

Управление образования администрации  
Никольского района Пензенской области  
муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества»  
Никольского района Пензенской области

«П Р И Н Я Т О»

на педагогическом совете  
МБУ ДО «Дом детского творчества»  
Никольского района  
протокол № \_04\_  
от «21» мая 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

директор МБУ ДО «Дом детского творчества»  
Никольского района  
Храбкова И.В.  
приказ № 25 - ОД  
от «21» мая 2024 г.



адаптированная дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
**«Лучики»**

Возраст учащихся: 7-10 лет  
Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:  
**Пинимасова Наталья Ильдаровна,**  
педагог дополнительного образования

Никольск  
2024

## Пояснительная записка

Дополнительная адаптированная общеобразовательная программа «Лучики» предназначена для детей с умственной отсталостью легкой степени.

Специфика хореографического искусства определяется его многогранным воздействием на человека, что обусловлено самой природой танца как синтетического вида искусства. Влияя на развитие эмоциональной сферы личности, совершенствуя тело человека физически, воспитывая через музыку духовно, хореография помогает обрести уверенность в собственных силах, дает толчок к самосовершенствованию, к постоянному развитию.

Современная коррекционная педагогика изучает возможность обучения хореографии и его влияния на особенных детей. Возможности хореографии в развитии особенных детей довольно велики: так, хореография развивает музыкальность, формирует образное мышление, такие дети могут увидеть и услышать окружающий мир по-новому. Вследствие этого у учащихся формируется особенное эмоционально опосредованное мироощущение.

Расширение образовательных возможностей учащихся данной категории в процессе музыкально-игровых занятий и развития двигательной активности является одним из факторов социализации детей с ограниченными возможностями здоровья в обществе.

Программа разработана в соответствии с действующими **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами» № АФ-150/06 от 18.04.2008;
- Письмо Минобрнауки России № ВК-641/09 от 29.03.2016 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

- Приказ Министерства образования и науки РФ «О коррекционном и инклюзивном образовании детей» № ИР-535/07 от 07.06.2013 и направлена на поддержку и развитие детского художественного творчества, реализацию творческих, познавательных и коммуникативных потребностей личности.
- Устав МБУ ДО «Дом детского творчества» Никольского района.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в сегодняшние дни обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на получение дополнительного образования является одной из приоритетных задач государственной образовательной политики.

В соответствии с новым Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (статья 5.п.5.1) в целях реализации права каждого человека на образование в РФ создаются необходимые условия для получения без дискриминации качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья, для коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных педагогических подходов и наиболее подходящих для этих лиц языков, методов и способов общения и условия, в максимальной степени способствующие получению образования определенного уровня и определенной направленности, а также социальному развитию этих лиц, в том числе посредством организации инклюзивного образования для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Одним из психолого-педагогических ресурсов социальной интеграции и социальной адаптации детей с ОВЗ в сообществе сверстников, развития детско-родительских отношений является дополнительное образование.

**Педагогическая целесообразность** программы «Лучики» объясняется созданием условий для социальной адаптации и развития учащихся с ОВЗ через включение их и их родителей в образовательную деятельность и взаимодействие с детско-взрослым сообществом.

Организация занятий хореографией детей с умственной отсталостью легкой степени в рамках программы опирается на ряд педагогических принципов и условий, определяющих ее специфику:

*Принцип доступности содержания:*

- соответствие учебного материала адаптированной программе;
- посильность учебного материала учащимся данного возраста и нозологии, учёт их психофизиологических особенностей;
- соответствие учебного материала уровню развития учащихся;
- понятность и визуализация заданий.

*Принцип коррекционно-развивающей направленности* процесса обучения детей с умственной отсталостью легкой степени: отбор специальных методов и приёмов педагогического воздействия на личность учащегося, направленных на преодоление недостатков ее развития.

*Принцип индивидуально-дифференцированного обучения:* необходимость учёта индивидуальных и типологических особенностей психофизического развития детей при обучении их хореографии.

*Принцип семейно-ориентированного сопровождения* - активное включенность родителей в образовательный процесс, их партнерское взаимодействие с педагогами.

**Направленность программы** – художественная.

**Особенности реализации программы.**

Отличительная особенность программы заключается в том, что в отличие от программ по обучению детей хореографии, она имеет большую коррекционную направленность. Наряду с развитием творческих способностей детей с особенностями здоровья, особое внимание уделяется развитию памяти, музыкального слуха, зрительного восприятия.

Программой предусмотрено использование специальных методов (метод танцевального показа, метод устного изложения учебного материала, метод танцевально-практических действий, практический метод, игровой метод и метод индивидуального подхода к каждому ребенку), тренировочных упражнений и импровизационных упражнений.

Программа направлена на общекультурное и личностное развитие детей с ограниченными возможностями здоровья. Обучение «особых» детей проводится как творческий процесс, на занятиях используется метод танцетерапии - это особый вид кинезитерапии, способный передать окружающую действительность при помощи музыки, «образов» - движений, пластики тела.

Новизна программы состоит в том, что через объединение танца с ритмикой происходит одновременное развитие и физических качеств, и творческих способностей «особых» детей, а также их социализация в современном обществе. Двигаясь под музыку, разучивая различные движения и танцы, дети с ОВЗ учатся понимать и создавать прекрасное, что помогает ребятам вернуться к полноценной жизни. Хореография помогает не только укреплению физического здоровья, но и способствует социализации и адаптации детей ОВЗ.

Основной принцип освоения образовательной программы «от простого к сложному».

Знания, умения и навыки закрепляются:

- путём повторения одних и тех же элементов движений в одном направлении;
- путём их исполнения в комбинациях (с переменной направлением, в разном ритме, в сочетании с другими движениями);
- путём использования их как средства выражения в различных танцевально-музыкальных ситуациях;
- путём разъяснения правил исполнения;
- путём творческой переработки учащимся базовых движений.

Знакомство с танцевальным искусством начинается с музыки, ритмическим характером и темпом. Усвоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур (движений, танцев). В результате такой работы у учащихся расширяется двигательный кругозор и освоение танцев происходит быстрее.

