положения «сидя на полу». Руки согнуты в локтях, прижаты к телу, ноги соединены вместе.
Нес однажды муравей Две травинки для дверей: На полянке под кустом, Муравьишка строит дом.	Пружинный шаг, руки сложены «топориком» на плече.
Птички в гнездышках проснулись, Улыбнулись, встрепенулись: «Чик – чирик, всем привет! Мы летаем выше всех!»	Легкий бег врассыпную; птички чистят крылышки; машут хвостиком (руки сзади, ладонками друг к другу), легко прыгают.

### Сказочные герои». <sup>2</sup>

Сказочный герой.	Движения.
Иван-царевич скачет на Сивке-Бурке.	Руки вытянуты вперед, словно держат уздечку коня, подскоки в полуприседе, при убыстрении темпа можно перейти на шаг с подскоками.
Летит Жар-птица.	Легкий бег на полупальцах. При этом руки вытянуты вверх, делают плавные взмахи и «перекруты» кистями над головой.
Идет на цыпочках Василиса Прекрасная.	Движение легкими маленькими шагами на полупальцах. Корпус максимально вытянут, подбородок головы приподнят, глаза опущены, руки на поясе. В щепотку пальцев правой руки можно взять платочек – настоящий или воображаемый.
Шагает в кукольный театр Буратино.	Руки согнуты в локтях, пальцы растопырены, глаза округлены, ходьба утрированная, с высоким подниманием колена и зафиксированной стопой.
Идет по лесу Мишка косолапый.	Голова опущена, руки округлены, ступни ног повернуты вовнутрь, ходьба вразвалочку.

Летят гуси – лебеди.	Легкий бег на полупальцах, руки вытянуты в стороны, делают плавные взмахи, шея вперед.
Шагают великаны.	Ходьба на цыпочках большими шагами с большим размахом рук. Темп небыстрый.
Идут мелкими шажками гномы.	Корпус согнут, голова и руки прижаты к корпусу, мелкий шаг.
Скачет лягушка-квакушка.	Пальцы рук растопырены, глаза округлены, прыжки вперед одновременно двумя ногами или ходьба с поочередным поворотом корпуса вправо, затем влево.
Шагает оловянный солдатик.	Четкий военный шаг с резкими отмахами рук.
Ползают крабы.	Ходьба в приседе приставным шагом.

### «Веселый зоосад»

Это – лев. Он – царь зверей. В мире нет его сильней. Он шагает очень важно, Он красивый и отважный.	Дети идут неторопливо с гордо поднятой головой. Шаг выполняют грациозно, с легким подъемом ноги на носок и небольшим разворотом туловища. Руки находятся на поясе.
А смешные обезьяны Раскачали так лианы, Что пружинят вниз и вверх И взлетают выше всех!	Стоя на месте, поставив ноги на ширине плеч и согнув в локтях руки с растопыренными пальцами, дети выполняют полуприседания. На последнюю строчку делают прыжок с хлопком над головой.
Лапку к лапке приставляя, Друг за другом поспевая, Шли пингвины дружно в ряд, Словно маленький отряд.	Дети двигаются мелким «семенящим» шагом на прямых, ненапряженных ногах. При этом пятка приставляется к пятке, руки прижаты к туловищу.
Кенгуру так быстро скачет, Словно мой любимый мячик. Вправо-влево, поворот, Прыжок назад, потом вперед.	Стоя на месте, дети выполняют прыжковые движения по тексту.
Вот змея, она пугает И к себе не подпускает. По земле ползет она, Извивается слегка.	Дети сидят на коленях, затем медленно проскальзывают на пол. Лежа на животе, выполняют легкое покачивание корпусом.
Вот олень - красавец стройный, Благородный и спокойный. У него рога ветвисты, Ноги тонки, ноги быстры.	Шагают высоко, поднимая ноги. Руки поднимаются над головой, кисти с раскрытыми пальцами красиво разворачиваются ладошками в стороны.
Пони бегаёт по кругу, Улыбнется мне, как другу. Если очень захочу –	Выполняется движение прямого галопа или бега с высоким подъемом ног. В руках воображаемые вожжи.

