Птахина Татьяна Геннадьевна, Музыкальный руководитель. Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 5» г. Сыктывкара

**Дополнительная общеобразовательная программа «Ритмопластика»**

Содержание

Пояснительная записка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1

Цель, задачи программы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1

Методы обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1

Работа с родителями \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2

Мониторинг результатов освоения программы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2

Список используемой литературы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2

Перспективный план работы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3

**Пояснительная записка.**

**Актуальность.**

Современный дошкольник перегружен информацией, необходимостью осваивать и усваивать огромное количество знаний. Следствием таких нагрузок является гиподинамия, нежелание или неспособность ребенка раскрыть свой творческий потенциал.

Хорошее самочувствие ребенка, приподнятое настроение, отсутствие боязни показаться неловким, неуклюжим, должны стать основным условием для полноценного развития ребенка, в том числе и физического. С целью создания подобной эмоциональной комфортности, позитивного психологического самочувствия, развития физических и музыкальных качеств ребенка, вместо обычной утренней гимнастики под музыку, была разработана программая по ритмопластике.

Настоящая программа предусматривает реализацию задач по развитию творческих способностей и оздоровлению детей. В ее основе лежит программа А. И. Бурениной «Ритмическая мозаика», учебно-методическое пособие Т. Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 2-3, 3-5, 5-7 лет», аудио пособия Е. С. Железновой «Музыкально-развивающие игры для детей 3-5 лет», «Аэробика для малышей», «Игровая гимнастика от 2 до 6» и комплекс дыхательных упражнений из пособий А. Н. Стрельниковой и Б. С. Толкачева.

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Ритмопластика» (далее Программа) разработана музыкальным руководителем Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 5» г. Сыктывкара (далее ДОУ) в соответствии:

* с Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. № 273 –ФЗ «Об образовании в РФ»;
* с СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»;
* с Уставом ДОУ.

**Цель программы:** создавать условия для формирования и развития художественно-творческих способностей личности дошкольника.

**Задачи:**

* Формировать у детей двигательные навыки и умения.
* Развивать двигательные качества детей: координацию, ловкость и точность движений, гибкость, пластичность, выразительность.
* Формировать и развивать у детей умение соотносить движения с музыкой.
* Формировать у детей умение свободно ориентироваться в пространстве.
* Воспитывать у детей любовь и интерес к занятиям ритмикой.
* Воспитывать у детей потребность двигаться под музыку.
* Укреплять здоровье детей.

**Методы обучения.**

Программа предусматривает групповую форму организации учебной работы с использованием следующих методов:

1. Наглядный;

2. Словесный;

3. Метод практической деятельности.

**Работа с родителями.**

Создание единого образовательного пространства для развития ребёнка – одно из важнейших направлений в воспитательно – образовательной работе в детском саду. От участия родителей в работе дошкольного учреждения выигрывают все субъекты педагогического процесса - прежде всего дети. Поэтому, необходимо заинтересовать родителей в том, чтобы музыка и движение стали их верными помощниками в деле воспитания здорового образа жизни малыша в семье.

Формы работы с родителями:

• Привлечение родителей к созданию в семье условий, способствующих наиболее полному усвоению знаний, умений, навыков, полученных детьми на занятии.

• Проведение просветительской работы с родителями в форме консультаций, наглядной информации.

• Анкетирование.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 3 до 6 лет. Программа включает проведение 1 занятия в неделю в первой половине дня.

Продолжительность занятий: 8 – 10 мин. – мл. гр. ; 10 – 12 мин. – ср.гр. ; 12 – 15 мин. – ст.гр. ; 15 мин – подг.гр.

Общее количество занятий – 36.

**Мониторинг результатов освоения программы.**

Важность практики проведения психолого-педагогической диагностики развития детей очевидна: результаты диагностирования воспитанников, прежде всего, используются педагогом в ходе планирования его деятельности, при постановке и реализации педагогических задач, а также для обеспечения индивидуального подхода к каждому ребенку. Диагностика необходима, в первую очередь, для контроля за процессом развития способностей и укрепления здоровья Мониторинг проводится на репертуарном материале программы и включается в процесс занятия, не требуя дополнительного времени на диагностирование.

Ожидаемый результат:

• У детей сформированы основные двигательные навыки и умения.

• У детей развиты двигательные качества: координация, ловкость и точность движений, гибкость, пластичность, выразительность.

