

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 131»

СОГЛАСОВАНО:
педагогическим советом
МАДОУ «Детский сад № 131»
Протокол от 02.09.2024г. №1

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад № 131»
от 02.09.2024г. №127

Дополнительная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности для детей 4-5 лет
«Растишка»

(срок реализации – 1 год)

г. Ижевск, 2024 г.

Аннотация

к программе «Растишка»

Программа «Растишка» состоит из 5 разделов:

1. **«Веселая затея»** - ПОУ художественной направленности по освоению детьми 4-5 лет приемов лепки из соленого теста.

Цель программы:

- Всестороннее интеллектуальное и эстетическое развитие детей дошкольного возраста, посредством художественного труда.

- Развитие творческой активности детей в процессе лепки из соленого теста.

- Формирование у детей дошкольного возраста эстетического отношения и художественно-творческих способностей в лепке из соленого теста.

Ожидаемые результаты: дети творчески активны, у них развит интерес к художественному творчеству, мелкая моторика, воображение, изобразительные способности, художественно-эстетический вкус.

2. **«Хореография»** - ПОУ художественной направленности по обучению музыкально-ритмическому творчеству дошкольников.

Цель программы – гармоничное развитие детей посредством танцевального искусства, через приобретение базовых знаний, творческих качеств, навыков исполнительства.

Задачи: Обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребенка, рук, ног и головы.

Укреплять мышечный корсет средствами классического, эстрадного и народного танцев, воспитывать культуру движения.

Формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку.

Развитие воображения, фантазии, умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки

3. **«Здоровячок»** - ПОУ физкультурно- спортивной направленности. В предложенной Программе осуществлена попытка решения проблемы оздоровления детей через комплексный подход, который опирается на тесное взаимодействие всех структур детского сада (воспитатели, педагоги, медицинский персонал, педагог-психолог, обслуживающий персонал).

4. **«Логоритмика»** - ПОУ социально-педагогической направленности по формированию фонематического слуха и правильного звукопроизношения у детей 4-5 л

Предполагаемый результат:

Сформированность умений ритмично выполнять движения в соответствии со словами, выразительно передавая заданный характер, образ

Способность правильно выполнять артикуляции звуков

Сформированность правильного речевого и физиологического дыхания

Сформированность интонационной выразительности речи

5. **«Йога для малышей»** - ПОУ физкультурно- спортивной направленности.

Йога – это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника. Практика йоги укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими, пластичными..

ПОУ «Весёлая затея» (тестопластика)

Руководители ПОУ:
Воспитатели средней группы

Пояснительная записка

У детей 4-5 лет развитие речи напрямую зависит от мелкой моторики рук. Лепка как деятельность в большей мере, чем рисование или аппликация, подводит детей к умению ориентироваться в пространстве, к усвоению целого ряда математических представлений.

Специфику лепки определяет материал. Тесто – это такой материал, который для детской руки более удобен – он мягкий и для ребенка представляет больший интерес, чем пластилин. Вот и выходит, что лепка – это не только интересно, но и полезно. Кроме того, после подобных занятий ребенку будет проще совладать с ручкой или карандашом, а значит можно избежать лишних слез и переживаний при подготовке к школе.

Направленность программы: именно в изобразительной деятельности ярче всего раскрываются творческие способности детей. Занятия с детьми творчеством любого вида способствуют разностороннему развитию ребёнка, раскрывается его личность, творческий потенциал, способность применять освоенные знания и умения для решения нестандартных задач, появляется уверенность в правильности принятия обоснованного решения и их реализации. Развивать творческие способности ребёнка лучше начинать с дошкольного детства, именно этот возраст имеет непреходящее значение в становлении первооснов личности. Весь путь формирования личности пролегает между задатками и способностями.

Новизна: творческие способности – далеко не новый предмет исследования. Проблема человеческих способностей вызывала огромный интерес людей во все времена. Однако в прошлом у общества не возникало особой потребности в овладении творчеством людей. Таланты появлялись как бы сами собой, стихийно создавали шедевры литературы и искусства, делали научные открытия, изобретали, удовлетворяя тем самым потребности развивающейся человеческой культуры. В наше время ситуация коренным образом изменилась. Жизнь в эпоху научно-технического прогресса становится все разнообразнее и сложнее. И она требует от человека не шаблонных, привычных действий, а подвижности, гибкости мышления, быстрой ориентации и адаптации к новым условиям, творческого подхода к решению больших и малых проблем.

Актуальность: развитие детского творчества является актуальной проблемой. Творчество – это деятельность человека, преобразующая природный и социальный мир в соответствии с целями и потребностями человека. Творческое созидание – это проявление продуктивной активности человеческого сознания. Дошкольный возраст – период наиболее интенсивного развития воображения и наглядно-образного мышления, которые являются здесь основными формами познания.

Успешность умственного, физического, эстетического воспитания в значительной степени зависит от уровня сенсорного развития детей, т.е. от того, насколько совершенно ребенок слышит, видит, осязает окружающее. Ребенок на каждом возрастном этапе оказывается наиболее чувствительным к тем или иным воздействиям. В этой связи каждая возрастная ступень становится благоприятной для дальнейшего нервно-психического развития и всестороннего воспитания дошкольника. Чем меньше ребенок, тем большее значение в его жизни имеет чувственный опыт. Соленое тесто в последние годы стало очень популярным материалом для лепки. Поделки из теста – древняя традиция, однако им находится место и в современном мире.

Отличительные особенности: лепка имеет большое значение для обучения и воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует развитию зрительного восприятия, памяти, образного обучения в школе. Лепка так же, как и другие виды изобразительной деятельности, формирует эстетические вкусы, развивает чувство прекрасного, умение понимать прекрасное во всем его многообразии.

Лепка как деятельность в большей мере, чем рисование или аппликация, подводит детей к умению ориентироваться в пространстве, к усвоению целого ряда математических представлений. В работе с детьми используются три вида лепки: лепка предметная, сюжетная и декоративная.

Еще одной специфической чертой лепки является ее тесная связь с игрой. Объемность выполненной фигурки стимулирует детей к игровым действиям с ней. Такая организация занятий в виде игры углубляет у детей интерес к лепке,

обучением родному языку, с ознакомлением художественной литературой, с наблюдением за живыми объектами.

Создание ребенком даже самых простых скульптур - творческий процесс. Специфику лепки определяет материал. Почему именно тесто? Тесто это такой материал, который для детской руки более удобен - он мягкий и для ребенка представляет больший интерес, чем пластилин. К тому же фигурки из соленого теста достаточно долговечны. Работа с ним доставляет удовольствие и радость. Этому виду творчества придумали современное название - "Весёлая затея".

Цель программы:

1. Всестороннее интеллектуальное и эстетическое развитие детей дошкольного возраста, посредством художественного труда.
2. Развитие творческой активности детей в процессе лепки из соленого теста.
3. Формирование у детей дошкольного возраста эстетического отношения и художественно-творческих способностей в лепке из соленого теста.

Задачи:

1. *Познавательная:* содействовать развитию интереса детей к художественному творчеству, расширять кругозор в области декоративно-прикладного искусства;
2. *Обучающая:* развивать тонкую моторику рук, стимулирующую развитие речи, изобразительные способности, творческое воображение;
3. *Воспитательная:* способствовать развитию творческих способностей детей, воспитанию художественно-эстетического вкуса через занятия лепкой из соленого теста.

Возраст детей: 4 – 5 лет

Сроки реализации: с сентября по август

Форма занятий: групповая

Режим: ПОУ проводится по 20 минут, 1 раз в неделю, в месяц – 4.

Ожидаемые результаты: дети творчески активны, у них развит интерес к художественному творчеству, мелкая моторика, воображение, изобразительные способности, художественно-эстетический вкус.

Формы подведения итогов: 1 раз в квартал - выставка для родителей, 1 раз в год – открытое итоговое занятие.

Учебно - тематический план

Месяц	Тема	Всего занятий
Сентябрь	1) «Моя ладошка» (т) 2) «Стручки гороха» 3) «Кукуруза» (т) 4) «Подкова на счастье»	4
Октябрь	1) «Моя ладошка» (т) 2) «Веселый зоопарк» 3) «Кудрявая капуста» (т) 4) «Собака из пробки»	4
Ноябрь	1) «Ёжик» (т) 2) «Пчелка из киндера» 3) «Рыжий кот»(т) 4) «Лесовичок»	4

Декабрь	1) «Новогодние украшения» (т) 2) «Символ года» 3) «Ёлка из шариков» (т) 4) «Елка из фетра»	4
Январь	1) «Волшебные снежинки» (т) 2) «Весёлый поросёнок» 3) «Именинные пироги» (т)	3
Февраль	1) «Мышка и сыр» (т) 2) «Цветы-сердечки» 3) «Фоторамка» (т) 4) «Фоторамка из шпателей»	4
Март	1) «Розы маме» (т) 2) «Нарциссы из фетра» 3) «Шкатулка для бабушки» (т) 4) «Ваза»	4
Апрель	1) «Паучок на паутинке» (т) 2) «Ракета из киндера» 3) «Пицца» (т) 4) «Мышь из фетра на трубочке»	4
Май	1) «Цветик-семицветик» (т) 2) «Божья коровка» 3) «Мы весёлые медузы» (т) 4) «Декоративные тарелки»	4
Июнь	1) «Цветочная клумба» (т) 2) «Олень из пробки» 3) «Одуванчик золотой» (т) 4) «Домик»	4
Июль	1) «Подсолнухи» (т) 2) «Фоторамка» 3) «Петя-петушок» (т) 4) «Звери из мелких пробок»	4

Содержание изучаемого курса

СЕНТЯБРЬ

<i>Тема</i>	<i>Материалы и инструменты</i>	<i>Задачи</i>
«Моя ладошка»	Солёное тесто, пищевые красители.	Ознакомление с тестом, как с художественным материалом, экспериментальное узнавание и «открытие» пластичности как основного свойства теста.
«Стручки гороха»	Ножницы, клей, цветная бумага, гофрированная бумага.	Развивать художественный вкус, чувство формы и цвета Совершенствование мелкой моторики руки. Научить аккуратности в процессе .
«Кукуруза»	Цветное солёное тесто, вода, стека.	Создание рельефного изображения вилка капусты: раскатывание формы круговыми движениями, прикрепление боковых листьев.

