

Комплекс занятий обучения танцам детей с нарушением интеллекта, в том числе детей с синдромом Дауна и РАС, на основе подражания

В воспитании детей ритмика и танец занимают особое место. Одна из основных целей – формирование разнообразных эмоций и чувств, являющихся важнейшим условием развития личности.

Перед педагогами стоит сложная задача: нужно, с одной стороны, создать для ребенка с ограниченными возможностями здоровья развивающую среду, а с другой – помочь ему научиться адекватно вести себя в ней, несмотря на постоянное изменение ситуации. Структура танца, его четкий рисунок формируют внешние опоры для личностного поведения ребенка. Танцы создают эмоциональное равновесие: собирают, успокаивают детей, облегчают переход от одного занятия к другому, способствуют развитию речевого общения с окружающими (сверстниками и взрослыми), увеличению пассивного и активного словарного запаса, формированию связной речи, расширению запаса знаний и представлений об окружающем мире, развитию сенсорных функций, формированию пространственных и временных представлений, коррекции нарушений, развитию внимания, памяти, мышления (наглядно-образного и элементов абстрактно-логического), воспитанию навыков самообслуживания и гигиены, подготовке к жизни в социуме.

В коллективной хореографической деятельности заложена уникальная возможность взаимодействия таких средств воспитания, как двигательная активность, музыка и коллектив. С одной стороны, в таких занятиях развиваются двигательные, музыкальные способности, с другой – создаются условия для выработки у них внимания, усидчивости, дисциплины и воли, чувства ответственности и целеустремленности, серьезного отношения к порученному делу и выносливости, определенных норм поведения, общения с товарищами, уважительного отношения к труду. На танцевальных занятиях дети учатся лучше осознавать свое тело и управлять им.

Эффект от занятия танцами всегда комплексный. Это не просто развитие физических данных: силы мышц, фигуры, осанки, походки, координации движений. Занятия танцами развивают способность слушать и воспринимать музыку, соотносить ее звуки с конкретными движениями. Очень значимой является эмоциональная окраска танца, возможность совместных общих сильных переживаний. Они начинают активно общаться с партнерами, произносят звуки и слоги, которые от них редко можно услышать, переживают радостное волнение, часто помогают и поправляют друг друга в отдельных движениях.

Для решения эмоционально-волевых проблем важно, что по ходу танца ребенок естественно оказывается в ситуации взаимодействия с другими детьми, не приобретая при этом негативного опыта общения. Даже дети, которые никогда не позволяют прикасаться к себе, во время танца держат друг друга за руки. Танцуя, все смотрят друг на друга и выполняют определенные движения. Постепенно дети учатся согласовывать свои действия с действиями других людей, и тогда танец становится более организованным и ритмичным.

Поэтому занятия танцами особенно полезны с синдромом Дауна и РАС.

Особенности двигательной сферы у детей с аутизмом и синдромом Дауна.

Двигательная сфера детей с аутизмом характеризуется наличием стереотипных движений, трудностями формирования предметных действий и бытовых навыков, нарушениями мелкой и крупной моторики. Детям с РАС свойственны, в частности, нарушения в основных движениях: тяжелая, порывистая походка, импульсивный бег с

искаженным ритмом, лишние движения руками или нелепо растопыренные руки, не принимающие участия в процессе двигательной деятельности, одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног. Движения детей могут быть вялы или, наоборот, напряженно скованны и механичны, с отсутствием пластичности. У многих аутичных детей проявляются стереотипные движения: раскачивания всем телом, похлопывания или почесывания, однообразные повороты головы, машущие движения кистью и пальцами рук, движения руками, похожие на хлопанье крыльями, ходьба на цыпочках, кружения вокруг своей оси и другие движения, которые связаны с аутостимуляцией и отсутствием самоконтроля. У учащихся с аутизмом отмечаются нарушения регуляции мышечной деятельности, своевременно не формируется контроль за двигательными действиями, возникают трудности в становлении целенаправленных движений, страдает пространственная ориентировка.