• Дети умеют соотносить движения с музыкой.

• Дети умеют свободно ориентироваться в пространстве.

• У детей развит интерес к занятиям ритмикой.

• У детей сформирована потребность двигаться под музыку.

• У детей укрепилось физическое здоровье и уменьшилась заболеваемость.

**Литература.**

1. Буренина, А. И. Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста / А. И. Буренина. – СПб.: ЛОИРО, 2000.

2. Харченко, Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 2-7 лет: учебное пособие / Т. Е. Харченко. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.

3. Толкачев, Б. С. Как бороться с астмой. Физкультура против недуга / Б. С. Толкачев. – М.: Советский спорт, 1989.

4. Щетинин. М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. Как справиться с хроническими заболеваниями и укрепить организм / М. Н. Щетинин. – М.: Эксмо, 2016.

**Перспективный план работы.**

**МЛАДШАЯ ГРУППА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Вид  деятельности | Вид  композиции | Программные задачи | Репертуар |
| С Е Н Т Я Б Р Ь | Двигательные  упражнения | Комплекс обще-развивающих упражнений | Осваивать разнообразные виды основных движений. Формировать правильную осанку в различных положениях (стоя, в движении). | «Воробушки»  Е.Железнова |
| Образно - игровая | Формировать первоначальные двигательно-пластические навыки, навыки сюжетно-образного движения. | «Солнышко»  Л.Хисматуллина |
| Дыхательные  упражнения | | Осваивать медленный вдох носом и выдох ртом. | «Подуем на тучку» Т.Харченко |
| О К Т Я Б Р Ь | Двигательные  упражнения | Комплекс обще-развивающих упражнений | Упражнять в выполнении разнообразных видов основных движений. Продолжать формировать правильную осанку в различных положениях (сидя, стоя, в движении). | «Цветные платочки»  Т.Харченко,  1 выпуск, стр.16 |
| Образно - игровая | Развивать умение детей соотносить движения с музыкой, содержанием песни.  Развивать слуховое внимание. | «Автобус»  Е.Железнова |
| Дыхательные  упражнения | | Осваивать медленный вдох носом и продолжительный выдох ртом. | «Подуем на платочек» Т.Харченко |
| Н О Я Б Р Ь | Двигательные  упражнения | Комплекс обще-развивающих упражнений | Совершенствовать навыки основных движений. Учить выполнять движения ритмично. Следить за правильной осанкой | «Цветные платочки»  Т.Харченко,  1 выпуск, стр.16 |
| Образно - игровая | Упражнять в выполнении несложных танцевальных движений. Улучшать качество движений. | «Ножки и ладошки» Л.Хисматуллина |
| Дыхательные  упражнения | | Закреплять умение выполнять медленный вдох носом и выдох ртом. | «Подуем на платочек» Т.Харченко |
| Д Е К А Б Р Ь | Двигательные  упражнения | Комплекс обще-развивающих упражнений | Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить сохранять правильную осанку во время выполнения упражнений. | «Скоро праздник – Новый год»  Т.Харченко 2 в., стр. 15 |