«Подкова на счастье»	Картон, ножницы, семена, клей,.	Расширять опыт изготовления игрушек и сувениров. Развивать трудовые навыки, глазомер, чувство цвета.
-----------------------------	---------------------------------	---

ОКТАБРЬ

<i>Тема</i>	<i>Материалы и инструменты</i>	<i>Задачи</i>
«Морковка»	Солёное тесто, пищевые красители.	Ознакомление с тестом, как с художественным материалом, узнавание и «открытие» пластичности как основного свойства теста.
«Веселый зоопарк»	Фетр, ножницы, клей, деревянные шпатели, глаза.	Развивать художественный вкус, чувство формы и цвета Совершенствование мелкой моторики руки. Научить аккуратности в процессе деятельности.
«Кудрявая капуста»	Цветное солёное тесто, вода, стека.	Создание рельефного изображения вилка капусты: раскатывание формы круговыми движениями, прикрепление боковых листьев.
«Собака из пробки»	Пробка от бутылки, ножницы, семена тыквы, клей, зубочистки.	Расширять опыт изготовления игрушек и сувениров. Развивать трудовые навыки, глазомер, чувство цвета.

НОЯБРЬ

<i>Тема</i>	<i>Материалы и инструменты</i>	<i>Задачи</i>
«Ёжик»	Цветное солёное тесто, ножницы, горошины черного перца, вода.	Создание выразительного образа ёжика: скатывание овалы и надрезание иголок с помощью ножниц.
«Пчелка из киндера»	Киндер футляр, глаза, оракал, проволока.	Вызвать интерес к изготовлению игрушки, развивать творческое воображение. Воспитывать аккуратность, желание трудиться.
«Рыжий кот»	Цветное солёное тесто, стека, леска, бусины, вода.	Создание пластической композиции: лепка кота рельефным способом. Синхронизация движений обеих рук в процессе создания скульптурного образа.
«Лесовичок»	Шишки, фетр, клей, глаза.	Развивать художественный вкус, чувство формы и цвета. Воспитывать интерес к природе, желание сохранять ее красоту.

ДЕКАБРЬ

<i>Тема</i>	<i>Материалы и инструменты</i>	<i>Задачи</i>
«Новогоднее украшение»	Цветное солёное тесто, стека, вода, пайетки.	Моделирование игрушек для новогодней ёлки. Сочетание разных приёмов лепки: раскатывание округлых форм, соединение деталей, сплющивание. Использование доп. материалов.

«Символ года»	Фетр, клей, ножницы, бусины, глаза.	Продолжать учить детей создавать игрушки своими руками. Развивать художественный вкус.
«Ёлка из кружочков»	Цветное солёное тесто, стека, вода, бусины, пайетки.	Создание выразительного образа ёлочки рельефным способом. Самостоятельный поиск средств и приёмов изображения. Использование доп. материалов.
«Ёлка из фетра»	Фетр, ножницы, клей, пайетки, бусины, бисер.	Продолжать учить детей создавать украшения в подарок близким людям. Развивать чувство формы, глазомер, мелкую моторику.

ЯНВАРЬ

<i>Тема</i>	<i>Материалы и инструменты</i>	<i>Задачи</i>
«Весёлый поросёнок»	Фетр, ножницы, глаза, бусины.	Изготовление поросёнка конструктивным способом из пяти-шести частей, разных по размеру, с использованием дополнительного материала.
«Именные пироги»	Цветное солёное тесто, сахарный песок, мак.	Освоение нового способа лепки из солёного теста: раскатывание жгутиков прямыми движениями ладоней, замыкание в кольцо.
«Волшебные снежинки»	Цветное солёное тесто, стека, вода, картон.	Создание рельефного изображения снежинки. Самостоятельный поиск новых средств и приёмов изображения.

ФЕВРАЛЬ

<i>Тема</i>	<i>Материалы и инструменты</i>	<i>Задачи</i>
«Мышка и сыр»	Цветное солёное тесто, стека, вода, кусочки лески, шерстяные нитки, бусины.	Обучение лепке мышки конструктивным способом. Развитие глазомера, чувства формы и пропорции.
«Цветы-сердечки»	Фетр, ножницы, клей, бусины, цветные нитки.	Создание рельефного изображения в подарок близким людям. Поиск вариантов украшения сердец
«Фоторамка»	Цветное солёное тесто, стека, вода, бусины, рельефный нож, стержни от ручек, скалка.	Раскатывание теста скалкой разной ширины и толщины. Оформление лепных изделий, украшение доп.материалами.
«Фоторамка из шпателей»	Шпателя, клей, краски, кисточки, украшения.	Продолжать учить детей создавать подарки своими руками. Воспитывать желание заботиться о близких людях, доставлять радость своим рукоделием.

МАРТ

<i>Тема</i>	<i>Материалы и инструменты</i>	<i>Задачи</i>
«Розы маме»	Цветное солёное тесто, стека, вода, веточки, блёстки.	Лепка цветов конструктивным способом. Поиск изобразительно-выразительных средств.
«Нарциссы из фетра»	Фетр, ножницы, клей, ватные палочки.	Познакомить с техникой конструирования цветов из фетра. Развивать глазомер, чувство цвета и симметрии.
«Ваза»	Трубочки для коктейля, клей, тесьма, украшения.	Продолжаем учить детей делать подарки своими руками. Развивать творческое мышление и воображение.
«Шкатулка для бабушки»	Цветное солёное тесто, стека, вода, бусины, кружево, тесьма.	Активизация применения разных приёмов лепки для создания шкатулки. Поиск изобразительно-выразительных средств.

АПРЕЛЬ

<i>Тема</i>	<i>Материалы и инструменты</i>	<i>Задачи</i>
«Паучок на паутинке»	Цветное солёное тесто, стека, вода, бусины, бисер, пайетки.	Создание рельефного изображения паучка. Закрепление лепки полусферы (частичное сплющивание шара)
«Ракета из киндера»	Киндер футляр, оракал цветной, ножницы, полубусины.	Вызвать интерес к изготовлению рукотворных игрушек, развивать способность видеть форму.
«Пицца»	Цветное солёное тесто, стека, вода, семена, бисер.	Создание рельефного изображения пиццы. Самостоятельный поиск средств и приёмов изображения.
«Мышь из фетра на трубочке»	Фетр, трубочки для коктейля, глаза, ножницы, клей.	Продолжаем учить изготавливать игрушки из фетра, воспитывать чувство уверенности при изготовлении изделия.

МАЙ

<i>Тема</i>	<i>Материалы и инструменты</i>	<i>Задачи</i>
«Цветик-семицветик»	Цветное солёное тесто, стека, вода, бусины.	Составление полихромного цветка, подбор красивого цветосочетания. Самостоятельный выбор цветов.
«Декоративные тарелки»	Бумажные тарелки, украшения для декорации, клей,	Создание рельефного изображения декоративных тарелок. Самостоятельный поиск средств и приёмов

	краски.	изображения.
«Мы весёлые медузы»	Цветное солёное тесто, стека, вода, бусины.	Лепка выразительного образа медузы. Освоение рельефной лепки. Самостоятельный выбор средств художественной выразительности.
«Божья коровка»	Фетр, ножницы, бусины, клей, глаза.	Продолжаем учить работать с фетром, развиваем творческое воображение.

ИЮНЬ

<i>Тема</i>	<i>Материалы и инструменты</i>	<i>Задачи</i>
«Цветочная клумба»	Цветное солёное тесто, вода, стеки, бисер.	Изготовление цветов конструктивным способом из пяти-шести частей, разных по размеру, с использованием дополнительного материала.
«Олень из пробки»	Пробки, зубочистки, глаза, клей.	Продолжаем вызывать интерес к изготовлению рукотворных игрушек из материалов вышедших из употребления.
«Одуванчик золотой»	Цветное солёное тесто, стека, вода, картон.	Создание рельефного изображения одуванчика. Самостоятельный поиск новых средств и приёмов изображения.
«Домик»	Фетр цветной, клей, ножницы, магнит.	Продолжать учить детей создавать украшения в подарок близким людям. Развивать чувство формы, глазомер, мелкую моторику.

ИЮЛЬ (Август)

<i>Тема</i>	<i>Материалы и инструменты</i>	<i>Задачи</i>
«Подсолнухи»	Цветное солёное тесто, стека, вода, шерстяные нитки, бусины.	Обучение лепке подсолнуха конструктивным способом. Развитие глазомера, чувства формы и пропорции.
«Фоторамка»	Фетр, ножницы, клей, бусины, цветные нитки.	Создание рельефного изображения в подарок близким людям. Поиск вариантов украшения фоторамок.
«Петя-петушок»	Цветное солёное тесто, стека, вода, бусины, рельефный нож, стержни от ручек, скалка.	Раскатывание теста скалкой разной ширины и толщины. Оформление лепных изделий (протыкание дырочек стержнями, украшение дополнительными материалами).
«Звери из мелких пробок»	Пробки, клей, цветной оракал, глаза.	Расширять представления детей о нетрадиционном изготовлении поделок, воспитывать любознательность, интерес, мелкую моторику.

Методическое обеспечение

<i>Формы занятий</i>	<i>Приёмы и методы работы</i>	<i>Дидактический материал</i>	<i>Техническое оснащение занятия</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
Традиционное	<i>Словесные</i> (беседа, рассказ, объяснение, опрос) <i>Наглядные</i> (рассматривание, наблюдение, экскурсия) <i>Практические</i> (показ, демонстрация)	Плакаты Иллюстрации Схемы Муляжи Коллекции Игрушки	Магнитофон Ноутбук Проектор Телевизор DVD	Выставка для родителей Мастер класс Итоговое занятие

Список литературы

1. БрижитКазагранда Поделки из солёного теста. – М.: изд. АРТ- РОДНИК, 2007.
2. Скребцова Т.О. Солёное тесто: идеи для интерьера: панно, фоторамки, миниатюры. – 2-е изд. – Ростов н\Д: Феникс, 2007.
3. Зимина Н.В. Шедевры из солёного теста. – М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2009.
4. Хананова И.Н. Солёное тесто. М., 2006.
5. Елена Рубцова «Фантазии из солёного теста» - М.;, 2008.
6. Майорова Ю.А. Поделки, мастерим вместе с детьми. – НН.: изд. Доброе слово, 2010.
7. Шухова С. Поделки из всякой всячины. – М.: изд. Айрис Пресс, 2004.
8. Гирндт С. Разноцветные поделки из природных материалов. –М.: изд. Айрис Пресс, 2005.
9. Зайцев В.Б. Подарок маме. – М.: изд. Рипол классик, 2012.
10. Зайцев В.Б. 8 марта. – М.: изд. Риполкла

ПОУ «Ритмика и хореография»

Руководитель ПОУ:

Поздеева Оксана Анатольевна

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Танцевальная ритмика для детей» (далее – Программа) составлена на основе авторской методики Т. И. Суворовой. Она направлена на приобщение дошкольников к танцевальной и музыкально – ритмической деятельности, развитие музыкальных и творческих способностей: чувства ритма, эмоциональной отзывчивости, способности быстро и правильно реагировать на получаемые от музыки впечатления. Программа способствует развитию легкости и точности движений, укреплению здоровья и повышению двигательной активности.