Практика показывает, что пониженная произвольность у аутичных детей приводит в первую очередь к нарушению координации движений. Устойчивость вертикальной позы, сохранение равновесия и уверенной походки, способность соизмерять и регулировать свои действия в пространстве, выполняя их свободно, без излишнего напряжения и скованности, – все это необходимо человеку для нормальной жизнедеятельности, удовлетворения личных, бытовых и социальных потребностей. Чаще всего недостаточность именно этих характеристик лимитирует двигательную деятельность.

Танцы, адаптированные к особенностям детей с аутизмом, является не только необходимым средством коррекции двигательных нарушений, стимуляции физического и моторного развития, но и мощным «агентом социализации» личности. Для развития двигательной сферы аутичных детей важен осознанный характер моторного обучения. Аутичному ребенку сложно регулировать произвольные двигательные реакции в соответствии с речевыми инструкциями. Он затрудняется управлять движением согласно указаниям другого лица и не в состоянии полностью подчинить движения собственным речевым командам. Поэтому основными целями обучения аутичных детей на уроках танца являются:

- развитие имитационных способностей (умения подражать);
- стимулирование к выполнению инструкций;
- формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве);
- воспитание коммуникативных функций и способности взаимодействовать в коллективе.

В отличие от аутичных детей, дети с синдромом Дауна очень чувствительны к музыке: различают темп, ритм, настроение мелодии. Причем они воспринимают разные виды музыки, готовы двигаться под любую: и под медленный вальс, и под жгучее аргентинское танго, обладают природной гибкостью, они очень пластичны. Они очень эмоциональны, доброжелательны, а это всегда помогает в танцах. Поэтому многим удается хорошо выполнять медленные, плавные движения, они лучше выглядят в таких танцах. С быстрыми танцами в этом плане сложнее.

Одна физиологическая особенность людей с синдромом Дауна – гипотонус, т. е. расслабленность мышц. Таких ребят часто сравнивают с марионетками – тряпичными куклами, которые могут принимать любое положение. В плане хореографии это и хорошо и плохо. Хорошо потому, что у них нет проблем с растяжкой, например, они легко садятся на шпагат. Но есть и сложности: излишняя мягкость мышц ведет к ухудшению осанки, косолапости. Музыка вызывает яркие впечатления, и, едва услышав ее звуки, они даже внешне преобразуются.

Танец – это в первую очередь определенный эмоциональный заряд. И в этом отношении люди с синдромом Дауна выигрывают по сравнению с другими. Конечно, перед началом работы над танцем и во время нее надо время разговаривать о том, что это

за танец, с чем он ассоциируется, как стоит реагировать на музыку посредством движений тела, мимики лица и так далее. При этом надо использовать сильные стороны своих подопечных. Например, у этих ребят очень развито подражание, движение по аналогии. Поэтому они легко повторяют движения за педагогом, друг за другом, любят работу с зеркалом. Вот эти качества и помогают в проведении занятий и обучению танцам детей с синдромом Дауна.

Методика обучения.

Детей с синдромом Дауна и РАС сначала рекомендуется обучать восприятию и воспроизведению движений в пространстве собственного тела – начиная с движений головой, руками, кистями и пальцами рук, а затем переходя к движениям туловищем и ногами. При двигательном и эмоциональном тонизировании ребенка, после телесно ориентированных игр или во время упражнений на тоническую стимуляцию у ребенка часто устанавливается прямой взгляд, он начинает разглядывать педагога и окружающий мир. Затем наклоны, прыжки. Обязательны упражнения на развитие выносливости, формирование осанки, укрепление позвоночника. И конечно, упражнения на укрепление и растяжение мышц, а также на координацию и ориентацию в пространстве.