| Образно - игровая | Способствовать развитию выразительности движений. Стимулировать эмоциональную передачу образов в танце. | «Снег-снежок»  Л.Хисматуллина |
| Дыхательные  упражнения | | Упражнять в умении выполнять медленный вдох носом и выдох ртом. | «Подуем на елочку» Т.Харченко |
| Я Н В А Р Ь | Двигательные  упражнения | Комплекс обще-развивающих упражнений | Упражнять в выполнении основных видов движений, закреплять умение выполнять движения с музыкой, ритмично. | «Гуси»  Т.Харченко  2 выпуск, стр.25 |
| Образно - игровая | Учить выразительно выполнять имитационные движения. Развивать выразительность, эмоциональность. | «Снег-снежок»  Л.Хисматуллина |
| Дыхательные  упражнения | | Выполнять медленный вдох носом и выдох ртом. | «Гуси летят» |
| Ф Е В Р А Л Ь | Двигательные  упражнения | Комплекс обще-развивающих упражнений | Укреплять мышечный корсет, следить за правильной осанкой при выполнении упражнений. | «Заинька-зайчишка»  Т.Харченко, 2 в., стр. 32 |
| Образно - игровая | Развивать у детей способность передавать в пластике музыкальный образ, используя разнообразные виды движений. | «Неваляшки»  муз. Левиной  сл. Петровой |
| Дыхательные  упражнения | | Упражнять в умении выполнять медленный вдох носом и выдох. | «Подуем на зайчика» |
| М А Р Т | Двигательные  упражнения | Комплекс обще-развивающих упражнений | Продолжать формировать у детей правильную осанку при выполнении упражнений. Развивать первоначальные навыки ориентирования в зале. | «Заинька-зайчишка»  Т.Харченко, 2 выпуск, стр. 32 |
| Образно - игровая | формировать слуховое внимание: умение начинать и заканчивать движения вместе с музыкой. | «Веселый жук» В. Котляровский |
| Дыхательные  упражнения | | Выполнять медленный вдох носом и продолжительный выдох ртом. | «Подуем на зайчика» |
| А П Р Е Л Ь | Двигательные  упражнения | Комплекс обще-развивающих упражнений | Формировать у детей первоначальные двигательно-пластические навыки. Продолжать укреплять мышечный корсет, следить за осанкой. | «Петя-петушок»  Т.Харченко, 2 в, стр. 40 |
| Образно - игровая | Продолжать развивать у детей способность передавать в движении музыкально-игровой образ. | «Веселый жук» В.Котляровский |
| Дыхательные  упражнения | | Укреплять органы дыхания. Выполнять знакомые дыхательные упражнения. | «Петушок» Т.Харченко |
| М А Й | Двигательные  упражнения | Комплекс общеразвивающих упражнений | Развивать навыки основных видов движений, улучшать качество движений. Закреплять умение выполнять движения ритмично. | «Петя-петушок»  Т.Харченко, 2 в., стр. 40 |
| Образно - игровая | Формировать умение выполнять знакомые танцевальные движения, передавая музыкально-игровой образ. | «Танец червячков»  Е.Железнова |
| Дыхательные  упражнения | | Выполнять знакомые дыхательные упражнения. | «Петушок» Т.Харченко |