«Танцевальная ритмика для детей» неразрывно связана с музыкальным воспитанием в детском саду. Она использует, развивает и углубляет знания, умения и навыки, полученные детьми на музыкальных занятиях в детском саду. И в этом ее педагогическая целесообразность.

Программа способствует формированию нравственной сферы ребенка, развитию познавательных процессов, воспитанию качеств, которые в свою очередь, обеспечивают успешность овладения дошкольниками основ танца, выразительного движения под музыку.

Реализация Программы обеспечивает целостность процесса: обучение, воспитание, развитие ребенка.

Актуальность программы заключается в использовании такого репертуара, который не длительного разучивания, а воспринимается детьми практически сразу и с радостью. Ритмические упражнения, марши, игры, танцы народов мира, сюрпризные танцы, спортивные – такое разнообразие репертуара обеспечивает устойчивый интерес детей к танцевальной деятельности.

Цель программы: развитие творческих способностей детей посредством совершенствования музыкально – ритмических движений.

Задачи:

1. Содействовать накоплению достаточного объема музыкально – двигательных представлений.
2. Учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и согласовывать движения с их характером, ритмично и выразительно двигаться, играть в музыкальные игры, исполнять характерные танцы, и пляски, знакомить с элементами классического, народного и современного танца.
3. Развивать чувство ритма: учить ребят ощущать в музыке ритмическую выразительность, передавая ее в движениях.
4. Развивать художественно - творческие способности, которые проявляются в своеобразном, индивидуальном выражении игрового образа, в придумывании и комбинировании танцевальных движений.
5. Воспитывать внимание, самостоятельность, волевые и коммуникативные качества.

Планируемые результаты освоения программы:

1. Становление правильной осанки и дальнейшее формирование мышечного корсета.
2. Развитие координации движений.
3. Ориентирование в пространстве.
4. Воспроизведение движений, умение начинать движения с началом музыки и заканчивать с ее окончанием.
5. Воспроизведение небольших танцевальных этюдов.

Оценка деятельности воспитанников даётся на отчётных мероприятиях в рамках программы работы детского сада, проводимых в течение года. Итоговое занятие-апрель, май. Срок реализации программы – 1 год. Продолжительность занятий составляет 20 минут, в год 46 занятий.

В результате реализации содержания программы ожидается, что дети получат необходимые знания, навыки и умения для участия в детских праздниках и развлечениях, сумеют применить их в свободной деятельности.

Учебно- тематический план

Месяц	Тема разделов	Навыки	Репертуар
Сентябрь Октябрь	Ритмика, музыкальные движения и развитие эмоциональной выразительности.	Игры и движения на ориентировку в пространстве.	Разминка «Ходим - бегаем», «Паучок», Пляска «Веселые малыши», Танец осенних листочков
Ноябрь Декабрь	Азбука хореографии	Танцевальные этюды – игры, развитие двигательных способностей.	Танец – разминка «Подсолнухи», Танцевальная композиция «Кружатся снежинки», Танец зайчат
Январь Февраль	Подготовительные упражнения	Выполнять танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, подскоки, движение парами по кругу, кружение по одному и в парах, хлопучки; ставить ногу на носок и на пятку, ритмично хлопать в ладоши, выполнять навыки движения из круга врассыпную и обратно, подскоки.	Разминка «Шла лиса» Танец «Огоньки» Веселый тренинг Танец с цветами
Март Апрель	Элементы классического танца	Приобретение правильной осанки и положение головы, рук и ног. Постановка корпуса, рук, ног и головы.	Веселая растяжка «Веселые медвежата» Танец с платочками «Стирка» Танец – игра «Маленькие птички» Хоровод «Весенняя березка»
Май	Элементы народного танца	Знакомство с элементами народного танца. Исполнение элементов танца самостоятельно.	Разминка «Мы шагаем» Танец – игра «Мотылек» Русский народный этюд
Июнь Август	Детские танцы	Умение правильно ориентироваться в пространстве. Совершенствование в исполнении выученных движений.	Веселый тренинг «Котенок» Танец - игра «Барашеньки» Танец с флажками Комплекс с мячом «Кручу – верчу»

Содержание изучаемого курса

№ занятия	Тема	Задачи	Кол-во часов
Сентябрь			
1.	«Давайте знакомиться!»	Знакомство с детьми. Что такое танец? Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности. Постановка корпуса, рук, ног и головы. Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная.	1
2.	«Что такое танец?»	Дать детям элементарное представление о танце. Основные элементы танца.	1
3.	Разминка «Ходим - бегаем»	Пробудить интерес к занятиям. Изучение танцевального шага с носка, переменный шаг, шаг на носок, прыжки.	1
4.	Пляска «Веселые малыши»	Обучение ориентироваться в пространстве. Образные игры. Перестроение из круга в колонну и обратно. Ставить ногу на носок и на пятку, ритмично хлопать в ладоши, выполнять навыки движения из круга врассыпную и обратно.	1
Октябрь			
5.	Танец разминка «Паучок»	Упражнения на укрепление мышц спины, ног, рук, корпуса.	1
6.	«Азбука танца»	Приобретение правильной осанки и положение головы, рук и ног. Постановка корпуса, рук, ног и головы. Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная. Спокойный шаг по кругу, хлопки в ладоши, марш.	1
7.	Танцевальная композиция «Танец осенних листочков»	Познакомить с новой композицией. Побуждать к поиску изобразительных движений. Познакомить с рисунком танца. Разобрать основные движения. Обучение танцевальным движениям. Постановка танца	2
Ноябрь			
8.	Веселый тренинг «Подсолнухи»	Приобретение правильной осанки и положение головы, рук и ног. Постановка корпуса, рук, ног и головы. Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная. Разминочный комплекс на все группы мышц.	1
9.	Танец зайчат	Умение правильно ориентироваться в пространстве. Совершенствование в исполнении выученных движений.	2
10.	Танцевальная композиция «Кружатся снежинки»	Познакомить с новой композицией. Побуждать к поиску изобразительных движений. Познакомить с рисунком танца. Разобрать основные движения. Обучение танцевальным движениям. Постановка танца	1
Декабрь			
11.	Танец разминка «Подсолнухи».	Совершенствование в исполнении выученных упражнений разминки. Упражнения на координацию и музыкальный ритм. Умение правильно ориентироваться в пространстве	2
12.	«Азбука движения»	Проучивание танцевальных движений танца «Кружатся снежинки» (2 часть). Закрепление изученных элементов. Положение корпуса, головы, рук в танце. Привить начальные	2

		навыки коллективного исполнения.	
13.	Веселый тренинг	Проучивание и выполнение упражнений «Сидело два медведя», «Велосипед», «Ежик», «Самолет», «Мячик», «Птички». Повторение танцевальных композиций «Зайчики», «Кружиться снежинки».	2
14.	Пальчиковая гимнастика	Развивать ручную умелость, мелкую моторику и координацию движений рук. Упражнения: «Гномики», «Помощники», «Птички», «Здравствуй», «Колобок», «Паровозик». Повторение танцевальных композиций.	2
Январь			
15.	Разминка «Шла лиса»	Пробудить интерес к занятиям. Изучение танцевального шага (лиса идет). Упражнения на развитие музыкально - ритмических навыков. Научить перестраиваться из одного рисунка в другой.	1
16.	Танец «Огоньки»	Научить детей перестраиваться из одного рисунка в другой. «Круг», «Линия». Разучивание танцевальных движений танца и основных шагов. Постановка танца, закрепление исполнения выученных движений.	3
Февраль			
17.	Веселый тренинг	Умение правильно ориентироваться в пространстве. Совершенствование в исполнении выученных движений. Упражнения: «Веселые перекаты», «Кресло», «Самовар», «Жучок», «Колобок», «Паровозик», «Покажем где самолет»	1
18.	Танцевальные движения	Перестроения из круга в колонны, линии. Навыки основных движений: прямой галоп, подскоки, шаг польки с продвижением по кругу. Бег на полупальцах, шаг с носка. Повторение танцевальной композиции «Огоньки».	1
19.	Танцевальная композиция «Танец с цветами»	Знакомство с музыкальным произведением танца. Изучение танцевального шага, положений корпуса, рук и головы в танце. Передача эмоционального настроения в танце. Разводка танцевальной композиции с детьми. Совершенствование в исполнении выученных движений.	2
Март			
20.	Классический танец	Выполнение упражнений на середине (отработка положений и позиций рук и ног): • постановка корпуса (ноги в свободном положении); • понятия рабочая нога и опорная нога; • позиции ног; • постановка корпуса на полупальцы; • чередование позиций • легкие прыжки; Танец – игра «Маленькие птички»	2
21.	Танец с платочками «Стирка»	Умение правильно ориентироваться в пространстве. Совершенствование в исполнении выученных движений. Танец – игра «Маленькие птички»	2
Апрель			
22.	Веселая растяжка «Веселые медвежата»	Упражнения для развития гибкости и пластичности, силы и выносливости. Повторение танца с платочками «Стирка», танец – игра «Маленькие птички».	1