На занятиях музыкально-игровой и двигательной деятельностью учащихся с ограниченными возможностями здоровья используется интегрированный подход к выбору заданий в соответствии с нарушениями в развитии учащегося,

дозированность объема изучаемого материала и его освоение без сроков с учетом реальных возможностей учащихся, вариативность содержания программы. Наряду с этим в программе созданы все возможности для взаимодействия и общения с широким кругом людей старше и младше их, условия для расширения информационного пространства детей с ограниченными возможностями здоровья.

Психолого-педагогическая дифференциация детей с интеллектуальными и речевыми нарушениями не предполагает разделение учащихся в учебные группы по возрасту. Уровень психофизического развития ребят с речевыми, интеллектуальными нарушениями невозможно соотнести с какими-либо возрастными параметрами.

Данная общеобразовательная программа рассчитана на два года обучения. Состав учебной группы смешанный по типологическим характеристикам и достигает численности до 6 – 8 человек. Занятия проводятся два раза в неделю по два занятия по 30 минут, что соответствует нормам СанПиН 2.4.2.3286-15. Общий объем - 144 часа в год.

Программа «Лучики» разработана на основе адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для детей с ОВЗ и инвалидностью (с интеллектуальными нарушениями) «Я – могу», разработанной по заказу ФГБУК «ВЦХТ».

**Цель программы** заключается в формировании жизненных и социальных компетенций через общение с миром хореографического искусства, создании условий, содействии развития творческого потенциала личности детей с умственной отсталостью легкой степени.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить детей танцевальным движениям;
- формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями;
- формировать пластику, культуру движения, их выразительность;
- формировать умение ориентироваться в пространстве.

Воспитательные:

- развить у детей с ОВЗ активность и самостоятельность, коммуникативные способности;
- формировать общую культуру личности «особого» ребенка, способность ориентироваться в современном обществе;
- формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми;
- создать атмосферу радости детского творчества в сотрудничестве.

Развивающие:

- развить творческие способности детей с ОВЗ;
- развить музыкальный слух и чувство ритма;
- развить воображение, фантазию.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья детей с ОВЗ;
- способствовать формированию правильной постановки корпуса, рук, ног,

головы;

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

### **Психолого-педагогическая характеристика**

В дефектологии термином «умственная отсталость» обозначается стойко выраженное снижение познавательной деятельности ребенка, возникающее на основе органического поражения центральной нервной системы.

Умственная отсталость не является психическим заболеванием, она не лечится.

В зависимости от степени умственной отсталости можно добиться больших или меньших результатов.

Причины умственной отсталости заключаются в неправильном формировании или в поражении головного мозга на ранних этапах его развития.

Умственно отсталых детей различают по тяжести и выраженности на три группы:

- легкая степень (F70) – уровень интеллекта по Векслеру 50-70;
- умеренная степень (F71) – уровень интеллекта 35-49;
- тяжелая степень (F72) – уровень интеллекта 20-34.
- глубокая степень (F73) – уровень интеллекта меньше 20.

У многих умственно отсталых детей наблюдаются нарушения в физическом развитии: дисплазии, деформации формы черепа и размеров конечностей, нарушение общей, мелкой и артикуляционной моторики, трудности формирования двигательных автоматизмов.

### ***Внимание***

У умственно отсталых детей более, чем у их нормальных сверстников, выражены недостатки внимания: малая устойчивость, трудности распределения внимания, замедленная переключаемость. Также у них сильно страдает произвольное внимание, однако преимущественно недоразвита именно его произвольная сторона. Это связано с тем, что умственно отсталые дети при возникновении трудностей не пытаются их преодолеть. Они, как правило, в этом случае бросают работу. Однако, если работа интересна и посильна, она поддерживает внимание детей, не требуя от них большого напряжения.

Свойственно пассивное произвольное внимание с фиксацией не более 10-15 минут, частая отвлекаемость, двигательное беспокойство, вялость, пассивность, возможны агрессивные реакции при настаивании на продолжении деятельности. Распределение внимания практически отсутствует. Отмечается нетерпимость, выкрикивание, задавание вопросов, не касающихся определенной темы.

### ***Ощущение и восприятие***

Отмечается нарушение восприятия в целом по сравнению с нормально развивающимися детьми.

Умственно отсталым требуется значительно больше времени, чтобы воспринять предлагаемый им материал. Замедленность восприятия усугубляется еще и тем, что из-за умственного недоразвития они с трудом выделяют главное, не понимают внутренние связи между частями, персонажами и пр.

Эти особенности при обучении проявляются в замедленном темпе

узнавания, а также в том, что учащиеся часто путают графически сходные буквы, цифры, предметы, сходные по звучанию звуки, слова и т. п. Отмечается также узость объема восприятия. Умственно отсталые выхватывают отдельные части в обозреваемом объекте, в прослушанном тексте, не видя и не слыша иногда важный для общего понимания материал.

Восприятием детей с умственной отсталостью необходимо руководить. Они не умеют вглядываться, не умеют самостоятельно рассматривать, увидев какую-то одну нелепость, они не переходят к поискам остальных, им требуется постоянное побуждение. В учебной деятельности это приводит к тому, что дети без стимулирующих вопросов педагога не могут выполнить доступное их пониманию задание.

Для умственно отсталых характерны трудности восприятия пространства и времени, что мешает им ориентироваться в окружающем. Часто даже в 8-9 летнем возрасте эти дети не различают правую и левую сторону, не могут найти в помещении школы свой класс, столовую, туалет и т. п. Они ошибаются при определении времени на часах, дней недели, времен года и т. п. Значительно позже своих сверстников с нормальным интеллектом умственно отсталые начинают различать цвета. Особую трудность представляет для них различение оттенков цвета.

### ***Память***

Основные процессы памяти – запоминание, сохранение и воспроизведение - у умственно отсталых имеют специфические особенности, так как формируются в условиях аномального развития. Они лучше запоминают внешние, иногда случайные зрительно воспринимаемые признаки. Труднее ими осознаются и запоминаются внутренние логические связи.