**СРЕДНЯЯ ГРУППА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Вид  деятельности | Вид  композиции | Программные задачи | Репертуар |
| С Е Н Т Я Б Р Ь | Двигательные  упражнения | Комплекс обще-развивающих упражнений | Развивать основные двигательные навыки и умения детей (ходьба, бег, прыжки на двух ногах, пружинные приседания). | «Воробушки»  Е.Железнова |
| Образно - игровая | Развивать у детей способность передавать в движениях, пластике музыкальных, игровой образ. | «Автобус»  Е.Железнова |
| Дыхательные  упражнения | | Развивать дыхательную систему детей. Осваивать новое дыхательное упражнение. | «Гуси летят» |
| О К Т Я Б Р Ь | Двигательные  упражнения | Комплекс обще-развивающих упражнений | Продолжать развивать основные двигательные навыки и умения детей. Формировать правильную осанку. | «Музыкальный магазин»  Е.Железнова |
| Образно - игровая | Развивать способности детей передавать игровой образ в движениях под музыку. | «Танец червячков»  Е.Железнова |
| Дыхательные  упражнения | | Укреплять органы дыхания.  Осваивать новое дыхательное упражнение. | «Петух» |
| Н О Я Б Р Ь | Двигательные  упражнения | Комплекс обще-развивающих упражнений | Учить детей точно двигаться в ритме музыки, выполнять движения четко. | «Мы дружные»  Т. Харченко |
| Образно - игровая | Развивать умение детей выполнять движения ритмично и выразительно. | «Мороз»  Е.Железнова |
| Дыхательные  упражнения | | Укреплять органы дыхания. | «Кошка» |
| Д Е К А Б Р Ь | Двигательные  упражнения | Комплекс обще-развивающих упражнений | Продолжать осваивать различные виды ходьбы и бега.  Учить детей ориентироваться в пространстве. | «Зимняя прогулка»  Е.Железнова |
| Образно - игровая | Учить детей выполнять образные движения. Развивать выразительность движений. | «Мороз»  Е.Железнова |
| Дыхательные  упражнения | | Учить выполнять длинный мягкий вдох и резкий выдох. | «Петух» |
| Я Н В А Р Ь | Двигательные  упражнения | Комплекс обще-развивающих упражнений | Развивать четкую координацию движений.  Осваивать одновременное выполнение движений руками и ногами. | «Зимняя прогулка»  Е.Железнова |
| Образно - игровая | Развивать умение передавать характер игровых образов. | «Ты похло-пай вместе с нами»  Е.Железнова |
| Дыхательные  упражнения | | Укреплять органы дыхания. | «Аромат» |
| Ф Е В Р А Л Ь | Двигательные  упражнения | Комплекс обще-развивающих упражнений | Развивать выносливость, ловкость, гибкость.  Развивать умение детей слушать музыку, выделять акценты, сильную долю движениями. | «Мы строители»  Т.Харченко, 2 выпуск, стр. 66 |
| Образно - игровая | Развивать выразительность движений, воображение. | «Ты похлопай вместе с нами»  Е.Железнова |
| Дыхательные  упражнения | | Укреплять органы дыхания. | «Дуем на снежинки» |
| М А Р Т | Двигательные  упражнения | Комплекс обще-развивающих упражнений | Продолжать учить детей выполнять основные виды движений в соответствии с темпом. | «Мы строители»  Т.Харченко, 2 выпуск, стр. 66 |
| Образно - игровая | Учить использовать знакомые танцевальные движения.  Осваивать новые образные движения. | «Веселые путешественники»  М.Старокадомского |
| Дыхательные  упражнения | | Укреплять здоровье детей  Развивать органы дыхания. | «Паровозик» |
| А П Р Е Л Ь | Двигательные  упражнения | Комплекс обще-развивающих упражнений | Учить детей выполнять движения точно в соответствии с музыкой.  Развивать гибкость, пластичность. | «Поездка в лес»  Е.Железнова |
| Образно - игровая | Учить детей передавать характер игрового образа. | «Веселые путешественники»  М.Старо-кадомского |
| Дыхательные  упражнения | | Осваивать различные виды дыхания: длинный вдох, ритмичные выдохи. | «Гуси летят» |
| М А Й | Двигательные  упражнения | Комплекс общеразвивающих упражнений | Развивать четкую координацию движений, умение детей ориентироваться в пространстве. | «Поездка в лес»  Е.Железнова |
| Образно - игровая | Продолжать развивать воображение.  Учить детей выразительно передавать игровые образы. | «Антошка» |
| Дыхательные  упражнения | | Закреплять умение восстанавливать дыхание.  Укреплять мышцы дыхательного аппарата. | «Кошка» |