Чтобы побудить детей наблюдать за движениями, узнавать, ощущать и называть их, необходимо:

- медленно и четко выполнять движения, комментируя их;
- описывать выполняемые упражнения просто, но образно, пользуясь одинаковой терминологией для повторяющихся движений;
- проговаривать выполняемые движения, в том числе вместе с детьми, и предлагать называть их;
- начинать упражнения с простейших движений (растираний ладоней и хлопков в ладоши; растираний рук и движений руками вперед, вверх, вниз; растираний ног, наклонов туловища, различных движений ногами и др.);
- одновременно работать над небольшим количеством упражнений, повторяя их;
- сопровождать движения ритмичным стихотворением или счетом и под музыку;
- помогать и ободрять, исправлять неправильные движения, поощрять даже малейшие успехи.
- Для лучшей переключаемости с движения на движение можно на первых порах использовать вырезки из разных песен.

Если какой-то ребенок демонстрирует страх перед телесным контактом или отказывается от него, а любая попытка принудить его к этому влечет за собой проявление тревоги и агрессии, то можно помогать выполнять упражнения, сидя или стоя за спиной ребенка, так как приближение со стороны спины переживается им как меньшее вторжение, а значит, и меньшая опасность. Можно использовать также спортивный инвентарь, например гимнастическую палку или ткань, за которую ребенок держится и выполняет все необходимые движения.

Обучать детей выполнению движений во внешнем пространстве следует, начиная с упражнений на перемещение, используя карточки, ленты, круги, веревки. Чтобы научить ребенка различным видам перемещений и движений во внешнем пространственном поле, необходимо:

- начинать обучение с коротких перемещений по прямой;
- постепенно переходить к передвижению на более длинные дистанции и к перемещениям с изменением направления движения: по кругу, дуге, зигзагообразно и др.;
- облегчить выполнение заданий, разметив помещение сплошными цветными линиями или другими ориентирами, четко обозначив, где ребенок должен стоять во время танца;

- показывать и называть незнакомые движения, используя пошаговую инструкцию;
- сопровождать выполняемые движения музыкой, ритмичными словами, хлопками в ладоши, музыка и т. д., что является существенной помощью ребенку;
- соблюдать правило «от простого к сложному»: начинать с простых движений в пространстве тела и постепенно переходить к движениям внешнего пространственного поля (различным видам перемещений), таким образом, постепенно усложняя двигательный репертуар и добиваясь автоматизации базовых движений;

При формировании у детей представления лево-право нужно пользоваться всем богатым арсеналом внешних опор, маркеров. На руку ребенка можно надеть часы, браслет, красную тряпочку...

С самого начала занятий каждый ребенок должен понять и усвоить *нормы и правила (ритуалы)* поведения в группе, основные принципы взаимодействия с ее членами. На первых порах особенно важны четкая, повторяющаяся структура занятия, неизменное положение предметов и вещей в классе (комнате для занятий), так как это является дополнительным организующим моментом. Через 5-7 уроков нужно сознательно «сломать» установившийся порядок (ритуал), чтобы активизировать у детей внутренний контроль за происходящим, потребность в вопросах.

Ритуал начала занятий должен включать специфическое (оригинальное) групповое приветствие. Затем это может быть прослушивание определенной мелодии, групповая разминка. Наиболее вариативной является *основная часть занятия*, которая меняется в зависимости от текущих целей и динамики занятия. Однако постоянной остается собственно ее структура, порядок.

Ритуал окончания занятия музыка, танец, который нравится детям.

Структура занятия:

1. Каждое занятие начинается с определенного ритуала и продолжается 2-х – 3-х минутной релаксацией (в начале занятия – настрой на урок).
2. Пальчиковые игры.
3. Логоритмические упражнения и песенки.
4. Танцевально-игровые упражнения.
5. Повторение изученных движений под музыку.
6. Заучивание новых движений без музыки и под музыку.
7. Танец.

Комплекс упражнений для релаксации.