Вместе с пони поскачу.	
Вот шагает добрый слон, Всем на свете шлет поклон.	Дети двигаются не спеша, размеренно, слегка увеличив длину шага. Руки находятся за спиной.

## Приложение №3

### Игротанцы

В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений.

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.

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

Танцы с атрибутами: танец с султанчиками, танец с зонтиками, танец с погремушками, танец с цветочками, танец сидя, танец утят, пляска с куклами, пляска с платочками.

Общие танцы: «Про тучки», «Про следы», новогодний хоровод, «Лиса и зайцы», «Санки», «Про Снежную Бабу»

#### «Зеваки».

Несколько детей, держась за руки, идут по кругу. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают четыре раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру следует проводить под музыку или под хоровую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное, оговоренное заранее слово песни.

#### «Слушай хлопки».

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую – либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

### **«Давайте поздороваемся».**

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок – здороваемся за руку;
- 2 хлопка – здороваемся плечиками;
- 3 хлопка – здороваемся спинками.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение.

### **Упражнения с ладошками.**

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки.

Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Одно упражнение делается до тех пор, пока большинство детей не будет выполнять его правильно. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой. Упражнение сменяется другим, как только большинство детей справится с первым заданием. Все движения выполняются в зеркальном отображении. Если педагог делает движение правой рукой, то дети выполняют его левой, и наоборот.

1. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).
2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).
3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.
4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).
5. 1 раз по коленям, 3 раза в ладоши.
6. 4 раза в ладоши.
7. 3 раза в ладоши, 1 раз по коленям.
8. 2 раза в ладоши, 2 раза по коленям.
9. 1 раз в ладоши, 1 раз по коленям (с повторением).
10. 1 раз в ладоши, 3 раза по коленям.
11. Поочередно правой и левой рукой по коленям.
12. 2 раза по одному колену, 2 раза по другому.

13. 3 раза по одному колену, 1 раз по другому.

С 11-го упражнения поменять руки: если начинали правой, то начать левой. Акцент (более четкий удар на сильную долю) должен перейти на другую руку.

Выполнять на одном занятии можно не более четырех комбинаций, чтобы дети не устали.

Делать упражнения следует в сдержанном темпе. Обязательно нужно похвалить всех детей. Чтобы снять напряжение и доставить детям несколько веселых минут, можно пошутить с ними: на последнюю четверть сделать «рожки», «носик», «ушки», «крылышки» и т.д.

Эти упражнения развивают детское произвольное внимание (ребенок сознательно наблюдает за действиями педагога, контролирует свои действия), координацию движений, моторику рук, двигательную память.

### **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

## Приложение №4

### Креативная партерная гимнастика

#### Музыкально-творческие задания

##### **«Море волнуется раз».**

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

##### **«Создай образ».**

При проведении игры педагог может предложить одно или несколько заданий:

- Пройти по камешкам через ручей в качестве любого персонажа (сказки, рассказа, мультфильма) по их выбору;
- В качестве любого персонажа подкрадываться к спящему зверю (зайцу, медведю, волку);
- Ловить бабочку или муху, перевоплотившись в различные персонажи;
- Изобразить прогулку семейства трех медведей, но так, чтобы все три медведя вели себя и действовали по-разному.

Взрослый должен следить за тем, чтобы дети сами подмечали различия в исполнении ролей своими друзьями и стремились находить оригинальные движения, мимику.

##### **«Я танцую».**

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

### **«Художественная галерея».**

Дети составляют фрагменты- сцены из мультфильмов и сказок («Колобок», «Репка», «Снегурочка», «Кот в сапогах», «Кот Леопольд» и др.). Выбранный водящий должен угадать, из какой сказки или мультфильма сказочные персонажи, представленные в застывших фигурках.