23.	Классический танец	Повторение и закрепление упражнений классического танца. Умение правильно ориентироваться в пространстве. Совершенствование в исполнении выученных движений.	1
24.	Хоровод «Весенняя березка»	Знакомство с музыкальным произведением танца. Изучение танцевального шага, положений корпуса, рук и головы в танце. Передача эмоционального настроения в танце. Разводка танцевальной композиции с детьми. Совершенствование в исполнении выученных движений.	2
Май			
25.	Элементы народного танца	Разучивание комплексной разминки на все группы мышц на середине зала. Ходы: переменный, боковой «Гармошечка», «Ковырялочка», «Припадание», полуприсядка, хлопушки для мальчиков, припадания для девочек.	1
26.	Танец – игра «Мотылек»	Повторение и закрепление элементов народного танца. Соединение элементов народного танца в этюды. Танец – игра «Мотылек»	1
27.	Танцевальная композиция «Русский этюд»	Знакомство с музыкальным произведением танца. Изучение танцевального шага, положений корпуса, рук и головы в танце. Передача эмоционального настроения в танце. Разводка танцевальной композиции с детьми. Совершенствование в исполнении выученных движений.	2
Июнь – Август			
28.	Веселый тренинг «Котенок»	Дать представление передавать заданный образ. Разминка в круг. Ходьба по кругу. Перестроение из шахматного порядка в круг и обратно. Шаги польки, приставной шаг. Ходьба по разметкам. Построения в цепочку, круг.	1
29.	Танец – игра «Барашеньки»	Формировать коммуникативные навыки, умение быстро находить себе пару, ориентироваться в зале. Познакомить с рисунком танца. Разобрать основные движения. Формировать умение вслушиваться в слова и музыку, точно передавая все нюансы песни в движениях.	1
30.	Постановка танца «Барашеньки»	Совершенствование в исполнении выученных движений. Работа над техникой исполнения.	2
31.	Комплекс с мячом «Кручу – верчу»	Упражнение на укрепление мышц спины, ног, рук, корпуса с мячами.	2
32, 33	Знакомство с танцем с флажками	Формировать коммуникативные навыки, умение быстро находить себе пару, ориентироваться в зале. Познакомить с рисунком танца. Разобрать основные движения. Формировать умение вслушиваться в слова и музыку, точно передавая все нюансы песни в движениях. Работа над техникой исполнения движений танца..	2

Методическое обеспечение

1. Технические средства обучения (звуковые): Музыкальный центр; Мультимедийная система; Пианино; Микрофон.
2. Учебно-наглядные пособия: Детские музыкальные инструменты, костюмы, литература по хореографии для детей.
3. Набор СД – дисков с записями мелодий.
4. Атрибуты: кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки, платочки.
- 5.

Методическое обеспечение Программы:

Т.И. Суворова. Танцевальная ритмика для детей: учебное пособие: вып.1-6/Санкт – Петербург, 2014.

Слуцкая С. Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка - Пресс, 2006. Скрипниченко «Чудо-ритмика»/ Программа по хореографии для детей 4,5-6,5 лет, Соликамск, 2010.

Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб: Просвещение, 1996. Бриске И. Э. Мир танца для детей. - Челябинск, 2005.

Ваганова А. Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980. Захаров В. М. Радуга русского танца. - М.: Вита, 1986. Константинова А. И. Игровой стретчинг. - СПб.: Вита, 1993.

Константинова Л. Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. - СПб: Просвещение, 1994.

Макарова Е. П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. - СПб: Искусство, 1993.

Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие - М.: Владос, 2003

Литература:

3. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика для детей» 3. – Санкт - Петербург, 2005.
4. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика для детей» 4. – Санкт – Петербург, 2006.
5. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика для детей» 5. – Санкт – Петербург, 2007.
6. Суворова Т.И. «Танцуй, малыш». – Санкт – Петербург, 2006.
7. Суворова Т.И. «Танцуй, малыш» 2. – Санкт – Петербург, 2007.
8. Суворова Т.И. «Спортивные олимпийские танцы для детей». – Санкт – Петербург, 2008.
9. Суворова Т.И., Казанцева Л.Е. «Спортивные олимпийские танцы для детей» 2. – Санкт – Петербург, 2008.

	ПОУ «Здоровячок»	
	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1.1.	Реализуемые программы по основной образовательной Программе МАДОУ № 131	• Программа «Радуга». Т.Н. Доронова • Программа по краеведению для детей дошкольного возраста «Детям об Ижевске». Г.А. Корняева • Программа «Ладушки» И.М. Каплунова • Программа «Цветные ладошки». И.А. Лыкова • Программа «Нетрадиционные техники рисования в детском саду». Г.Н. Давыдова • Программа «Оптимизация двигательной активности детей дошкольного возраста». М.А. Рунова • Программа «Маленький дельфин». И.А. Большакова • Программа «Коррекция нарушений речи». Т.Б. Филичева, Т.В. Туманова • Программа экологического воспитания в детском саду «Юный эколог». С.Н. Николаева
1.2.	Используемые программы и литература для реализации ПОУ «Здоровячок»	• Программа «Здоровье». В. Г. Алямовская • Программа «Здравствуй». М.Л. Лазарев • Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Н. Н. Авдеева, Н.Л. Князева, Р. Б. Стёркина • Программа «Дыхательная гимнастика». А.Н. Стрельникова • Самомассаж по системе А.А. Уманской • «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинга». Е.В. Сулим • Электронные физминутки для глаз по И.А. Галкиной.
1.3.	Воспитательно-образовательная и оздоровительная работы в д/саду строятся на основе документов	• Закон РФ «Об образовании» • «Декларация прав ребенка» • «Конвенция ООН о правах ребенка» • «Закон РФ «О защите прав ребенка» • «Концепция дошкольного воспитания» • «Устав МАДОУ» • Федеральный государственный образовательный стандарт
1.4.	Направленность программы	В предложенной Программе осуществлена попытка решения проблемы оздоровления детей через комплексный подход, который опирается на тесное взаимодействие всех структур детского сада (воспитатели, педагоги, медицинский персонал, педагог-психолог, обслуживающий персонал). Ребенок представляется нам как целостный духовно-телесный организм, посредник, преобразователь значимых для него природно-и социально-экологических связей. Эффект образовательно-оздоровительной работы мы усматриваем в воспитании у ребенка общей способности осмысленно регулировать эти связи через особые формы двигательной-игровой деятельности (конечно, на доступном ребенку уровне).
1.5.	Основные цели программы	• Осуществление комплексного подхода к сохранению и укреплению психофизического здоровья детей в различных видах деятельности, в ситуации медико-психолого-педагогической

		поддержки, развитие физических качеств в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка; • Формирование потребности ведения здорового образа жизни и основ валеологической культуры у детей.
1.6.	Задачи программы оздоровления	• Создание благоприятных психологических условий в ДОУ • Развитие разнообразных форм физкультурной работы • Обеспечение психоэмоционального благополучия ребенка • Формирование культуры, самостоятельности мышления, основ личной гигиены и здорового образа жизни • Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ • Ориентация на дифференцированный подход к детям по вопросам здоровья и физического развития через работу с индивидуальным маршрутом развития ребенка.
1.7.	Новизна опыта заключается в:	• Адаптирование программы оздоровления в условиях работы детского дошкольного учреждения • Обеспечении валеологического сопровождения ДОУ • Обеспечении системного подхода к сохранению и укреплению здоровья дошкольников •
1.8.	Актуальность, педагогическая целесообразность	Дошкольное детство исключительно важный период, когда закладываются основы физического и психического развития и здоровья человека. Из-за большой распространенности острых и хронических заболеваний у детей, воспитывающихся в дошкольных учреждениях, сохраняется необходимость постоянного поиска оздоравливающих мероприятий – новых методов и способов, новых методик. Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни – одна из первостепенных задач дошкольных образовательных учреждений. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают статистические показатели. В связи с этим в ДОУ необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням. Задача снижения заболеваемости в настоящее время может решаться проведением неспецифической защиты организма детей с помощью различных физических методов, лекарственных трав и ароматических масел, повышающих общую устойчивость организма к заболеваниям. Природа изобрела механизмы защиты и самозащиты, и задача воспитателя заключается в том, чтобы научить детей использовать эти природные механизмы, а с помощью нетрадиционных средств
1.9.	Принципы построения Программы	• Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками. • Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ. • Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков. • Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни. • Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится

		ребенок, а не окружающий мир. • Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок. • Принцип успешности заключается в том, что на этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить. • Принцип гуманизма определяет общий характер отношений воспитателя и воспитанников. Ребенок определяется главной ценностью со своим внутренним миром, интересами, потребностями, способностями, возможностями и особенностями. • Принцип непрерывности оздоровительного воспитания включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности. • Принцип достаточности можно охарактеризовать как формулу «все хорошо в меру». • Принцип «не навреди!» В процессе воспитания здоровой личности как исходные требования необходимо применять также принципы лечебной педагогики (В.Е. Гурин, Е.А. Дегтярев, А.А. Дубровский): принцип оптимизма, принцип активной жизненной позиции, принцип преемственности, принцип индивидуально-личностного подхода, принцип непрерывности.
1.10.	Методики оздоровления	• Методики, направленные на развитие органов дыхания: <i>Методика парадоксальной дыхательной гимнастики</i> <i>А.Н. Стрельниковой направлена на лечение и восстановление голоса. Суть методики – в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно.</i> • Методики, направленные на повышение резистентности организма: <i>Массаж пальцев. По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного - положительно воздействует на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного - на печень и почки, мизинца - на сердце.</i> • Методики, направленные на профилактику ОРЗ: <i>Массаж биологически активных зон (по А.А. Уманской) рекомендуется педиатрами при реабилитации ослабленных и часто болеющих детей. Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Во время массажа организм человека начинает вырабатывать свои собственные лекарства (интерферон).</i> • Фитотерапия заключается в полоскании горла отварами трав с профилактической и лечебной целью. • Массаж стоп ЭПС <i>Массаж стимулируются естественным образом, обеспечивая взаимосвязь между центральной нервной системой и всеми</i>

		важными органами. Это дает мощный профилактический, лечебный эффект, позволяет улучшить состояние иммунной системы. Гимнастика для глаз (электронные физкультминутки) Профилактика нарушений зрения дошкольников (предупреждение утомления, укрепление глазных мышц, снятие напряжения, общее оздоровление зрительного аппарата). Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.
1.11.	Показатели эффективности	- Снижение показателей заболеваемости дошкольников - Повышение показателей развития физических качеств - Устойчивые показатели психоэмоционального благополучия дошкольников.
1.12.	Отличительные особенности данной программы	Программа «Здоровячок» адаптирована к условиям конкретного ДОУ с учетом специфики направления работы учреждения в местных условиях.
1.13.	Участники программы	- Детский коллектив в возрасте от 4 до 5 лет - Педагогический коллектив дошкольного учреждения - Обслуживающий персонал ДОУ
Занятия проводят воспитатели: до 20 мин, 1 раз в неделю.		