У умственно отсталых позже, чем у их нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание. Слабость памяти умственно отсталых проявляется в трудностях ее воспроизведения. Из-за непонимания логики событий воспроизведение умственно отсталых носит бессистемный характер.

Необходимо указать и на такую особенность памяти, как эпизодическая забывчивость. Она связана с переутомлением нервной системы из-за общей ее слабости.

### ***Речь***

Характерным для умственной отсталости является недоразвитие речи. Большинство этих лиц начинают говорить после 4 лет. У таких детей страдают все стороны речи: фонетическая, лексическая, грамматическая. Отмечаются трудности звуко-буквенного анализа и синтеза, восприятия и понимания речи. В результате наблюдаются различные виды расстройств письма, трудности овладения техникой чтения, снижена потребность в речевом общении.

### ***Мышление***

Мышления является главным инструментом познания. Оно протекает в форме таких операций, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция. У умственно отсталых детей все эти операции недостаточно сформированы и имеют своеобразные черты.

Так анализ предметов они проводят бессистемно, вычленяют лишь наиболее заметные части. Устанавливают обычно лишь такие зрительные свойства

предметов, как величину, цвет.

Не умеют выделять главное в предметах и явлениях. Некритичны. Не могут самостоятельно оценить свою работу. Как правило не понимают своих неудач.

Чаще всего свойственно наглядно-действенное мышление. Наглядно-образное значительно снижено. Словесно-логическое отсутствует.

### ***Особенности развития личности и эмоционально-волевой сферы умственно отсталых детей***

Особым образом идёт развитие эмоциональной сферы умственно отсталого ребёнка.

Во-первых, чувства умственно отсталого ребенка долгое время недостаточно дифференцированы. У нормального ребенка можно наблюдать множество различных оттенков переживаний. Так, например, получение хорошей отметки может у него вызвать смущение, радость, чувство удовлетворенного самолюбия и т. д. Переживания умственно отсталого более примитивны, полюсны. Он испытывает только или удовольствие или неудовольствие, а дифференцированных тонких оттенков переживаний почти нет.

Во-вторых, чувства умственно отсталых детей часто бывают неадекватны, непропорциональны воздействиям внешнего мира по всей динамике. У одних детей можно наблюдать чрезмерную легкость и поверхностность переживаний серьезных жизненных событий, быстрые переходы от одного настроения к другому. У других детей (такие встречаются гораздо чаще) наблюдается чрезмерная сила и инертность переживаний, возникающих по малосущественным поводам. Так, например, незначительная обида может вызвать очень сильную и длительную эмоциональную реакцию. Проникнувшись «желанием куда-либо пойти, с кем-либо повидаться и т. д., умственно отсталый ребенок не может затем отказаться от своего желания, даже если это стало нецелесообразным.

Эмоциональная незрелость характеризуется тем, что у детей отсутствует типичная для здорового ребёнка живость и яркость эмоций, характерны слабая заинтересованность в оценке, низкий уровень притязаний, повышенная внушаемость, отсутствие критики. Присущая таким детям интеллектуальная недостаточность и скудный жизненный опыт затрудняют понимание и адекватное оценивание ситуаций, в которых они оказываются. Некоторые дети в незнакомой обстановке бегают, кричат, берут без спроса всё, что попадаете им на глаза, кривляются. Другие, напротив, молчат, испуганно смотрят по сторонам, прячутся за родителей, не вступают в контакт с педагогом.

Основными формами реализации учебно-воспитательного процесса являются:

- групповые занятия;
- концертно-репетиционная работа;
- досуговая деятельность.

### **Планируемые результаты:**

В результате обучения ребенок с умственной отсталостью легкой степени может овладеть определенным уровнем знаний, умений, навыков:

- будет уметь работать с музыкальным материалом, выражать характер, динамику и пластику танца,
- будет уметь «читать» движения и правильно их исполнять;



- будет уметь выразить задаваемый образ в нужном темпе и ритме, с помощью танцевального движения;
- освоит комплексы упражнений на развитие различных групп мышц;
- будут сформированы уверенность в своих силах, выдержка, волевые черты характера;
- будут сформированы коммуникативные навыки, доброжелательное отношение друг к другу;
- будут сформированы навыки публичного выступления;
- будут сформированы основы культуры здорового и безопасного образа жизни;
- будет улучшено развитие образно-логического и творческого мышления;
- будут развиты основные виды движений, музыкально-ритмических движений;
- сможет ориентироваться в пространстве;
- будет проявлять свои творческие способности;
- сможет укрепить физическое и нервно-психическое здоровье

Дети с ОВЗ научатся красоте и выразительности движений, разовьют физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Благодаря хореографическому образованию ребята приобретут общую эстетическую и танцевальную культуру.

Особенности организации образовательного процесса:

Реализация АДОП предусматривает учет особых образовательных потребностей адресной группы учащихся, включая потребности в:

- предупреждении дезадаптивного поведения;
- в специальной психокоррекционной помощи, направленной на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, развитию и отработке средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия;
- в формировании навыков социально одобряемого поведения, развитии и отработке средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия с нормативно развивающимися сверстниками;
- в формировании навыков социально одобряемого поведения, развитии двигательной сферы ребенка, обеспечении особой пространственной и временной организации среды с учетом недостатков внимания и работоспособности;
- в создании щадящего, комфортного, здоровьесберегающего режима;
- в специальной помощи в планировании и распределении нагрузки, постоянном стимулировании познавательной активности, побуждении интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру, предупреждении дезадаптивного поведения;
- в постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения; в формировании эмоциональной саморегуляции, постоянной помощи в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- в учете актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечении индивидуального темпа обучения.