### **«Магазин игрушек».**

Дети идут по кругу со словами:

Дин-дин-дин, дин-дин-дин,

Открываем магазин!

Заходите, заходите,

Выбирайте, что хотите.

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

### **«Ай, да я!».**

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

### **«Волшебная палочка» (автор Кузнецова А.)**

Один ребенок волшебник, в руках держит волшебную палочку. Ребенок по очереди подходит к детям и говорит в кого им превратиться. Лучшей фигуре передает волшебную палочку.

### **«Снежная королева»** (автор Кузнецова А.)

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

### **«Неваляшка»**

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

### **«Фасолинки»**

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

### **«Лодка»**

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

### **«Дождик»**

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

### **«Большие и маленькие дома»**

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

## **Специальный комплекс упражнений**

### **«Тянем спинки»**

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

### **«Лодочка»**

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

### **«Гребля»**

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

### **«Летающие карпузы»**

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

#### **«Массируем животик»**

Малыши лежат на полу на спине, подтянув к себе согнутые в коленях ноги, поворачивая поясницу то вправо, то влево.

#### **«Змея»**

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

#### **«Кошка»**

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

#### **«Собака»**

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

#### **«Лягушка»**

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

## **Релаксационные упражнения**

#### **«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.

# Приложение №5

## Общеразвивающие упражнения для пальчиков

### «Комарики»

Обучает эмоциональному соучастию, развиваем координацию пальцев и кисти.

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

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

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

### «Вышли пальчики гулять»

Развивает координацию пальчиков.

**Раз, два, три, четыре, пять** (*раскрываем поочерёдно пальчики из состояния кулачка*)

**Вышли пальчики гулять** (*пальчики шевелятся, как будто играют на пианино*)

**Раз, два, три, четыре, пять** (*пальчики по очереди закрываем в кулачок*)

**В домик спрятались опять** (*показали кулачки*)

### «Про капусту»

**Мы капусту рубим, рубим** (*отстукивая ребром ладошек, имитируем топоры*)

**Мы морковку трём, трём** (*имитируем, что трём на тёрке*)

**Мы капусту солим, солим** (*пальчиками показываем, что сыпем соль*)

**Мы капусту жмём, жмём** (*всеми пальчиками работаем-сжимаем и разжимаем*)

### «Дятел»

**Стук, стук, стук. Стук, стук, стук.** (*стучим кулачком правой руки по ладошке левой*)

Это что за странный звук.

Это дятел по сосне, (*стучим кулачком левой руки по ладошке правой*)

Долбит клювом по коре.