Учебно- тематический план

<i>Месяц</i>	<i>Тема</i>	<i>Всего занятий</i>
Сентябрь	1) Точка, точка, запятая... 2) Что это за птица 3) Радуга здоровья 4) Зеленая аптека	4
Октябрь	1) Новые приключения Буратино 2) Если был бы я деревом. 3) Маугли. 4) Уважайте светофор.	4
Ноябрь	1) Путешествие в страну Носарию 2) Маша-растеряша 3) Почему у слоненка нос длинный. 4) Заяц-хвоста.	4
Декабрь	1) Кто сказал «Мяу?». 2) Телефон. 3) Уши. 4) Двенадцать месяцев.	4
Январь	1) Пряничная избушка. 2) Такие разные насекомые. 3) Приключения в королевстве микробов. 4) Доктор Айболит.	4
Февраль	1) Федорино горе. 2) Мойдодыр.	4

	3) Жил да был крокодил. 4) Королева Зубная Щетка	
Март	1) Котят-поварята. 2) Приключения Чиполино. 3) Медведь и Веикий колдун. 4) Кораблик.	4
Апрель	1) Снежная королева. 2) Азбука. 3) Петух и краски. 4) Краденое солнце.	4
Май	1) Как медвежонок стал сильным. 2) Бармалей. 3) Кошкин дом. 4) Крошка Енот.	4
Июнь	1) Наше тело. 2) Укрепи свое здоровье. 3) Что такое правильная осанка 4) Береги свой позвоночник	4
Август	1) Чем мы дышим 2) Чудо нос 3) Сам себя я полечу 4) Чистота-залог здоровья	4

Содержание изучаемого курса

<i>Тема</i>	<i>Ход занятия</i>	<i>Задачи</i>
Сентябрь		
Точка, точка, запятая...	-Коммуникативная игра «Здравствуйте» -Дыхательные упражнения в парах -Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы»	Закрепить знания о строении человека. Развивать двигательную память ребенка. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу
Это что за птица?	-Комплекс дыхательных упражнений. -Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» -Упражнения для мышц шеи -Пальчиковая гимнастика «Считалка»	Разучивать упражнения на развитие дыхания. Развивать слуховое восприятие.
Радуга здоровья.	-Коммуникативная игра «Здравствуйте» -Упражнение «Просыпайся, глазок» -Массаж пальцев «Умывание». -Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»	Обучить приемам самомассажа. Развивать коммуникативные качества. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
Зеленая аптека.	-Упражнение «Теплоход» -Гимнастика для стоп -Психогимнастическое упражнение -Игра на осанку «Совушка-сова». -Звуковая гимнастика.	Познакомить детей с лекарственными растениями. Развивать зрительное восприятие. Воспитывать у детей чувство сострадания.
Октябрь		
Новые приключения Буратино.	-Массаж биологически активных зон. -Гимнастика для шеи «Сидит белка» -Упражнения для снятия мышечного напряжения. -Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы»	Познакомить детей с анатомо-физиологическим понятием. Научить переключать внимание. Воспитывать у детей желание оказывать помощь.
Если был бы я	-Фонопедические упражнения.	Закрепить знания о строении дерева.

деревом.	-Упражнения для развития дыхания. -Массаж лица «Воробей». -Массаж рук.	Развивать фантазию детей.
Маугли.	-Массаж носа «Улитка» -Упражнение на напряжение и расслабление мышц. -Динамическая пауза «Мартышки».	Дать представление о гимнастике. Развивать двигательную память. Воспитывать храбрость
Уважайте светофор.	-Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» -Массаж пальцев «Умывание». -Массаж спины «Свинки».	Закреплять правила дорожного движения. Развивать быстроту реакции.

Ноябрь

Путешествие в страну Носарию.	-Массаж носа «Улитка». -Пальчиковая гимнастика «Какая у кого носика». -Упражнения для глаз. -Массаж спины «Свинки».	Формировать представление о строении носа. Развивать устойчивость внимания. Воспитывать доброжелательность.
Маша-растеряша	-Массаж биологически активных зон. -Массаж носа «Улитка». -Упражнения на осанку «Зайчик». -Гимнастика для глаз «Зайка».	Закрепить навыки правильного дыхания. Развивать оперативную память. Воспитывать опрятность, аккуратность.
Почему у слоненка нос длинный.	-Массаж биологически активных зон. -Артикуляционная гимнастика. -Гимнастика для глаз «Муха». -Пальчиковая игра «Крокодил».	Познакомить детей с животными. Научит ясно выражать свои мысли. Воспитывать доброжелательность
Заяц-хвоста.	-Гимнастика для ног. -Массаж спины «Барабан». -Дыхательные упражнения. -Массаж рук «Ай тари, тари».	Закрепить навыки правильного выполнения массажа спины. Развивать устойчивость внимания.

Декабрь

Кто сказал «Мяу?».	-Массаж рук «Ай тари, тари». -Массаж ушей. - Дыхательное упражнение «Кукареку». -Звуковая гимнастика.	Научить детей правильно выполнять массаж ушей Развивать любознательность. Воспитывать сострадание.
Телефон.	-Гимнастика для глаз № «Муха». - Пальчиковая игра «крокодил». -Гимнастика для глаз «Медведь». -Упражнение на осанку «Зайка».	Закрепить навыки правильного выполнения массажа спины. Развивать силовые качества.
Уши.	-Массаж рук «Ай тари, тари». -Гимнастика для шеи «Сидит белка». -Массаж биологически активных зон «Вышел зайчик погулять». -Пальчиковая игра «Кто приехал».	Закрепить знания о внешнем виде животных. Развить аналитические способности.
Двенадцать месяцев.	-Массаж биологически активных точек «В январе». -Массаж рук «Ай тари, тари». -Массаж ушей.	Закрепить знания о сезонных изменениях в природе. Увеличить объём внимания.

Январь

Пряничная избушка.	-Массаж биологически активных точек «В январе». - Массаж пальцев «Умывание». -Упражнение на развитие дыхания «Аромат цветов».	Научить детей снимать зрительное напряжение. Увеличить объём внимания.
--------------------	---	---

	-Массаж спины «Барабан».	
Такие разные насекомые.	-Массаж биологически активных точек «В январе». -Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» -Массаж рук «Божья коровка». -Массаж спины «Комары».	Обобщить знания о насекомых. Развивать творческие способности детей.
Приключения в королевстве микробов.	-Массаж биологически активных точек «В январе». -Массаж лица «Умывалочка». -Массаж ушей. -Пальчиковая игра «Мяч».	Сформировать представление, что большинство заболеваний носит инфекционный характер. Развивать слуховое восприятие. Воспитывать желание быть здоровым.
Доктор Айболит.	-Гимнастика для глаз. - Упражнения для мышц шеи. -Пальчиковая игра «Мяч».	Развивать у детей двигательные навыки. Развивать двигательную память. Воспитывать сострадание.
Февраль		
Федорино горе.	-Пальчиковая игра «Мяч». -Массаж пальцев. -Психомышечная гимнастика.	Выработать четкие координированные действия. Развивать творческие способности детей.
Мойдодыр.	-Дыхательное упражнение «Самовар». -Самомассаж тела. -Массаж рук «Мыло».	Совершенствовать общую и мелкую моторику.
Жил да был крокодил.	-Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» -Упражнение на напряжение и расслабление мышц лица «Слон». -Дыхательное упражнение «Лев»	Научит детей ответственно относиться к состоянию своих зубов. Развивать зрительное восприятие.
Королева Зубная Щетка.	-Массаж биологически активных зон «Неболейка». -Массаж головы «Ежик». -Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик».	Научит детей ответственно относиться к своему здоровью. Развивать у детей способности к обобщению. Воспитывать потребность в чистоте.
Март		
Котят-поварята.	-Массаж биологически активных зон «Неболейка». - Массаж спины «Суп». -Упражнение для ног «Котенок». Дыхательное упражнение «Самоварчик».	Научить определять полезные для здоровья продукты. Научить быстро переключать внимание.
Приключения Чиполино.	- Массаж рук. -Дыхательное упражнение «Фыркание». -Массаж стоп «Молоточки». -Массаж глаз «Раздеваем лук».	Научить детей выполнять массаж стоп. Развивать способность к обобщению.
Медведь и Веикий колдун.	-Массаж биологически активных зон «Неболейка».-Дыхательное упражнение «Маятник головой». -Массаж стоп «Молоточки».	Развивать меткость. Развивать смекалку.
Кораблик.	-Упражнение на расслабление мышц ног «Кораблик». -Дыхательная гимнастика «Лечебные звуки». -Массаж лица «Воробей».	Сформировать умение снимать мышечное напряжение. Научить детей точно выполнять словесное указание.
Апрель		
Снежная королева.	-Гимнастика для глаз «Солнечные зайчики».	Научить детей создавать выразительные образы.

	-Двигательные упражнения. -Дыхательное упражнение «Маятник головы».	Развивать творческую фантазию.
Азбука.	-Упражнения для стоп. -Массаж спины «Барабан». -Двигательные упражнения. -Фонопедические упражнения.	Начать правильной артикуляции. Развить слуховое внимание.
Петух и краски.	-Пальчиковая игра «Весна». -Гимнастика для глаз «Солнечные зайчики». -Гимнастика для глаз. -Динамическая пауза «В лесу».	Научить детей воспроизводить речевой материал в заданном темпе. Развивать зрительное восприятие.
Краденое солнце.	-Массаж спины. -Упражнение «Трясучка». -Гимнастика для ног. -Массаж пальцев рук.	Научить детей взаимодействовать со сверстниками. Развивать эмоционально-волевою сферу и слуховое восприятие.
Май		
Как медвежонок стал сильным.	-Пальчиковая игра «Весна». -Дыхательная гимнастика. -Пальчиковая игра «слово». -Упражнение на укрепление осанки.	Сформировать привычку к здоровому образу жизни. Развивать аналитические способности.
Бармалей.	-Массаж ног. -Упражнение «Трясучка». -Пальчиковая игра «Крокодил».	Научить детей выражать свои эмоции. Вызвать у детей чувство сострадания.
Кошкин дом.	-Массаж пальцев «Мебель». -Массаж спины «Суп». -Массаж ног «Капуста».	Развивать у детей о мерах предосторожности при обращении с огнём. Развивать эмоциональную память.
Крошка Енот.	-Дыхательные упражнения. -Массаж пальцев «Мебель». -Фонопедическое упражнение «Жираф».	Научить детей передавать эмоции. Развивать зрительное восприятие и образную память.
Июнь		
Наше тело.	-гимнастика для речевого аппарата. -Гимнастика для укрепления мышц шеи «Сидит белка». -Пальчиковая гимнастик «Наши пальцы».	Закрепить знания о строении человека. Развивать двигательную память ребенка. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу
Укрепи свое здоровье.	-Массаж палцев «Умывание». -Массаж биологически активных точек «Что делать после дождика». -Гимнастика для глаз «Солнечные зайчики».	Обучить приемам самомассажа. Развивать коммуникативные качества. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
Что такое правильная осанка	-Фонопедические упражнения. -Упражнения для развития дыхания. -Массаж лица «Воробей». -Массаж рук.	Закрепить знания о строении дерева. Развивать фантазию детей.
Береги свой позвоночник	-Массаж носа «Улитка» -Упражнение на напряжение и расслабление мышц. -Динамическая пауза «Мартышки».	Дать представление о гимнастике. Развивать двигательную память. Воспитывать храбрость
Август или июль		
Чем мы дышим	-Массаж носа «Улитка». -Пальчиковая гимнастика «Какая у кого носа». -Песенка».	Формировать представление о строении носа. Развивать устойчивость внимания.