## Учебный план

| предметы  | Ознакомительный уровень |                |
|---|-------------------------|----------------|
|   | 1 год обучения          | 2 год обучения |
| танцевальная ритмика                                    | 30                      | 32             |
| Музыкально-подвижные игры                               | 20                      | -              |
| Танцевальные игры                                       | -                       | 8              |
| вспомогательные и<br>корректирующие упражнения<br>(ОФП) | 34                      | 42             |
| элементы хореографии                                    | 24                      | -              |
| Лечебно-профилактический танец                          | 12                      | -              |
| Элементы народно-сценического<br>танца                  |                         | 36             |
| Детский танец<br>(постановочная работа)                 | 24                      | -              |
| Народный танец  | -                       | 26             |
| итого   | 144                     | 144            |
| <b>всего</b>  | <b>288</b>              |                |

## Учебно - тематический план 1-го года обучения

| Темы  | Всего      | Теория    | Практика   |
|---|------------|-----------|------------|
| <b>Танцевальная ритмика</b>                                 |            |           |            |
| Вводное занятие   | 2          | 2         |            |
| Владение телом под музыку                                   |            |           |            |
| Темп движений   | 4          | 1         | 3          |
| Передача ритмического рисунка                               | 4          | 1         | 3          |
| Разучивание танцевальных разминок                           | 4          | 1         | 3          |
| Игроритмика   | 4          |           | 4          |
| Ритмическая ходьба с движением рук                          |            |           |            |
| Ритмическая ходьба с «дирижированием»                       | 4          |           | 4          |
| Ритмическая ходьба с произнесением слов и хлопками в ладоши | 4          |           | 4          |
| Упражнения под чтение стихов (логопедическая аэробика)      | 4          | 1         | 3          |
| <b>Музыкально-подвижные игры</b>                            | <b>20</b>  | 1         | 19         |
| <b>Вспомогательные и коррегирующие упражнения</b>           |            |           |            |
| упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса ;     | 7          | 1         | 6          |
| упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног;   | 6          |           | 6          |
| упражнения на укрепление позвоночника                       | 6          |           | 6          |
| упражнения на укрепление и развитие стоп                    | 6          |           | 6          |
| упражнения на укрепление мышц плечевого пояса               | 5          |           | 5          |
| упражнения на упражнения для тренировки равновесия          | 4          |           | 4          |
| <b>Элементы хореографии</b>                                 |            |           |            |
| Постановка корпуса  | 3          | 1         | 2          |
| Ходьба (различные виды)                                     | 3          |           | 3          |
| Бег, прыжки, перескоки, галоп                               | 4          |           | 4          |
| Упражнения для рук, кистей и т.д                            | 2          |           | 2          |
| Танцевальные элементы                                       | 12         |           | 12         |
| <b>Лечебно – профилактический танец</b>                     | 12         | 3         | 9          |
| <b>Детский танец</b>  | 24         | 1         | 23         |
| <b>ВСЕГО</b>  | <b>144</b> | <b>13</b> | <b>131</b> |

## Содержание

### **Тема: Вводное занятие**

**Теория:** Правила поведения на занятиях хореографией и инструктаж по технике безопасности. Безопасное поведение и игры учащихся на занятиях, правила общения с учащимися и взрослыми в Доме детского творчества. Игры на знакомство.

Проведение игр на знакомство «Снежный ком», «Ищем друг друга» и др.

### **Танцевальная ритмика**

#### **Тема: Темп движений**

**Теория:** Построение: понятия линии, колонны, интервала, диагонали;

**Практика:** знакомство с музыкально-ритмическими темпами: умеренный, довольно быстрый, быстрый, неторопливый, медленный. Устойчивость в темпе (хлопками, притопами передаём темп музыки). Исполнение движений без музыки, соблюдая тот же темп. Переключение с одного темпа на другой (изменение скорости и интенсивности движения). Постепенное ускорение или замедление темпа (движение в соответствии с музыкой).

#### **Тема: Передача ритмического рисунка**

**Теория:** Объяснение техники выполнения упражнений.

**Практика:** создание простых ритмических рисунков с помощью хлопков, отстукивание, похлопывание, притопывание простых ритмических рисунков

#### **Тема: Разучивание танцевальных разминок**

**Теория:** Объяснение техники выполнения упражнений

**Практика:** Разучивание элементов с детьми, благодаря которым они научатся ориентироваться в пространстве. Разучивание движений в различных темпах музыки.

#### **Тема: Игроритмика**

**Практика:** ритмическая ходьба с хлопками в ладоши:

- ритмическая ходьба с движением рук:
- ритмическая ходьба с «дирижированием».
- ритмическая ходьба с произнесением слов и хлопками в ладоши.

**Контроль:** наблюдение, техника выполнения упражнений.

#### **Тема: Упражнения под чтение стихов (логопедическая аэробика)**

**Теория:** Система двигательных упражнений, связанных с одновременной речевой и артикуляционной активностью.

**Практика:** Разучивание движений в различных темпах музыки.

#### **Тема: Музыкально – подвижные игры**

**Теория:** использование приёма имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

**Практика:** Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений: «Карлики и великаны», «Найди своё место», «Автомобили», «Нитка-иглолка», «Цапля и лягушки».

Игры на определение динамики и характера музыкального произведения: «Группа смирно», «Музыкальные змейки», «Гулливвер и лилипуты».

Игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений: «Россия – Родина моя», «В гостях у трёх поросят», «Спортивный фестиваль».

**Контроль:** наблюдение, техника выполнения упражнений.

### **Тема: Вспомогательные и коррегирующие упражнения**

**Теория:** Объяснение техники выполнения упражнений.

**Практика:** Изучение комбинаций, направленных на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад («Змея», «Кошечка», «Качели», «Кораблик», «Кузнечик»)

**Практика:** Изучение комбинаций, направленных на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног («Бабочка», «Елочка», «Жучок», «Зайчик»)

**Практика:** Изучение комбинаций, направленных на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед («Книжка», «Горка», «Страус», «Черепашка», «Веточка»).