### «Я НА КОВРИКЕ СИДЕЛ»

Я на коврике сидел. – *шлепки по коленкам.*

Я кастрюльками гремел. - *кулачки.*

Прибежали мама с папой,

Дядя Федя с тетей Капой. - *пальчики бегают по коленкам.*

Все кастрюли отобрали. - *прячут руки за спину.*

Но они еще не знали - *грозят пальчиком.*

Что припрятал я в углу - *ладошки сложили в «замок»*

Сковородку - *сложили ладошки «тарелочкой»*

И пилу - *трут ладошку об ладошку.*

**«ПАЛЬЧИК МОЙ».** *Музыкально - речевая игра.*

- 1. Пальчик мой, пальчик мой** (*показывают правую руку, затем левую*),  
**Поиграй-ка ты со мной** (*вращают кисти рук, движение «фонарики»*).  
**Пальчик раз** (*показывают выставленные указательный и средний пальцы правой руки, остальные сжаты в кулак*),  
**Пальчик раз** (*те же движения левой рукой*)-  
**Вышел зайчика у нас** (*приставляют пальцы к голове – «ушки»*).
- 2. Ушки длинные у Зайки,**  
**Из кустов они торчат,**  
**Он и прыгает, и скачет,**  
**Веселит своих зайчат** (*дети прыгают на двух ногах, руки перед грудью – «лапки»*).
- 3. Пальчик мой, пальчик мой** (*движения как в 1-ом куплете*),  
**Поиграй-ка ты со мной.**  
**Пальчик раз, пальчик раз** (*показывают ладонь правую, затем -левую*) –  
**Вышла курочка у нас** (*делают «крылышки»*).
- 4. Курочка по улочке ходит, ходит, ходит** (*свободно гуляют по залу, помахивая «крылышками»*).  
**Курочка – хохлатушка зернышки находит** (*присев на корточки, соединяют ладоши – «клювики» и клюют*).  
**Курочка – хохлатушка прыг на крыльцо** (*подпрыгивают на двух ногах, взмахивая «крыльями»*).
- Курочка – хохлатушка снесла тебе яйцо** (*соединяют ладошки – несут «яйцо»*).
- 5. Пальчик мой, пальчик мой** (*движение как в 1-ом куплете*),  
**Поиграй-ка ты со мной.**  
**Пальчик раз, пальчик раз** (*выставляют указательный палец правой руки, затем указательный палец левой руки*) -  
**Вышла Козочка у нас** (*приставляют пальцы к голове – «рожки»*).
- 7. У Козы торчат рога** (*наклонив голову, покачивают «рожками»*),  
**У Козы торчат рога,**  
**Может забодать она! Ме-е-е** (*«бодают» друг друга*)...

**«Паучок»** (Е.Железнова)

Одна из рук – веточка. Ее вытягиваем вперед, пальцы растопырены. Вторая ручка – паучок, который гуляет по ветке.

*Паучок ходил по ветке,*

*А за ним ходили детки.*

«Паучок» бегаёт по предплечью, а затем по плечу другой руки.

*Дождик с неба вдруг полил,*

Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик).

*Паучков на землю смыл.*

Хлопок ладонями по коленям.

*Солнце стало пригревать,*

Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит).

*Паучок ползет опять,*

*А за ним ползут все детки,*

*Чтобы погулять на ветке.*

«Паучки» ползут по голове.

**«Две мартышки».**

Две мартышки (*показывают 2 пальца, затем ушки мартышки*)

Слов не тратя (*мах правой рукой перед собой*)

Раз подрались на кровати (*«кулачки»*)

Друг за другом (*соединяют указательные пальцы*)

В этой схватке (*кулаки*)

Вышибли ума остатки (*палец у виска*)

Врач пришел (*крестик*)

Уселся в кресло (*руки полочкой*)

И сказал(указательный палец) мартышкам(ушки) «Если,(указ. палец )

Драться будете (кулаки)мартышки(ушки)

Выгоню из этой книжки!»(правую руку резко вперед)

**«Жук ползет».**

По тропинке жук ползет,

*Изображают пальчиками жука.*

У него усы вразлет.

Жук большой и деловитый,

*Показывают пальцами размеры жука.*

У него сердитый вид.

*Сердятся*

Тащит веточку ракиты

*Пошевелить «усами» - пальчиками.*

И усами шевелит.

Угадать совсем не просто,

*Удивляются*

Что с ней сделает потом?

Может быть, построит мостик     *Соединяют указательные пальцы*

Или даже целый дом?

Вот ползет он дальше, дальше... *Перебирают пальцами рук по ногам*

Мы спешим с тропы сойти,     *Прячут руки за спину*

Пожелать ему удачи     *Машут правой рукой.*

И счастливого пути.

### **«Бабушка кисель варила»**

Бабушка кисель варила

*(Правая рука помешивает кисель)*

На горушечке

*(Кончики пальцев рук соединяются («гора»))*

В черепушечке

*(Округленные ладони, смыкаясь образуют «горшок»)*

Для Аленушки, для Андрюшечки.

*(Ладони рук ложатся на грудь)*

Летел, летел соколог через бабушкин порог.