	-Упражнения для глаз. -Массаж спины «Свинки».	Воспитывать доброжелательность.
Чудо нос	-Массаж биологически активных зон. -Массаж носа «Улитка». -Упражнения на осанку «Зайчик». -Гимнастика для глаз «Зайка».	Закрепить навыки правильного дыхания. Развивать оперативную память. Воспитывать опрятность, аккуратность.
Сам себя я полечу	-Гимнастика ля ног. -Массаж спины «Барабан». -Дыхательные упражнения. -Массаж рук «Ай тари, тари».	Закрепить навыки правильного выполнения массажа спины. Развивать устойчивость внимания.
Чистота-залог здоровья	Пальчиковая игра «Мяч». -Массаж пальцев. -Психомышечная гимнастика.	Совершенствовать общую и мелкую моторику.

При разработке программы был изучен опыт д/садов: гг. Набережные Челны, Казани, Магнитогорска, Ростова-на-Дону, Буденновска, Тольятти; научно-методические разработки Ю. Змановского, В. Кудрявцева, О. Князевой, М. Руновой, Н. Полтавцевой, М. Маханевой, Л. Глазыриной, Р. Стеркиной; интернет сайты:

<http://nsportal.ru/> <http://festival.1september.ru/>

<http://www.moi-detsad.ru/>

ПОУ «Логоритмика»

Руководитель ПОУ:
Леонтьева Татьяна Борисовна.

Пояснительная записка

Программа составлена на основе учебно - методического пособия М.Ю. Картушиной «Конспекты логоритмических занятий с детьми 4-5 лет»

Речь - одна из важных сторон развития ребенка. Речь – чудесный дар природы не дается человеку от рождения. Взрослые должны приложить немало усилий, чтобы речь ребенка развивалась правильно и своевременно. Эффективным средством профилактики коммуникативно- речевых нарушений является логоритмика.

Логоритмические занятия – основаны на тесной связи слова, движения, и музыки. Они включают в себя пальчиковые, речевые, музыкально- двигательные и коммуникативные игры, упражнения на развитие крупной и мелкой моторики, песни и стихи, сопровождаемые движениями, двигательные упражнения, несложные танцы, дидактические игры, способствующие развитию чувства ритма.

Работа по созданию ритмического строя речи в основном принадлежит играм, которые созданы на основе стихотворного текста.

Такие игры детей координировать движения со словом, что способствует, в первую очередь, речевому развитию детей.

Цель программы:

- Развитие музыкально- речевых способностей у детей
- Использование логопедической ритмики, как средство в проведение оздоровительно-образовательного процесса с детьми
- Преодоление речевого нарушения путем развития и коррекции неречевых и речевых психических функций через музыку и движение
- Развитие двигательного и артикуляционного практика

- Формирование двигательного навыка
Возраст детей в кружке 4 -5 лет

Занятия групповые, 1 раза в неделю по 20 минут, срок обучения 11 месяцев.

Задачи программы:

- Создание на занятиях логоритмики атмосферы праздника, радости, ввести ребенка в мир музыки и речи с радостью и улыбкой.
- Развитие речи, чувства ритма, способности ощущать в музыке, движениях и речи ритмическую выразительность
- Воспитание эмоционально-волевых качеств личности ребенка
- Развитие фонематического восприятия и фонематических представлений
- Выработка четкости координированных движений во взаимосвязи с речью
- Развитие слухового внимания и памяти
- Развитие дыхания, моторных и сенсорных функций, чувства равновесия, правильной осанки, походки, грации движения

Предполагаемый результат

- Сформированность умений ритмично выполнять движения в соответствии со словами, выразительно передавая заданный характер, образ
- Способность правильно выполнять артикуляции звуков
- Сформированность правильного речевого и физиологического дыхания
- Сформированность интонационной выразительности речи
- Способность ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении
- Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих

Учебно- тематический план

Месяц	№ п/п	Тема занятия	Кол-во занятий
Сентябрь	1	Прогулка в осенний лес.	1 занятие
	2	Колобок – колючий еж.	1 занятие
	3	Земляничка.	1 занятие
	4	Мишкина малина.	1 занятие
Октябрь	5	Полная корзина.	1 занятие
	6	Осенняя ярмарка.	1 занятие
	7	Сундучок осени.	1 занятие
	8	Кто как к Зиме готовится.	1 занятие
Ноябрь	9	Почему медведь зимой спит?	1 занятие
	10	Магазин игрушек.	1 занятие
	11	Городок игрушек.	1 занятие
	12	Поиграем в поезд.	1 занятие
Декабрь	13	Снежная баба.	1 занятие
	14	Два Мороза.	1 занятие
	15	Новоселье.	1 занятие
	16	Новогодний поезд.	1 занятие
Январь	17	Зимняя царица.	1 занятие
	18	Кошкин дом.	1 занятие
	19	У кошки новоселье.	1 занятие
	20	Мы – строители.	1 занятие
Февраль	21	Строим дом.	1 занятие
	22	Кем быть?	1 занятие
	23	Крокодил Гена идет в армию.	1 занятие
	24	Сказка о глупом мышонке.	1 занятие
Март	25	Сказка об умном мышонке.	1 занятие

	26	Пироги пекла лиса.	1 занятие
	27	Веселые музыканты.	1 занятие
	28	Кто где живет.	1 занятие
Апрель	29	Зайкин день.	1 занятие
	30	На лесном перекрестке.	1 занятие
	31	Будем космонавтами.	1 занятие
	32	Птицы.	1 занятие
Май	33	Находчивый бобр.	1 занятие
	34	В гостях у лягушат.	1 занятие
	35	Приключения Квака.	1 занятие
	36	Муха – Цокотуха.	1 занятие
Лето	37	В траве сидел кузнечик.	1 занятие
	38	В мире животных.	1 занятие
	39	У бабушки в деревне.	1 занятие
	40	Петушок – золотой гребешок.	1 занятие
Лето	41	В гости к Лесовичку.	1 занятие
	42	Лесной магазин.	1 занятие
	43	Спор овощей.	1 занятие
	44	Фруктовое лукошко.	1 занятие

Содержание изучаемого курса

№ п/п	Тема занятия	Ход	Материал
1	Прогулка в осенний лес.	Дыхательная гимнастика- «Ветер и листья» Пальчиковая гимнастика – «Певцы», «Малина». Массаж лица – «Ежик». П/и «Догонялки». Упражнение «Эхо».	осенние листья; иллюстрации – птички, филин, зайчик с барабаном, ежик, малина; бубен.
2	Колобок – колючий еж.	Дыхательная гимнастика- «Подуй на пальцы» Пальчиковая гимнастика – «Зайчик и ушки». Массаж лица – «Зайчишка». П/и «Лягушата и мишка». Упражнение «Маленький ежик».	игрушки — бабушка, дедушка, заяц, волк, мишка, лисичка, лягушка, ежик, свернувшийся клубком.
3	Земляничка.	Дыхательная гимнастика- «» Пальчиковая гимнастика – «Птички в гнезде». Массаж лица – «Лягушата». П/и «Прогулка и дождик». Упражнение «Прогулка».	бубен; бутафорская ягода-земляника; игрушки – птичка, мышка, лягушка, ежик; зонт; красные платочки — по одному каждому; кассета Гр. Гладкова «Несси».
4	Мишкина малина.	Дыхательная гимнастика- «Ветер» Пальчиковая гимнастика – «Осенний букет». Массаж лица – «Лиса». П/и «По малину». Упражнение «Гора – дерево - кочка».	осенние листья — по одному каждому ребенку; игрушки — мишка с корзиной ягод, лиса с лукошком, зайчик с кузовком, ежик с глиняным горшочком, крот с кружкой, утка с ведерком; иллюстрация тучи.
5	Полная корзина.	Дыхательная гимнастика- «Аромат цветов» Пальчиковая гимнастика – «Осенние листья». Массаж лица – «Пчела». П/и «Дети и волк».	корзинка, в которой лежат подснежники, крапива, фиалка, ландыш, ромашка с сидящей на ней пчелкой, земляника, грибок, грибок-боровик, рябина, кленовый листок; изображения пчелы и осы на палочке;