**Практика:** Изучение комбинаций, направленных на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны («Морская звезда», «Месяц», «Маятник», «Орешек», «Лисичка»)

**Практика:** Изучение комбинаций, направленных на укрепление и развитие стоп («Лошадка», «Гусеница»).

**Практика:** Изучение комбинаций, направленных на тренировку равновесия («Аист», «Цапля», «Петушок», «Ласточка»)

### **Тема: Элементы хореографии**

**Теория:** Постановка корпуса.

**Практика:** работа над подтянутостью спины, красивой постановки головы, свободы плеч.

**Практика:** Ходьба. Танцевальный шаг, шаг в различном темпе, шаг с подъемом колена на 90 градусов, в ходьбу включаются различные движения рук (размахивание вперед-назад, подъем вверх, в стороны, используются хлопки). Возможны различные положения рук (на поясе, за спиной, перед собой).

**Практика:** Бег, прыжки, перескоки, галоп.

- бег с откидыванием ног от колена назад,

- бег с выбросом прямых ног вперед,

- прыжки лёгкие, высокие, низкие, возможны сочетания прыжков разной длительности и чередование их между собой,

- перескоки с ноги на ногу, ноги могут откидываться от колена назад или слегка подниматься вперёд,
- перескоки с шагами на полупальцах,
- галоп (прямой, боковой).

**Практика:** Упражнения для рук, кистей, пальцев:

- круговые движения – вперёд-назад, «к себе»- «от себя». Движения рук выполняются энергично, чётко (мельница, стрелки часов).
- выразительный подъём рук в стороны или вверх (крылья бабочки, цветок закрывается и распускается),
- пальцы рук активно собираются в кулак, а затем выпрямляются (с ходьбой, с приседанием),
- опускание и подъём кистей, «трепещим» кистями.

**Практика:** Танцевальные элементы

- приставной шаг,
- полуприседание, пружинистый шаг,
- повороты (кружения вокруг себя на полупальцах),
- вынос ноги на каблук с одновременным полуприседанием,
- поклон (исполняется у мальчиков и девочек по-разному).

**Контроль:** Техника выполнения упражнений, элементов и движений.

### **Тема: Лечебно-профилактический танец**

**Теория:** Объяснение техники выполнения упражнений.

**Практика:** Изучение общеразвивающих упражнений: наклоны, повороты головы, плеч, туловища, ног. Изучение комбинаций на развитие координации (перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз); одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх; выставление левой ноги вперед, правой руки перед собой, правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д.; изучение позиции рук: смена позиции рук отдельно каждой и обеими одновременно; выполнение разнообразных перекрестных движений правой ноги и левой руки, левой ноги и правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т.д.).

1. Строевые упражнения
2. Общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях
3. Суставная гимнастика, комплексы упражнений
4. Упражнения в беге и в прыжках
5. Упражнения для расслабления мышц
6. Упражнения для формирования и закрепления осанки
7. Упражнения для профилактики плоскостопия
8. Гимнастика для глаз
9. Пальчиковая гимнастика
10. Дыхательная гимнастика

**Тема: Детский танец** (постановочная работа)

**Теория:** разучивание простых танцевально-ритмических комбинаций и танцевальных этюдов на основе пройденных движений. Создание сценического образа.

**Практика:** Изучение танцевальных движений. Соединение движений в танцевальные комбинации. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах. Отработка элементов. Работа над музыкальностью. Синхронность в исполнении. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Выразительность и эмоциональность исполнения.

**Контроль:** техника исполнения танцевальных этюдов, ориентированности на сцене, синхронности исполнения и эмоционального наполнения танцевальной композиции.

**Итоговое занятие.**

**Практика:** Проведение итогов учебного года в форме открытого занятия для родителей.

**Текущий контроль:** танец.

Учащиеся демонстрируют перед родителями танец, который разучили с педагогом.

## Учебно - тематический план 2-го года обучения

| Темы  | Всего      | Теория   | Практика   |
|---|------------|----------|------------|
| <b>Вводное занятие</b>  | 2          | 1        | 1          |
| <b>Танцевальная ритмика</b><br><b>Марш, песня, танец</b>  |            |          |            |
| Знакомство с музыкальными произведениями  | 8          | 2        | 6          |
| Структура музыкального произведения   | 8          | 2        | 6          |
| Постановка ритмических танцев   | 14         | 2        | 12         |
| <b>Танцевальные игры</b>  | 8          |          | 8          |
| <b>Вспомогательные и коррегирующие упражнения</b>   |            |          |            |
| Комплекс упражнений направленных на напряжение и расслабление мышц  | 6          |          | 6          |
| комплекс упражнений направленных на развитие гибкости плечевого пояса   | 6          |          | 6          |
| комплекс упражнений направленных на укрепление мышц брюшного пресса   | 6          |          | 6          |
| комплекс упражнений направленных на улучшение подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра        | 6          |          | 6          |
| комплекс упражнений направленных на развитие подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы | 6          |          | 6          |
| комплекс упражнений направленных на развитие выворотности ног и танцевального шага                                | 6          |          | 6          |
| комплекс упражнений направленных на исправление и укрепление осанки   | 6          |          | 6          |
| <b>Элементы народно-сценического танца</b>  |            |          |            |
| Рисунок танца   | 2          | 1        | 1          |
| Характерные особенности русского народного танца  | 2          |          | 2          |
| Разучивание и отработка народного экзерсиса лицом к палке   | 6          |          | 6          |
| Разучивание и отработка народного экзерсиса на середине зала  | 6          |          | 6          |
| Изучение элементов русского танца   | 20         |          | 20         |
| <b>Народный танец</b><br><b>(постановочная работа)</b>  | 26         | 1        | 25         |
| <b>ВСЕГО</b>  | <b>144</b> | <b>9</b> | <b>135</b> |



## Содержание

### Вводное занятие

**Теория:** Правила занятий в хореографическом зале. Техника безопасности.

**Практика:** Упражнения на релаксацию. Игры на знакомство и сплочение коллектива.

**Текущий контроль:** определение общего уровня развития ребенка (по итогам первого года обучения).

### Танцевальная ритмика

**Тема: Знакомство с музыкальными произведениями. Марш. Песня. Танец.**

**Теория:** Жанры музыкальных произведений. История, особенности и характеристики.

**Практика:** Разбор музыкальных произведений по длительностям: половинным, четвертям, восьмым.

### Тема: Структура музыкального произведения

**Теория:** Танцевальный характер мелодии. Акценты в музыке.

**Практика:** работа над темами: ритм, строение музыкальной речи. Определение (не только на слух, но и вместе с движениями) вступление, окончание вступления, начало движения. Акцент на окончание музыкальной фразы (притопом, прыжком, соскоком на 2 ноги и т. д.).