**СТАРШАЯ ГРУППА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Вид  деятельности | Вид  композиции | Программные задачи | Репертуар |
| С Е Н Т Я Б Р Ь | Двигательные  упражнения | Комплекс обще-развивающих упражнений | Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение детей двигаться бодрым и топающим шагом, выполнять легкий бег. Продолжать формировать правильную осанку. | «Поездка в лес»  Е.Железнова |
| Образно - игровая | Закреплять умение детей выполнять образно-игровые движения. Побуждать детей к самостоятельному поиску образных движений. | «Веселые путешественники» М.Старокадомский |
| Дыхательные  упражнения | | Закреплять знакомое дыхательное упражнение. | «Гуси летят» |
| О К Т Я Б Р Ь | Двигательные  упражнения | Комплекс обще-развивающих упражнений | Упражнять в выполнении разнообразных основных движений. Приучать детей следить за правильной осанкой. | «Цирковое представление»  Е. Железнова |
| Образно - игровая | Развивать умение детей использовать различные образно-игровые, танцевальные движения. Побуждать к самостоятельному поиску движений. | «Разноцветная игра» |
| Дыхательные  упражнения | | Осваивать навык затрудненного дыхания в новом упражнении. | «Кошка-царапушка» |
| Н О Я Б Р Ь | Двигательные  упражнения | Комплекс обще-развивающих упражнений | Учить детей выполнять различные виды движений в соответствии с темпом музыки, ритмично.  Развивать гибкость, пластичность, умение выполнять несложные движения с атрибутами. | «Цирковое представление»  Е. Железнова |
| Образно - игровая | Учить детей выполнять имитационные движения легко, естественно. Развивать фантазию, творческие способности. | «Медвежата»  Е. Железнова |
| Дыхательные  упражнения | | Учить детей выполнять длинный вдох и резкий, быстрый выдох. | «Каша кипит» |
| Д Е К А Б Р Ь | Двигательные  упражнения | Комплекс обще-развивающих упражнений | Учить детей ориентироваться в пространстве, закреплять понятие направления движения: лево, право, вперед, назад. Развивать внимание, быстроту реакции. | «Снежинки» Е.  Железнова |
| Образно - игровая | Развивать умение детей согласовывать движения с содержанием песни, характером музыки. | «Зверобика»  Б. Савельев |
| Дыхательные  упражнения | | Продолжать формировать правильное дыхание. Осваивать дыхание диафрагмой. | «Аромат» |
| Я Н В А Р Ь | Двигательные  упражнения | Комплекс обще-развивающих упражнений | Учить детей слышать окончание музыкальной фразы, самостоятельно менять движения в соответствии с музыкой. Развивать двигательные качества. | «Снежинки» Е.Железнова |
| Образно - игровая | Побуждать детей к активному поиску движений для передачи характера игрового образа. | «Танцуйте сидя» |
| Дыхательные  упражнения | | Осваивать медленный вдох, задержка дыхания, медленный выдох. | «Комары» |
| Ф Е В Р А Л Ь | Двигательные  упражнения | Комплекс обще-развивающих упражнений | Учить детей выполнять различные виды движений в соответствии с темпом музыки, ритмично. Развивать гибкость, пластичность, умение выполнять несложные движения с атрибутами. | «Упражнение с палочкой»  Е.Железнова |
| Образно - игровая | Осваивать новые танцевальные движения, упражнять в умении качественно, выразительно исполнять танцевальную композицию. | «Танцуйте сидя» |
| Дыхательные  упражнения | | Закреплять знакомые упражнения | «Каша кипит» |
| М А Р Т | Двигательные  упражнения | Комплекс обще-развивающих упражнений | Учить детей быстро переключаться с одного движения на другое. Развивать память, выразительность. | «Упражнение с палочкой»  Е.Железнова |
| Образно - игровая | Развивать точность, координацию движений рук и ног, ритмичность движений. | «Лимпопо»  Е.Железнова |
| Дыхательные  упражнения | | Продолжать формировать оздоровительные навыки. | «Комары» |
| А П Р Е Л Ь | Двигательные  упражнения | Комплекс обще-развивающих упражнений | Развивать умение выполнять разнонаправленные упражнения руками и ногами. Закреплять знакомые танцевальные движения. | «Поплаваем»  Е.Железнова |
| Образно - игровая | Развивать выразительность, пластичность, умение точно выражать замысел движениями самостоятельно. | «Лимпопо»  Е.Железнова |
| Дыхательные  упражнения | | Учить расслаблять мышцы тела, снимать напряжение, усталость. | «Семафор» |
| М А Й | Двигательные  упражнения | Комплекс общеразвивающих упражнений | Упражнять в выполнении различных видов ходьбы, бега, танцевальных элементов. | «Поплаваем»  Е.Железнова |
| Образно - игровая | Развивать у детей умение придумывать выразительные движения. Развивать фантазию. | «Зверобика»  Б. Савельев |
| Дыхательные  упражнения | | Закреплять усвоенные виды, дыхания. | «Аромат» |