		Упражнение «Крапива».	маска волка.
6	Осенняя ярмарка.	Дыхательная гимнастика- «Арбуз» Пальчиковая гимнастика – «Капуста». Массаж лица – «Помидоры». П/и «Огуречик». Упражнение «Подсолнух».	солнышко на палочке, муляжи — морковь, арбуз, помидор, подсолнух, огурец, капуста; маска мышки; мячик
7	Сундучок осени.	Дыхательная гимнастика- «Осень» Пальчиковая гимнастика – «», «». Массаж лица – «Морковь». П/и «Дети и волк». Упражнение «Ежик».	венки Осени; сундучок с осенними подарками — бочонком меда, капустой, морковкой, веточка с ягодами рябины, цветные платочки для каждого ребенка, яблоко, барабан, гриб, грецкие орехи для каждого ребенка игрушки — медведь, заяц, лиса, ежик, волк, белка.
8	Кто как к Зиме готовится.	Дыхательная гимнастика- «Осы» Пальчиковая гимнастика – «Рукавицы». Массаж лица – «Зайка». П/и «Маленький ежик». Упражнение «Сидит ежик».	игрушки — мишка, лиса, заяц, крот, оса, бобр, ежик, белка; рукавички, валенки, чашка с блюдцем, дрова, грибок, орешки; маска ежика; кассеты «Колыбельные» и «Волшебство природы»
9	Почему медведь зимой спит?	Дыхательная гимнастика- «Куручка и петушок» Пальчиковая гимнастика – «Сидит белка». Массаж лица – «Морковь». П/и «Грибы». Упражнение «Рыбка».	игрушки — медведь, заяц, ежик, белка, кот с удочкой, лиса, курица, собака, рыбка; муляжи — морковь, грибы, орехи; иллюстрации грибов — рыжики, маслята, мухомор, боровик; тканевые дорожки с нашитыми на них следами; кассета «Спокойной ночи!»
10	Магазин игрушек.	Дыхательная гимнастика- «Обезьянки» Пальчиковая гимнастика – «Дружба». Массаж лица – «Пожалею мишку». П/и «Волчок». Упражнение «Про Мишку».	солдатики, машины, зайчик с барабаном, мишка, утята, матрешка, кукла, мячик, паровоз, мартышка, волчок; ванночка; кукольный стол с посудой и стульями; чемоданчик доктора; кукольная школьная доска; колокольчик.
11	Городок игрушек.	Дыхательная гимнастика- «Шарик» Пальчиковая гимнастика – «Дружба». Массаж лица – «Волчок». П/и «Кто скорее». Упражнение «Игрушки».	игрушки — матрешки, баран, Чебурашка, солдатики, Джек-в-коробке, кот, воздушный шарик, петрушка, лошадка, обезьянка, кукла, мишка, волчок, часы, паровоз, погремушки — по одной каждому ребенку.
12	Поиграем в поезд.	Дыхательная гимнастика- «Кошечка поет» Пальчиковая гимнастика – «Не плачь моя куколка». Массаж лица – «Наступили холода». П/и «Кто скорее». Упражнение «Самолеты».	игрушки — паровоз, кошка, слон, кукла, самолет, Ванька-встанька, неваляшка-снеговик; кубики — по два каждому ребенку; погремушки — по одной каждому.
13	Снежная баба.	Дыхательная гимнастика- «Дед Мороз» Пальчиковая гимнастика – «Снеговик». Массаж лица – «Снеговик». П/и «Зайчишки и Лиса». Упражнение «Найди Снеговика».	снежинки на ниточках — по одной каждому; неваляшка-снеговик; нарисованные снеговики с лицами, выражающими различные эмоции; пакет от Нового года с рисунком украшенной елочки и стоящими под ней зайчиками; маска лисы.
14	Два Мороза.	Дыхательная гимнастика- «Метелица»	игрушки — Мороз Красный Нос,

		Пальчиковая гимнастика – «Снежинка». Массаж лица – «Наступили холода». П/и «Мороз». Упражнение «Зайцы и лиса».	Мороз Синий Нос, волк, лиса, зайчик, снегирь, белка, мишка; морковка (муляж) — по одной каждому ребенку; маска лисы; шапки Морозов — красного и синего цвета.
15	Новоселье.	Дыхательная гимнастика- «Гости» Пальчиковая гимнастика – «Строим дом». Массаж лица – «Про машину». П/и «Петушок». Упражнение «Сорока».	игрушки — сорока, мишка, дом, самолет, слон, зайчик, кукла, петух, матрешка, Петрушка, елочка; иллюстрации — кукла, мишка, Петрушка; бубен; деревянные ложки и треугольники для оркестра; погремушки — по одной каждому.
16	Новогодний поезд.	Дыхательная гимнастика- «Паровоз» Пальчиковая гимнастика – «Петушок». Массаж лица – «Елочка». П/и «Звери на елке». Упражнение «Про Мишку».	фланелеграф; картинки для фланелеграфа — паровоз с Дедом Морозом-машинистом, вагоны с елочкой, музыкальными инструментами и пассажирами: белочкой, зайчиком, кошкой, петушком, мишкой; бумажные елочки на палочке — по одной каждому; деревянные ложки, треугольники, барабан, дудочка, гармошка; маленькая елочка.
17	Зимняя царица.	Дыхательная гимнастика- «Тополек» Пальчиковая гимнастика – «Орешек». Массаж лица – «Снегири». П/и «Найди свое дерево». Упражнение «Осень».	иллюстрации деревьев — тополь, березка, елочка, дуб, орешник, рябина; бутафорские кисть рябины и веточка дуба с желудем; маленькие елочки на палочке — по одной каждому.
18	Кошкин дом.	Дыхательная гимнастика- «Барабан» Пальчиковая гимнастика – «Кисонька». Массаж лица – «Гости». П/и «Веселый бубен». Упражнение «Строим дом».	игрушки — кошка, цыплята, петух, курочка, селезень, утка, корова, черный кот, домик; барабан, бубен.
19	У кошки новоселье.	Дыхательная гимнастика- «Шарик» Пальчиковая гимнастика – «Мячик». Массаж лица – «Носик». П/и «Веселый мячик». Упражнение «Кошкин дом».	игрушки — кошка, мяч, лошадка, зайчик с барабаном, пчелка, слон, козлик, мышка, воздушный шарик; кассета «Колыбельные».
20	Мы – строители.	Дыхательная гимнастика- «» Пальчиковая гимнастика – «Строим дом». Массаж лица – «Подарки». П/и «Маленькая Юлька». Упражнение «Молотки».	игрушки — молоток, домик, зайчик, мишка, слон, кошка, пакет с игрушечным угощением, часы.
21	Строим дом.	Дыхательная гимнастика- «Подарки» Пальчиковая гимнастика – «Качели». Массаж лица – «Угощение гномов». П/и «Ровным кругом». Упражнение «Гномы».	иллюстрации машин — экскаватора, самосвала; игрушечные молоток, пила, малярная кисть; игрушки — гномик, кошка, собака, утенок, козленок, слоненок, гусенок, домик; обруч — каждому ребенку.
22	Кем быть?	Дыхательная гимнастика- «Почтальон» Пальчиковая гимнастика – «Я - художник». Массаж лица – «Стирка». П/и «Цыплята и коршун». Упражнение «Профессии».	иллюстрации — шофер, дворник, охранник, сапожник, летчик, гимнаст, врач, почтальон, строитель, плотник, маляр, столяр, печник, повар, музыкант, прачка, огородник, птичница, художник; бубен; маска коршуна; запись танца «Макарена».

23	Крокодил Гена идет в армию.	Дыхательная гимнастика- «Сигнальщики» Пальчиковая гимнастика – «Бойцы - молодцы». Массаж лица – «На границе». П/и «Пограничники». Упражнение «На лошадке».	игрушка — Крокодил Гена; письмо для Гены; иллюстрации — ружье, вертолет, танк, корабль, самолет, барабан; 4 флажка — желтый, зеленый, красный, синий; барабан.
24	Сказка о глупом мышонке.	Дыхательная гимнастика- «Веселая дудочка» Пальчиковая гимнастика – «Цыпленок». Массаж лица – «Цыпа». П/и «Курочка, цыплята, коршун». Упражнение «Лошадки».	иллюстрации к сказке — мышонок, мышка-мама, утка, жаба, лошадь, свинка, курица, щука, кошка; маски коршуна и курицы.
25	Сказка об умном мышонке.	Дыхательная гимнастика- «Сова» Пальчиковая гимнастика – «Лягушки». Массаж лица – «Моем, чистим». П/и «Жмурки с колокольчиком». Упражнение «Хорек».	иллюстрации к сказке — кошка, мышонок, хорек, белки, ежик, лягушка, сова, мышка-мама; колокольчик, платок; маски кошки, мышонка, совы.
26	Пироги пекла лиса.	Дыхательная гимнастика- «Испечем мы булочки» Пальчиковая гимнастика – «Считалка для мышки». Массаж лица – «Пчела». П/и «Совушка - сова». Упражнение «Каравай».	игрушки — лиса, мышка, зайка, белочка, синичка, ежик, волк, пчела, утка, сова, медведь, пирожки для зверей; кассета с записью танца «Танцующие утята».
27	Веселые музыканты.	Дыхательная гимнастика- «Веселые музыканты» Пальчиковая гимнастика – «По клавишам стучим». Массаж лица – «Скворцы». П/и «Оркестр». Упражнение «Злой волшебник».	детские музыкальные инструменты — колокольчик, туба, рояль, бубен, труба, аккордеон, три барабана — большой, средний и маленький; игрушки — медведь, козлик, лягушка, зайчик, овечка, петух, поросенок, птичка; карточки с изображением инструментов — дудки, барабана, балалайки, колокольчика; погремушки — на одну меньше, чем количество детей в группе.
28	Кто где живет.	Дыхательная гимнастика- «Дятел» Пальчиковая гимнастика – «Сорока». Массаж лица – «Белки». П/и «Цыплята, курочка и кот». Упражнение «Важный пес».	иллюстрации — пес в конуре, дятел, долбящий дупло для белки, медведь в берлоге, лиса в норе, сорока в гнезде, цыпленок у курицы под крылом.
29	Зайкин день.	Дыхательная гимнастика- «Рисунок» Пальчиковая гимнастика – «Пирожки и плюшки». Массаж лица – «Сорока». П/и «Замри». Упражнение «Зайкина зарядка».	игрушки — зайчик, сорока, утенок; игрушечная кровать с постельными принадлежностями; душ, ванна, зубная щетка, мыло; накрытый стол; игрушечная одежда — носки, брюки, рубашка; книжка со сказками; кассета «Колыбельные» из серии «Harry baby».
30	На лесном перекрестке.	Дыхательная гимнастика- «Машина» Пальчиковая гимнастика – «Сорока». Массаж лица – «Автомобиль». П/и «Самокат». Упражнение «Светофор».	игрушки — сорока, лисичка, мишка, зайчик, лягушонок, кот-милиционер, мышонок; детские машины, велосипед, самокат; бубен; три круга — красный, желтый, зеленый («светофор»); колечки — по одному