### Тема: Постановка ритмических танцев.

**Теория:** Понятие «ритмика», «ритмический рисунок». Характер танца.

**Практика:** постановка танца с использованием ритмических упражнений разученных ранее. Например: «Ладочки», «Танец сидя», «Танец утят» и по замыслу педагога.

**Текущий контроль:** Педагогическое наблюдение. Учащиеся приобретают навык взаимодействия с педагогом и другими учащимися, слышит музыкальный ритм и темп, выполняет движения вместе с педагогом в необходимом темпе, запоминает движения.

### Тема: Танцевальные игры

**Теория:** Что такое танец. Танцевальные игры. Отличительные особенности. Сходства и различия.

**Практика:** игры для строевых и общеразвивающих упражнений: «Танец морских волн», «Музыкальная змейка», «Кошка», «Лягушка», «Водим хороводы», «Как мы умеем танцевать», «Музыкальные предметы», «Праздничный поезд», «Запрещённое движение».

**Контроль:** Наблюдение, техника выполнения упражнений.

### Тема: Вспомогательные и коррегирующие упражнения

**Практика:** Комплекс упражнений направленных на напряжение и расслабление мышц.

**Практика:** комплекс упражнений направленных на развитие гибкости плечевого пояса.

**Практика:** комплекс упражнений направленных на укрепление мышц брюшного пресса.

**Практика:** комплекс упражнений направленных на улучшение подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.

**Практика:** комплекс упражнений направленных на развитие подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.

**Практика:** комплекс упражнений направленных на развитие выворотности ног и танцевального шага.

**Практика:** комплекс упражнений направленных на исправление и укрепление осанки.

**Контроль:** Наблюдение, тестирование, игровые конкурсы на закрепление изученного материала.

### **Тема: Элементы народно - сценического танца**

**Теория:** Знакомство с основами и особенностями русского танца, лексикой движений, значимость умения исполнения движений в повседневной жизни.

**Практика:** Изучение и исполнение танцевальных движений и композиций на изученном материале.

### **Тема: Рисунок танца**

**Практика:** различие правой - левой руки, ноги, плеча;

- повороты налево, направо;

- построение в колонну по одному, по два;

- построение из колонны в пары и обратно, круг, полукруг, сужение и расширение круга;

- «воротца», построение из большого круга в большую звездочку.

### **Тема: Характерные особенности русского народного танца**

**Практика:** национальность, костюм и танцевальная культура народа. Зависимость костюма от природно-климатических условий.

### **Тема: Разучивание и отработка народного экзерсиса лицом к палке**

**Практика:** приседания (*demi plie*) по невыворотным позициям;

- *battement tendu* с переходом ноги с носка на каблук;

- каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления.

### **Тема: Разучивание и отработка народного экзерсиса на середине зала**

**Практика:** отработка танцевальных шагов, положения и позиции рук.

### **Тема: Изучение элементов русского танца**

**Практика:**- поклон (поясной, праздничный);

- положение рук в русском танце;

- движение рук с платочком;

- русские переменные шаги: с паузой, шаг с точкой, шаг с притопом, шаркающий шаг;
  - движения «ковырялочка», «моталочка»;
- Хлопки и хлопушки для мальчиков (одинарные по бедру и голенищу).
- Контроль:** Контрольные упражнения, педагогическое наблюдение.

### **Тема: Народный танец (постановочная работа)**

**Теория:** Русский танец и его значение в жизни русского народа. Использование изученных движений в танцевальных композициях с передачей характера русского народа.

**Практика:** Рисунки и фигуры танца. Пространственно – музыкальные упражнения. Передача образа и характера в танцевальной постановке. Композиция и постановка танца. Разучивание фигур и составление танцевальных композиций. Постановка и отработка танцевальных номеров: «Ах вы сени, мои сени», «Барыня», «Полюшко».

**Контроль:** Наблюдение, показ, диагностический срез (техника исполнения танцевальных этюдов, ориентированности на сцене, синхронности исполнения и эмоционального наполнения танцевальной композиции).

### **Итоговое занятие.**

**Практика:** Проведение итогов учебного года в форме открытого занятия для родителей.

**Текущий контроль:** танец.

Учащиеся демонстрируют перед родителями танец, который разучили с педагогом.

### **Контрольно-оценочные средства**

На последнем занятии по каждому разделу, а также в конце учебного года на итоговом событии выделяются «контрольные задания», при выполнении которых можно наблюдать проявления планируемых образовательных результатов учащихся. Задания носят привычный формат для учащихся с целью их комфортного состояния для включенности в игровую или практическую деятельность.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

АДООП предусмотрено использование специальных организационно-педагогических условий (использование специальных методов обучения, форм организации занятий, предложены алгоритмы проведения занятий и др.).

### **Материально-техническое обеспечение**

Для обучения детей с умственной отсталостью легкой степени необходимы следующие условия:

- танцевальный зал, который оборудован станком, зеркалами.