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Вид  деятельности | Вид  композиции | Программные задачи | Репертуар |
| С Е Н Т Я Б Р Ь | Двигательные  упражнения | Комплекс обще-развивающих упражнений | Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Совершенствовать технику основных движений. | «Поплаваем»  Е.Железнова |
| Образно - игровая | Побуждать к самостоятельному поиску движений для передачи образа; учить детей использовать мимику, пантомиму. | «Зверобика» Б.Савельев |
| Дыхательные  упражнения | | Укреплять здоровье, развивать систему дыхания. Выполнять знакомое упражнение. | «Кошка-царапушка» |
| О К Т Я Б Р Ь | Двигательные  упражнения | Комплекс обще-развивающих упражнений | Развивать координацию движений, выносливость.  Учить детей ритмично, быстро и четко выполнять последовательность движений в комплексе, перестроения. | «Веселый мячик»  Е.Железнова |
| Образно - игровая | Поддерживать стремление детей к самостоятельному поиску движений для передачи музыкально-игрового образа. | «Пугало»  Е.Железнова |
| Дыхательные  упражнения | | Развивать и укреплять органы дыхания. | «Каша кипит» |
| Н О Я Б Р Ь | Двигательные  упражнения | Комплекс обще-развивающих упражнений | Развивать у детей умение быстро переключаться с одного движения на другое. Развивать пластичность. | «Часы»  Е.Железнова |
| Образно - игровая | Побуждать к самостоятельному поиску движений для передачи образа; учить детей использовать мимику, пантомиму. | «Зоопарк»  Е.Железнова |
| Дыхательные  упражнения | | Учить детей правильно выполнять упражнение, не поднимая плеч.  Укреплять здоровье, развивать систему дыхания. | «Ладошки» |
| Д Е К А Б Р Ь | Двигательные  упражнения | Комплекс обще-развивающих упражнений | Развивать у детей умение согласовывать движения с музыкой.  Укреплять различные группы мышц. | «Новый год» Т.Харченко, 3 выпуск, стр.134 3 |
| Образно - игровая | Развивать у детей умение выполнять перестроения.  Упражнять в выполнении элементов русской пляски. | «Лимпопо»  Е.Железнова |
| Дыхательные  упражнения | | Осваивать прием ритмизованного дыхания.  Выполнять упражнения для профилактики болезней горла. | «Ладошки» |
| Я Н В А Р Ь | Двигательные  упражнения | Комплекс обще-развивающих упражнений | Закреплять у детей умение быстро ориентироваться в пространстве, развивать внимание, реакцию, четко выполнять разнонаправленные движения. | «Веселый мячик»  Е.Железнова |
| Образно - игровая | Развивать выразительность движений, согласовывать динамику движений с развитием музыкального произведения. | «Бьют часы вот так» (игры с детьми) |
| Дыхательные  упражнения | | Учить детей выполнять различные виды дыхания | «Погончики» |
| Ф Е В Р А Л Ь | Двигательные  упражнения | Комплекс обще-развивающих упражнений | Развивать у детей умение выполнять ассиметричные движения одновременно с перестроением. | «Мы – строители» Т.Харченко, 3 в, стр.89 |
| Образно - игровая | Развивать у детей чувство ритма, координацию движений, пластичность, гибкость. | «Королевский марш» Е.Железнова |
| Дыхательные  упражнения | | Развивать органы дыхания.  Осваивать новые виды дыхательных упражнений. | «Погончики» |
| М А Р Т | Двигательные  упражнения | Комплекс обще-развивающих упражнений | Закреплять у детей умение свободно, ритмично выполнять движения, чувствовать музыкальные фразы. | «Мы – строители» Т.Харченко, 3 в, стр.89 |
| Образно - игровая | Учить детей выполнять движения самостоятельно, выразительно. | «Красная Шапочка» |
| Дыхательные  упражнения | | Осваивать дыхательные упражнения с задержкой.  Укреплять легкие. | «Насос» |
| А П Р Е Л Ь | Двигательные  упражнения | Комплекс обще-развивающих упражнений | Развивать у детей двигательные качества: ловкость и точность движений, координацию в различных видах ходьбы и бега. | «Мы – пожарные» Т.Харченко, 3 в, стр.141 |
| Образно - игровая | Развивать у детей творческое воображение, умение импровизировать. | «Красная Шапочка» |
| Дыхательные  упражнения | | Учить детей задерживать дыхание, выполнять сильный длинный выдох. | «Насос» |
| М А Й | Двигательные  упражнения | Комплекс общеразвивающих упражнений | Развивать у детей способность быстро реагировать на изменение направления и вида движения.  Развивать чувство ритма. | «Способные художники» Т.Харченко, 3 в., стр. 101 |
| Образно - игровая | Развивать у детей творческую активность, самостоятельность в выборе движений для обыгрывания сюжета. | «Разноцветная игра» |
| Дыхательные  упражнения | | Закреплять оздоровительные навыки.  Укреплять органы дыхания. | Знакомые дыхательные упражнения. |