*(Ладони рук скрещиваются, большие пальцы рук закрепляются друг с другом)*

Вот он крыльями забил,     *(Руками несколько раз ударяют по бокам)*

Бабушкин кисель разлил,

*(Вытянуть руки вперед, пальцы растопырить)*

У старушечки     *(Повторяют движения)*

На горушечке в черепушечке.

Бабуля плачет: «Ай, ай, ай!»     *(Руками «утирают слезы»)*

«Не плачь, бабуля, не рыдай!     *(Указательный палец правой руки «грозит бабуле»)*

Чтоб ты стала весела,     *(Улыбаются)*

Мы наварим киселя     *(«Помешивают кисель»)*

Во-о-от столько!»     *(Руки разводятся широко в стороны)*

### **«Замок» (Е.Железнова)**

Руки переплетаются в замочек.



*На двери такой замок, такой замок, такой замок!*

*А кто его открыть бы смог, его открыть бы смог!*

Крутим кистями рук («показываем замочек»).

*Мы стучали, вот так стучали!*

Ударяем ладонями (не расплетая пальцев).

*Мы качали, мы качали!*

Не расплетая пальцев, по очереди поднимаем кисти рук вверх.

*Мы кружили, вот так кружили!*

Вращаем кистями.

*И замочек открыли!*

Разводим руки в стороны («открыли замок»)

## **Игры-потешки**

### **«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

## **Выполнение фигурок из пальцев.**

### **Упражнение «Дерево».**

Прижать руки тыльной стороной ладоней друг к другу. Пальцы раздвинуты и подняты вверх. Шевелить кистями и пальцами.

### **Упражнение «Жук».**

Пальчики в кулачок. Указательный и мизинец разведены в стороны, ребенок шевелит ими.

Жук летит, жужжит, жужжит

И усами шевелит.

### **Упражнение «Зайчик».**

Пальчики в кулачок. Поднять вверх указательный и средний пальцы. Ими шевелить.

Ушки длинные у зайки

Из кустов они торчат.

Он прыгает и скачет,

Веселит своих зайчат.

### **Упражнение «Птенчики в гнезде».**

Обхватить все пальчики правой руки левой ладонью и ими шевелить.

Птичка крылышками машет

И летит к себе в гнездо.

Птенчикам своим расскажет,

Где взяла она зерно.

### **Упражнение «Филин».**

Руки в кулачок прижаты. Большие пальцы вверх (уши), указательные пальцы вместе.

К этому времени у скворца подросли птенцы. Вот идут волк и лиса к норке зайца. Тут вылетели скворцы из скворечника, налетели на волка и лису, стали их клевать. Волку и лисе ничего не оставалось, как убежать обратно ни с чем.

### **Упражнение «Скворцы».**

Ладони повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены от себя и переплетены (сцеплены друг с другом) - это голова, остальные пальцы - крылья, помахали ими.

## **Приложение №6**

## **Игровой самомассаж**

### **«Ладшки»**

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

Разотру ладошки сильно (растирание ладоней)

Каждый пальчик покручу (захватить каждый пальчик)

Поздороваюсь с ним сильно (у основания и выкручивающим движением)

И вытягивать начну (движением дойти до ногтевой фаланги).

Затем руки я помою («моют» руки)

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

На замочек их закрою,

И тепло поберегу.

Выпущу я пальчики (пальцы расцепить)

Пусть бегут как зайчики (перебирать ими).

### **«Лепим лицо»**

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

### **«Упругий живот»**

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

### **«Быстрые ноги».**

Сидя ноги врозь, потянуть к себе стопу левой ноги; разминая пальцы, растереть стопу левой ноги; разминая пальцы, растереть стопу, хлопать по пяткам ребром ладони.

Сделать вращательные движения ступней (поглаживание, пощипывание, интенсивное растирание голени и бедра).

### **«Красивые руки»**

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

#### **«Умная голова»**

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

#### **«Лебединая шея»**

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

#### **«Ушки»**

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

#### **«Лепим человечка» (потягивание)**

Лежа, на вдохе потянуть левую ногу пяткой вперед, левую руку вдоль туловища вниз в и.п., выдох. На вдохе потянуть правую ногу пяткой вперед, правую руку вдоль туловища вниз в и.п., выдох. Потянуть обе ноги пятками вперед двумя руками вниз вдоль тела.