*Технические средства обучения:*

- музыкальный центр;
- реквизит для игрового материала;

### **Методические материалы**

Для достижения конкретных целей программой предусматривается использование конкретных методических приемов:

- сознательно-целенаправленная деятельность: учащийся должен быть подведен к тому, чтобы ясно, быстро осознавать задачу и направить свои эмоции, творческие способности, внимание на точное выполнение задач;
- сочетание восприятия и созидания на занятии (теория и практика): возможны изменения пропорций времени на восприятие и созидание от занятия к занятию, в зависимости от условий проведения занятий;
- восприятие и анализ работы учащихся на занятиях. Программа предполагает использование групповой и индивидуальной педагогических форм организации образовательного процесса. Групповая форма является основной для проведения занятий, поскольку именно групповая форма способствует организации совместных действий, выстраиванию коммуникации, способствует формированию навыков взаимопомощи. Помимо этого, в группе учащихся можно наблюдать феномен «эмоционального заражения», приобретение навыков по подражанию сверстникам происходит гораздо быстрее. Индивидуальная форма работы используется во время отработки танцевальных навыков, чтобы педагог мог проработать с каждым с ребенком с умственной отсталостью легкой степени танцевальные элементы и связки.

## **Литература по психологии, педагогике, коррекции ОВЗ:**

1. Акатов Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, Выготский Л. С. История развития высших психических функций. М., 2002. – С. 512-755.
2. Глухов В. П. Основы коррекционной педагогики и специальной психологии: Учеб. - метод. пособие для вузов. М., 2007. 311 с.
3. Гройсман А.Л. Теория и практика театрализованной и ролевой психокоррекции / А.Л. Гройсман, А.Ф. Росляков. М., 1993. 81 с.
4. Колосова Т.А. Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии. Дети с нарушением интеллекта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т.А. Колосова, Д.Н. Исаев; под общей редакцией Д.Н. Исаева. 2-е изд., перераб. и доп. М., 2019. 151 с.
5. Колосова Т.А. Психология детей с нарушением интеллекта: учебное пособие для бакалавриата и специалитета / Т.А. Колосова, Д.Н. Исаев; под общ. редакцией Д.Н. Исаева. 2-е изд., перераб. и доп. М., 2019. 151 с.
6. Коррекционная педагогика: основы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии: Учеб. пособие. М., 2001. 157 с.
7. Пилипенко А.В. Коррекционная педагогика с основами специальной психологии: Учеб. пособие. – Владивосток, 2008. 45 с.
8. Подласый И. П. Курс лекций по коррекционной педагогике: учебник. М., 2006. 350 с.
9. Рубинштейн С.Я. Психология умственно отсталого школьника / С.Я. Рубинштейн. М., 1996. 192 с.
10. Шпек О. Люди с умственной отсталостью. Обучение и воспитание / пер. с нем. А.П. Голубева; науч. ред. текста Н.М. Назарова. М., 2003. 432 с.

### *Литература для педагогов:*

1. Базарова Н.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: учебное пособие / Н.П. Базарова, В.П. Мей. СПб., 2006. 240 с.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. СПб., 2000. 192 с.
3. Вяткина Ю.М. Хореография как средство творческого развития детей // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. статей по матер. XLIII междунар. студ. науч.-практ. конф. М., 2017. – № 3 (42) / [Электронный ресурс] URL: [https://nauchforum.ru/archive/MNF\\_humanities/3\(42\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/3(42).pdf) (дата обращения: 22.06.2022).
4. Евтушенко А.И., Евтушенко Е.А. Специальные условия начального обучения танцам умственно отсталых школьников // Инновационные методы профилактики и коррекции нарушений развития у детей и подростков: межпрофессиональное взаимодействие: Сб. материалов I Международной междисциплинарной науч. конф. 17-18 апреля 2019 г. / Под общ. ред. О.Н. Усановой. М., 2019. С.137-142.

5. Евтушенко А.И., Евтушенко И.В. Роль дополнительного образования в социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья на различных возрастных этапах // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 6. URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=27126> (дата обращения: 22.06.2022).
6. Карпенко В.Н. Хореографическое искусство: учеб.пособие / В.Н. Карпенко, И.А. Карпенко, Ж. Багана. М., 2019. 192 с.
7. Квасовец Е.Н. Физические упражнения как средство развития двигательных качеств у детей с синдромом Дауна / Е.Н. Квасовец, Л.А. Туровец // Сб. статей регионального научно-методического семинара «Образование – сотрудничество – опыт». Ярославль, 2020. С.50-55.
8. Костровицкая В.С. В.100 уроков классического танца / В.С. Костровицкая. М., 2009. 262 с.
9. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. М., 1986. 266 с.
10. Лопухов А.В. Основы характерного танца. СПб., 2007. 344 с.
11. Максимова С.Ю. Методические и практические рекомендации проведения музыкально-двигательных занятий с детьми с нарушениями интеллекта / С.Ю. Максимова, Д.С. Губарева, М.С. Агеева // Педагогика и психология: научные приоритеты ученых: материалы IV международной научно-практической конференции. Пермь. 2020. №4. С.10-12.
12. Менхин Ю.А., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-на-Дону, 2002. 384 с.
13. Наборщикова С.В. Видеть музыку, слышать танец: Стравинский и Баланчин. К проблеме музыкально-хореографического синтеза / С.В. Наборщикова. М., 2010. 180 с.
14. Пуляева Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе: Учебное пособие. / Л.Е. Пуляева. Тамбов, 2001. 80 с.
15. Пуртурова Т.В., Беликова А. Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования / М., 2003. 256 с.
16. Рутберг И. Пантомима. Движение и образ. М., 1981. 160 с.