			каждому ребенку; кассета «Волшебство природы» из серии «Happy baby».
31	Будем космонавтами.	Дыхательная гимнастика- «Радиоволны» Пальчиковая гимнастика – «Строим звездолет». Массаж лица – «Будем космонавтами». П/и «Замри». Упражнение «Невесомость».	иллюстрация звездолета; игрушки — мишка, зайчик, мышка, матрешка, лиса; звезда на палочке — каждому ребенку; маска кота; записи ансамбля «Спейс».
32	Птицы.	Дыхательная гимнастика- «Петушок» Пальчиковая гимнастика – «Кря». Массаж лица – «Кукушка». П/и «Воробьи и кот». Упражнение «Дятел».	иллюстрации — скворец, петух, утка, синица, кукушка, воробей, сова, дятел; колокольчики, треугольники; маска кота; кружки из клеенки («скворечники») — на 2—3 меньше количества детей.
33	Находчивый бобр.	Дыхательная гимнастика- «Сорока» Пальчиковая гимнастика – «Башмачки». Массаж лица – «Капли». П/и «Будь внимателен». Упражнение «Охотники и зайцы».	иллюстрации — ежик, лиса, зайчик, сорока, бобр на плоту, медведь.
34	В гостях у лягушат.	Дыхательная гимнастика- «Дрозд» Пальчиковая гимнастика – «Поход». Массаж лица – «Лягушка». П/и «Лягушата». Упражнение «Лягушки».	городок из кубиков; игрушки — лягушки; иллюстрации — рак, жаба, дрозд; кассета «Колыбельные» из серии «Happy baby».
35	Приключения Кваку.	Дыхательная гимнастика- «Корова» Пальчиковая гимнастика – «Пчела». Массаж лица – «Прогулка». П/и «Лягушки и цапля». Упражнение «Слушай внимательно».	игрушки — лягушонок, корова, пчела на палочке, цапля, собачка; маска цапли; колокольчик, бубен.
36	Муха – Цокотуха.	Дыхательная гимнастика- «Муха» Пальчиковая гимнастика – «Облака». Массаж лица – «Бурундук». П/и «Спрячься от паука». Упражнение «Фонарик».	иллюстрации к сказке — муха, бурундук, журавль, бабочка, птичка, суслик, кузнечик, тараканы, букашки, блошки, бабушка-пчела, паук, комарик; изображения ромашки, гвоздики и лютика; иллюстрации — облачко смеется, облако плачет.
37	В траве сидел кузнечик.	Дыхательная гимнастика- «Звери» Пальчиковая гимнастика – «Гусеница». Массаж лица – «Рукавичка». П/и «Зоопарк». Упражнение «Обезьянки».	насекомые
38	В мире животных.	Дыхательная гимнастика- «Ежик» Пальчиковая гимнастика – «Про медведя». Массаж лица – «Рукавичка». П/и «Обезьянки». Упражнение «Кенгуру».	Дикие животные
39	У бабушки в деревне.	Дыхательная гимнастика- «Корова» Пальчиковая гимнастика – «Котенок». Массаж лица – «Утки». П/и «Гусь». Упражнение «Петух».	Домашние животные
40	Петушок –	Дыхательная гимнастика- «Петух»	Домашние птицы

	золотой гребешок.	Пальчиковая гимнастика – «Утка плещется в пруду». Массаж лица – «Гусь». П/и «Гуси, гуси». Упражнение «Куры».	
41	В гости к Лесовичку.	Дыхательная гимнастика- «Прогулка в лес» Пальчиковая гимнастика – «Деревья». Массаж лица – «Поиграем веселей». П/и «Ветерок». Упражнение «Листочки».	Деревья и кустарники
42	Лесной магазин.	Дыхательная гимнастика- «По ягоды» Пальчиковая гимнастика – «Грибочки». Массаж лица – «Малиновое варенье». П/и «Веселые пары». Упражнение «Слоги».	Грибы. Ягоды.
43	Спор овощей.	Дыхательная гимнастика- «Пирожки» Пальчиковая гимнастика – «Огород». Массаж лица – «Хозяйка». П/и «Капуста». Упражнение «Капуста».	Овощи
44	Фруктовое лукошко.	Дыхательная гимнастика- «Апельсин» Пальчиковая гимнастика – «Садовник». Массаж лица – «Лимон». П/и «Яблоня». Упражнение «Веселые пары».	Фрукты

Используемая литература

- Алябьева Е.А. Логоритмические упражнения без музыкального сопровождения М:2005г
- Крупенчук О.И, Воробьева Т.А. Логопедические упражнения; Артикуляционная гимнастика СПб, 2004г
- Буденная Т.В. Логопедическая гимнастика СПб 1999г
- Ладушки, ладушки. /Сост. П. И.Садчиков, Е.А. Алифанова. М., 2003г
- Волкова Г.А. Логопедическая ритмика. М: Владос, 2003г
- Железнова Е. аудиодиски.

ПОУ «Йога для детей»

Руководитель ПОУ:

Хореограф Поздеева Оксана Анатольевна

Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств.

Йога – прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя

за компьютером. Йога включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы.

Йога – это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника. Практика йоги укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими, пластичными. Балансирующие позы способствуют развитию координации движений и концентрации внимания детей. Постоянная практика поз поможет контролировать и смягчать эмоции детей, обеспечивая полноценный сон и отдых. Большинство поз изображают животных и природу, а кроме того, это веселая игра без элементов соревнования.

«Йога для детей» составлена на основе парциальной программы кружковой работы для детей дошкольного возраста:

1. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2015.-192 стр.
2. Йога для детей. Ларчик с историями: 20 идей для занятий с детьми от 3 до 9 лет: методические

рекомендации/И. Биндер; под ред. Е.В. Ермаковой [пер. с нем. О.Н. Ракитиной].- Москва : Издательство «Национальное образование», 2021.- 40 с.: ил. +47 карт.:цв.ил.- (Вдохновение. Физическое развитие в детском саду).

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придает занятию привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Цели программы:

- сохранение и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий йогой.

Задачи программы:

Образовательные:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений йоги);
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие:

- развивать морально – волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма.

Воспитательные:

- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Программа «Йога для детей» построена на общедидактических принципах педагогики: систематичности, доступности, прогрессирования.

Планируемые результаты:

- ребенок будет знать способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений;
- знать комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно – двигательного аппарата;

- знать правила здорового образа жизни.

Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнения контрольных упражнений.

Методы работы с детьми младшего школьного возраста на занятиях:

1. Наглядно – слуховой (выразительное исполнение).
2. Наглядно – зрительный (показ движений).
3. Словесный (беседа, разъяснение, пояснения, образный рассказ).
4. Практический (двигательные реакции, показ отдельных элементов, образные движения).

В программе участвуют дети 4-5-х лет. Срок реализации программы 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю, длительность занятия – 20 минут.

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	
2	Общеразвивающая гимнастика		3
3	Самомассаж		4
4	Суставная гимнастика		8
5	Асаны	1	7
6	Дыхательная гимнастика		4
7	Релаксация		8
8	Подвижные игры		6
9	Итоговое занятие		2
Итого		2	42

Содержание изучаемого курса

Месяц Количество часов	Тема занятия	Игровая гимнастика	Самомассаж	Асаны	Релаксация	Игра
Сентябрь 4 часа	«Укрепи свое здоровье»	«Жучки»	«Что делать после дождика»	Комплекс 1	«Медведь после зимней спячки»	«Мы веселые ребята»
Октябрь 4 часа	«Наше тело»	«Поезд»	«Точечный массаж»	Комплекс 1	«Буратино»	«Поймай белочку»
Ноябрь 4 часа	«Что такое правильная осанка»	«Птицы»	«Солнечный зайчик»	Комплекс 2	«Дерево» «Сказка»	«Найди свое дерево»
Декабрь 4 часа	«Добро пожаловать в мир, бабочка»	«Прогулка»	«Массаж лица и тела »	Комплекс 3	«Солнышко»	«Бабочки»
Январь 4 часа	«Пингу в дальних краях»	«Ты шагай»	«Массаж ушей»	Комплекс 4	«Бочком к бочку»	«Поиграем с карточками»
Февраль 4 часа	«Радужная земля»	«Радужный свет»	«Радуга»	Комплекс 5	«Путешествие в мечту »	«Радуга и камыш»
Март 4 часа	«В зоопарке»	«Мы готовы для похода»	«Медведь»	Комплекс 6	«Животные и их особенности»	«Ловля лягушек»
Апрель 4 часа	«На львиной горе»	«Гора»	«Крылатый лев»	Комплекс 7	«Подушка для глаз»	«Гора»
Май	«Обезьянка	«Велосипед»	«Массаж	Комплекс 8	«Кино с	«Велосипед и

4 часа	потерялась»		тела и лица»		закрытыми глазами»	камень»
Июль 4 часа	«В таинственном лесу»	«Ты шагай»	«Массаж головы»	Комплекс 9	«Паучок»	«Ловкий пешеход»
Август 4 часа	«Привет, солнце!»	«Мы идем дорожками»	«Веселый дождик»	Повторение комплексов	«Поющая чаша»	«Приветствие солнцу»

Распределение часов на разделы условно, так как в большинстве занятий предусмотрены содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы различных разделов и тем в одном занятии.

Содержание тем, игровой гимнастики, самомассажа, асанов и игр взято из парциальных программ «Йога для детей»:

1. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2015.-192 стр.
2. Йога для детей. Ларчик с историями: 20 идей для занятий с детьми от 3 до 9 лет: методические рекомендации/И. Биндер; под ред. Е.В. Ермаковой [пер. с нем. О.Н. Ракитиной].- Москва : Издательство «Национальное образование», 2021.- 40 с.: ил. +47 карт.:цв.ил.- (Вдохновение. Физическое развитие в детском саду).

Методическое обеспечение программы

1. Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физического развития и состояния здоровья детей 4-7 летнего возраста.
2. Литература и наглядные пособия (презентации, схемы, карточки с комплексами упражнений, фотографии).

Техническое оснащение программы

1. Оборудованный музыкальный зал, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям.
2. Аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.
3. Гигиенические коврики длиной 1-1,5 м, шириной 60 см с отметкой у головы.
4. Спортивная форма.

Список литературы

Литература, использованная при составлении программы и адресованная педагогам

1. Айенгар Б.К.С. Йога (Путь к здоровью). – Сыкт.:Флинта,20212.
2. Бокатов А.и.,Сергеев С.А. Детская йога. – М.: Ника – центр, 2006.
3. Долгих Е. Хатха – йога в детском саду. Опыт работы по использованию современных здоровьесберегающих технологий. – Елабуга,2008.
4. Кеннет К., Хайм К. Руководство по йоге для детей//Электронная библиотека Йоги Александра Очаповского [Электронный ресурс] [URL:https://wilheim-was.narod.ru](https://wilheim-was.narod.ru)