#### **«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 животика себе, сначала одной, затем другой ручкой.

### **«Устали наши ножки»**

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

## **Приложение №7**

### **Музыкально-подвижные игры**

#### **«Жуки и пчелы».**

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

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

#### **«Цветочки на полянке».**

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

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

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

#### **«Сугробы».**

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

#### **«Слушай команду».**

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную

шепотом команду ведущего (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же её выполняют. Затем снова звучит музыка. И все продолжают идти. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет педагогу сменить действия расшалившихся ребят, а детям – успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

### **«Поменяйся»**

(на различение регистра)

### **Описание игры:**

Дети стоят по кругу, взявшись за руки. Один ребенок стоит в середине круга. Это – водящий. Под музыку первой части (А) дети поскаками с ноги на ногу продвигаются по кругу, не расцепляя круг. Водящий, стоя на месте, хлопает в ладоши в такт музыке.

Под музыку второй части (Б) дети останавливаются и, стоя на месте, хлопают в ладоши, а водящий поскаками движется по кругу.

Под музыку третьей части (В) все дети, стоящие в круге, опускают руки, а водящий останавливается.

Водящий и ребенок, который стоит напротив него, соединяют ладони правых рук, обходят один вокруг другого два раза простыми шагами, на последнем такте музыки они меняются местами: водящий встает в общий круг, а на его место выходит ребенок, с которым он кружился. Игра повторяется без остановки музыки.

### **«Передай платочек».**

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

Музыка очень плавная, мягкая, лиричная.

У одного из детей находится платочек в правой руке. 1 такт ребёнок передаёт платочек через первую позицию рук. Рядом стоящий принимает его в конце такта и т.д., остальные дети отхлопывают такт. В конце музыкальной фразы, то ребёнок у которого оказывается платочек выходит в центр

круга и на вторую часть быстрой музыки импровизирует, а все остальные дружно хлопают.

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

### **«Воробушки и автомобиль».**

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

### **«Рыбки».**

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

### **«Плетень».**

Дети встают в две линии напротив друг друга, образовав при этом плетень. Одна из шеренг начинает первой, другая стоит на месте. Дети начинают движения, заданное педагогом (простой шаг, шаг на полупальцах и т.д.).

Затем делает вторая шеренга, первая стоит на месте. На новую музыкальную фразу дети разбегаются по всей площадке (музыкальное сопровождение полька).

На хлопок педагога все дети должны выстроиться в шеренги в исходное положение.

Здесь проявляется элемент соревнования в том, кто быстрее построит плетень.

### **«Цапля и лягушки».**

Все играющие - лягушки, а один человек – цапля (стоит посередине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелиться, цапля

забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами-лягушками. Выделяется лучшая цапля.

### **«Тихие воротца».**

Музыка лёгкая, весёлая.

Два ведущих становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их наверх. Остальные играющие тихо и легко с одной и той же стороны (чтобы не было столкновения) пробегают под воротцами. Задача играющих при опускании рук вниз поймать играющих. Когда водящие стоят с закрытыми глазами. Следить за тем, чтобы водящие опускали руки плавно, а не резко, что бы не ударить играющих и чтобы водящие не подсматривали.

### **«Встреча».**

Дети стоят лицом друг к другу.

1-2 такты: дети первой шеренги выполняют четыре прыжка на встречу второй шеренге, вторая шеренга стоит на месте.

3-4 такты: вторая шеренга прыгает на встречу.

5-6 такты: первая шеренга возвращается на место.

7-8 такты: вторая шеренга возвращается на место.

9-12 такты: на месте прыгают в повороте.

Во время поворота можно исполнить хлопки.

Следить за тем, чтобы во время прыжков дети сохраняли вертикальное положение.