МОНИТОРИНГ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ

2024-2025 учебный год

педагог дополнительного образования (ФИО) \_\_\_\_\_

АДОП «Лучики» \_\_\_\_\_

1-й год обучения, группа \_\_\_\_\_

**I. Предметная компетентность**

| №   | Ф И учащегося            | Предметная компетентность             |   |                                   | Уровень мотивации к предмету | Уровень достижений детей(кол-во) |         |        |         | Итоги (%)    |
|-----|--------------------------|---------------------------------------|---|-----------------------------------|------------------------------|----------------------------------|---------|--------|---------|--------------|
|     |                          | Исполнение хореографических элементов | Артистизм и эмоциональная выразительность | Готовность к творческой деятельн. |                              | Всерос.                          | Регион. | Муниц. | Учрежд. |              |
| 1.  |                          | П                                     | П   |                                   | С                            |                                  |         |        |         | П -%<br>С -% |
| 2.  |                          | П                                     | С   |                                   | П                            |                                  |         |        |         | П -%<br>С -% |
| ... |                          | С                                     | С   |                                   | П                            |                                  |         |        |         | П -%<br>С -% |
|     | <b>Стартовый уровень</b> | %                                     | %   |                                   | %                            |                                  |         |        |         | %            |
|     |                          | %                                     | %   |                                   | %                            |                                  |         |        |         | %            |

**II. Сфера личностного развития обучающегося**

| №   | ФИ учащегося             | Уровень воспитанности | Уровень коммуникативной культуры | Уровень мотивации | Итоги (%) |      |
|-----|--------------------------|-----------------------|----------------------------------|-------------------|-----------|------|
| 1.  |                          |                       |                                  |                   | П -%      | С -% |
| 2.  |                          |                       |                                  |                   | П -%      | С -% |
| 3.  |                          |                       |                                  |                   | П -%      | С -% |
| 4.  |                          |                       |                                  |                   | П -%      | С -% |
| ... |                          |                       |                                  |                   | П -%      | С -% |
|     |                          | %                     | %                                |                   | %         |      |
|     | <b>Стартовый уровень</b> | %                     | %                                |                   | %         |      |

## Развивающие кинезиологические упражнения

### «Колечко»

Ребенок поочередно и как можно быстрее перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

### «Кулак - ребро – ладонь»

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжата в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении упражнения педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

### «Ухо – нос»

Ребенок по показу взрослого, а затем самостоятельно берется левой рукой за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпуская ухо и нос, хлопает в ладоши, меняет положение рук «с точностью до наоборот». Упражнение повторяется несколько раз.

### «Горизонтальная восьмерка»

Педагог предлагает ребенку нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза: сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками одновременно.

### «Симметричные рисунки»

Педагог предлагает ребенку нарисовать в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки: цветок, ель и т. д.

### «Медвежья покачивания»

Педагог предлагает ребенку покачаться из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключить руки и придумать сюжет.

### «Снеговик»

Упражнение выполняется стоя. Педагог предлагает детям представить, что каждый из них - только что слепленный снеговик. Тело его должно быть напряжено, как замерзший снег. Но вот пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения дети мягко падают на пол и лежат.



### **«Накачаем мышцы»**

Сидя, дети сгибают руки в локтях, сжимают и разжимают кисти рук, постепенно убыстряя темп. Упражнение выполняется до максимальной усталости кистей. Затем нужно расслабить руки и встряхнуть их.

### **«Часики»**

Дети выполняют свободные движения глаз из стороны в сторону, вращения.

### **«Рожицы»**

Педагог предлагает детям показать различные рожицы, выполняя мимические движения: надувание щек, показывание языка, вытягивание губ трубочкой, открывание рта.

### **«Водный велосипед»**

Упражнение выполняется в парах: дети встают друг напротив друга, касаются ладонями ладоней партнера и совершают движения, аналогичные езде на велосипеде.

## **Психогимнастика на развитие эмоциональной сферы**

### **Игра «Тень»**

Игра направлена на развитие внимания, памяти и наблюдательности. Два ребенка идут по дороге: один впереди, другой на два-три шага сзади. Второй ребенок – это «тень» первого. «Тень» должна точно повторить все действия первого ребенка, который то сорвет цветок на обочине, то нагнется за красивым камешком, то поскачет на одной ноге и т. д.

**Игра «Запретный номер»** Игра направлена на развитие внимания, памяти и наблюдательности. Дети стоят в кругу. Выбирается число, которое нельзя произносить. Дошкольники считают по очереди, вместо запретного числа – хлопают в ладоши.

### **Игра «Вот он какой»**

Игра направлена на развитие внимания, памяти и наблюдательности. Ребенок без слов с помощью выразительных жестов «рассказывает» о размерах и формах хорошо известных ему предметов: маленький, большой, заостренный, круглый, четырехугольный, мелкий, длинный, короткий.

### **Упражнение «Как ты себя чувствуешь?»**

Упражнение направлено на развитие внимательности, эмпатии и умения чувствовать настроение другого. Выполняется по кругу. Каждый ребенок внимательно смотрит на своего соседа слева, пытается догадаться, как тот себя чувствует, и рассказывает об этом. Обучающийся, состояние которого описывается, слушает и затем соглашается или не соглашается со сказанным, дополняет.

### **Упражнение «Мое настроение»**

Упражнение направлено на развитие эмпатии, умения описывать свое настроение и распознавать настроение других. Ребенку предлагают поведать остальным о своем настроении: его можно показать в движении.

### **Упражнение «Сидящий – стоящий»**

Упражнение направлено на развитие эмоциональной сферы. Ребенок, стоя и глядя на сидящего, говорит предложенную педагогом или

составленную самостоятельно фразу с разным чувством: весело, со страхом, сердито, спокойно.

#### **Упражнение «Зеркало»**

Упражнение направлено на развитие умения понимать и передавать чужие эмоции. Дети делятся на пары, встают лицом друг к другу и смотрят друг другу в глаза. Один начинает выполнять какое-нибудь движение, другого повторяет в зеркальном отображении. Затем педагог предлагает детям в жестах и мимике передавать разные эмоциональные состояния: грусть, радость, страх, боль, отвращение и т. д.

#### **Упражнения «Животные»**

Упражнение направлено на развитие воображения. Педагог предлагает детям изобразить какое-нибудь животное: шустрому ребенку – медведя, медлительному – зайца, белку, трусливому – тигра, льва и т. д.

#### **Упражнение «Рисование на спине»**

Упражнение развивает чувствительность и воображение. Дети разбиваются на пары: ребенок рисует пальцем на спине другого геометрические фигуры, простые изображения: дом, елка, солнце, лесенка и т.д., печатные буквы; другой ребенок должен отгадать, что это.