**Дыхательные упражнения по методу Б.С.Толкачева**

***Каша кипит***

Дети садятся на пол, кладут одну руку на живот, другую на грудь. Втягивая живот, делают вдох, а выпячивая его – делают выдох, произнося при этом звук: «пф-ф-ф-ф». Повторяют 3-4 раза.

***Воздушный шар***

Лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, глаза закрыты, ладони на животе.

Медленный вдох – поднимается только живот.

Медленный выдох - живот опускается. Повторить 3-4 раза.

***Комарик***

Стоя, тело расслаблено, глаза закрыты, ладонь одной руки на шее спереди. Делается вдох носом. На выдохе произносится звук «з-з-з» предельно долго, негромко. Повторить 3 – 4 раза.

***Лев***

Стоя, изобразить рычание льва. Сделать вдох, задержать дыхание, на выдохе произнести звук «р-р-р».

***Насос***

На вдох медленно поднять руки вверх через стороны, на выдох так же медленно их опустить произнося «с-с-с».

***Пчела***

Вдох производится медленно, через нос. На выдохе дети продолжительно произносят звук «ж – ж – ж» и легко взмахивают пальцами.

***Самолёт***

Глубокий вдох, не поднимая плеч, на выдохе продолжительно произносить звук «у – у ».

***Аромат кухни***

Дети чередуют короткие вдохи через нос и долгий выдох через рот. Затем медленный вдох через нос и медленный выдох через рот со словами «а – а – ах».

***Часики***

Стоя. Ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить на выдохе «тик – так».

***Качалка***

И.п. – сидя на стуле, руки на коленях. Раскачивать туловище вперёд-назад, произнося на выдохе «Ф-р-оо-хх!». Повторить 6-8 раз.

***Ёлочка растёт***

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить: «Страх-х!». Повторить 2-3 раза.

***«Зайчик»***

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить.  Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперёд, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить на выдохе: «Фр!». Повторить медленно 5-7 раз.

***«Как гуси шипят»***

И.п. – встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш…». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

***Прижми колени***

И.п. – сесть, ноги вытянуть, палку опустить. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди, произнося: «Уф-ф!». Выпрямить ноги, руки опустить. Повторить медленно 5-7 раз.

***Гребцы***

И.п. – сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперёд, коснуться палкой носков ног, произнести: «Гу!». Выпрямиться, палку притянуть к груди. Повторить медленно 3-5 раз.

***Скрещивание рук внизу***

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Опуская прямые руки вниз и скрещивая их перед собой, произносить: «Та-ак!» - и поднимать их в стороны. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

***Достань пол***

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки вперёд. Наклониться вперёд и достать ладонями пол со словами: «Бак». Повторить медленно 2-4-раза.

***Постучи кулачками***

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук». Повторить в среднем темпе 2-3 раза.

***Прыжки***

Прыгать на обеих ногах, произнося на каждый прыжок: «Ха». Каждые 12-16 прыжков чередовать с ходьбой.

***Погрейся***

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз.

***Конькобежец***

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки заложить за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны (подражая движениям конькобежца) и произнося: «Кр-р-р!». Повторить в среднем темпе 5-8 раз.

**Заблудился**

И.п. – поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!». Повторить 8-10 раз.

***Снежный ком***

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!». Повторить медленно 3-5 раз.

***Вырасти большим***

И.п. – встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки – вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произнося: «У-х-х-х!». Повторить 4-5 раз.

**«Паровоз привез нас в лес»**

**Комплекс профилактических упражнений для верхних дыхательных путей**

Паровоз привез нас в лес.

Чух-чух-чух! Чух-чух-чух! *(Ходьба по залу с согнутыми в локтях руками).*

Там полным-полно чудес. *(Удивленно произносить «м-м-м» на выдохе, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа).*

Вот идет сердитый еж: П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф! *(Низко наклониться, обхватив руками грудь — свернувшийся в клубок ежик).*

Где же носик? Не поймешь. Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!

Вот веселая пчела детям меда принесла. З-з-з! З-з-з! З-з-з!

*Звук и взгляд направлять по тексту.*

Села нам на локоток, З-з-з! З-з-з! З-з-з! Полетела на носок. З-з-з! З-з-з! З-з-з!

Пчелу ослик испугал: Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!

*(Укрепление связок гортани, профилактика храпа).*

На весь лес он закричал: Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!

Гуси по небу летят, Гуси ослику гудят: Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!

*(Медленная ходьба, руки-крылья поднимать на вдохе, опускать со звуком).*

Устали? Нужно отдыхать.Сесть и сладко позевать.

*(Дети садятся на ковер и несколько раз зевают, стимулируя тем самым гортанно-глоточный аппарат и деятельность головного мозга).*