Игра развивает чувство ансамбля, музыкальность, память и умение.

### **«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.

## **Приложение №8**

### **Строчные упражнения**

Основные построения

**Построение в колонну.**

Это ряд детей, стоящих в затылок один за другим с равными интервалами.

Колонны пар, построение из колонны по одному, в колонну пар и обратно удобно

делать, если исполнители стоят через одного: мальчик, девочка, мальчик две девочки. Девочки выходят из колонны, делая шаг вправо, второй шаг делают левой ногой вперёд и затем подставляют правую ногу к левой. Надо учить правильно, выполнять интервалы. Сначала можно проверить руками, если колонна, то руки поднимаются вперёд, но не касаются друг друга, а потом уже на глаз.

### **Построение в шеренгу.**

Это ряд детей стоящих плечом к плечу, лицом в одну сторону. Сначала учат их перестраиваться из колонн, повернуться направо или налево. Позднее надо воспитывать у них умение подстраиваться к своим товарищам, сначала в определенном порядке, потом свободно. Стоя в шеренге нужно проверить её правильность по линии носков, соблюдая промежутки между друг другом.

### **Построение цепочкой.**

Это колонна детей взявших за руки. Лучше начинать её строить из шеренги. Дети берутся за руки, поворачиваются направо и налево и встают в затылок за ведущим. Нужно следить, чтобы при перестроении из шеренги поворачивалась не только голова и корпус, но и ноги лучше всего учите делать короткие цепочки, так как в длинной цепочке теряются чувство пространства и сбивание с ритма движения.

### **Построение круга.**

1. построение из шеренги: дети берутся за руки и крайние в шеренгах идут навстречу друг другу. Затем круг выравнивается, то есть его растягивают до положения поднятых в сторону рук, затем на глаз.
2. из колонны: ведущий может идти вправо или влево, а последний как бы остаётся последним.

### **Свободное размещение на площадке.**

Выполнение заданий на свободное размещение на площадке, воспитывает у детей умение ориентироваться в пространстве, развивает глазомер, сообразительность, инициативу каждого ребёнка. Свободное перемещение (хаотично) по заданию педагога помогают у ребёнка воспитать чувство вежливости.

### **Построение в двух концентрических кругах.**

1. из круга: рассчитавшись на первого второго, внутренний круг становится теснее.
2. из пар.
3. из двух колонн: одна из колонн выстраивает внутренний круг, а затем вторая колонна его окружает.

### **Построение группы квадратом.**

Круг делится на четыре сектора. Дети в каждом секторе берутся за руки и выпрямляют шеренги, подстраиваясь к детям неподвижно стоящим в середине каждого сектора. Положение в парах: воротца, звёздочка, карусель, корзиночка, плетень.

**«Расческа»** — дети стоят в шахматном порядке. На расстоянии друг от друга лицом в одном направлении

1-й вариант: вначале вторая шеренга проходит вперед сквозь первую, останавливаясь чуть впереди. Затем первая (оказавшись позади) проходит вперед сквозь вторую, останавливаясь чуть вперед и т. д.

2-й вариант: первая шеренга идет назад, одновременно вторая — движется вперед. Проходя друг через друга — шеренги меняются местами.

### **«Ниточка и иголочка».**

Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Водящий стоит впереди: он – «иголка», дети – «нитка». Куда иголка идет - туда и нитка тянется. Водящий ведет детей по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу.

### **«Найди свое место».**

Все дети стоят в шеренге (колонне).

Под музыку дети разбегаются, танцуют, прыгают, бегают. По команде по местам, дети занимают свои места в колонне (шеренге).

### **«Круг, колонна, шеренга».**

Дети под марш ходят врассыпную. По команде круг, колонна или шеренга дети должны построиться в названную фигуру, не прекращая ходьбы.

**«Собери два, три круга».**

Дети под веселую музыку летают как бабочки. С окончанием музыки дети строят два или три круга, приседая на корточки.