Перед тем, как перейти к описанию упражнений, непосредственно направленных на релаксацию (полное расслабление), хотелось бы отметить необходимость учета влияния музыки, цвета и запахов на соматическое и психическое состояние человека. Известно, что сочетание перечисленных выше факторов может оказывать различное воздействие – тонизирующее, стимулирующее, укрепляющее, восстанавливающее, успокаивающее, расслабляющее и т.д. Поэтому продуманное применение музыки, цвета и запахов может повысить эффективность выполняемых упражнений, создавая дополнительный потенциал для развития ребенка.

Так, ритмичная, быстрая, громкая музыка оказывает стимулирующее и тонизирующее действие, аналогичное влиянию красного, оранжевого, желтого цветов. Напротив, медленная, плавная, негромкая музыка оказывает успокаивающее и расслабляющее действие, как и зеленый, голубой, синий цвета.

При выполнении специальных упражнений на релаксацию, а также в начале, середине или конце занятия, когда необходимо сбросить накопившееся напряжение и восстановить силы, рекомендуется: принять удобную позу, расслабившись и закрыв глаза,

выполнить несколько циклов глубокого дыхания, прослушивая соответствующую музыку и визуализируя (воображая, представляя) нужные цвета или образы,

Релаксация может проводиться как в начале или середине занятия, так и в конце – с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Интеграция в теле – релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений – является частью единого процесса. За ней следуют интеграция в рисунке (невербальный компонент) и в обсуждении (вербальный компонент). Эти три составляющие создают необходимые условия для воспроизведения ребенком навыков, приобретенных в ходе занятия.

Упр. 1. Ноги шире плеч, немного согнуты в коленях, носки слегка развернуты внутрь. Руки не касаются тела, слегка округлены, опущены вниз, ладони развернуты назад. Спина прямая. Глаза закрыты. Сохраняя позу, максимально расслабиться, представляя как напряжение «стекает» по телу вниз. Шея отдыхает, голова, соответственно, занимает свободное, произвольное положение, удобное для Р. (откинута назад или к плечу, слегка опущена вниз).

Приведем несколько возможных сценариев для релаксации продолжительностью около 5 минут. Дети ложатся на пол, закрывают глаза, каждый принимает одну из предложенных педагогом или просто удобную для себя позу, делает 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе.

Упр. 2. «Пляж». «Представьте, что вы лежите на теплом песке и загораете. Ласково светит солнышко и согревает нас. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в которой вы лежите. Удобно ли вам? Попробуйте изменить свою позу так, чтобы вам было максимально удобно, чтобы вы были максимально расслаблены. Попробуйте представить себя всего целиком и запомните возникший образ (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем».

Упр. 3 «Ковер - самолет». «Мы ложимся на волшебный ковер – самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер – самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем».

Для выхода из длительной (более 10 минут), глубокой релаксации, чтобы вернуться в состояние «здесь и сейчас» или для подготовки, мобилизации себя к дальнейшей работе, рекомендуется, лежа на спине, выполнить последовательность из пяти упражнений, каждое из которых занимает около 30-ти секунд:

- сделайте 3-5 циклов глубокого дыхания;
- потянитесь всем телом, вытягивая руки за голову и носки ног от себя;
- поднимите одно колено, перекиньте его через другую ногу и постарайтесь достать им до пола. Плечи при этом должны оставаться на полу. Повторите несколько раз в каждую сторону;
- потрите ладонь о ладонь и подошву о подошву;
- подтяните колени к груди и обхватите их руками. Прокатитесь несколько раз на спине вперед – назад, раскачиваясь как лодочка (качалка) или перекачиваясь как бревнышко. Само по себе это одно из лучших упражнений для позвоночника и всей спины, но делать его нужно на ровной и достаточно мягкой поверхности.

Примерный комплекс пальчиковых игр.

Данные упражнения можно разнообразить и усложнять от этапа к этапу любыми играми с пальчиками, учить детей рассказывать стихотворения и сказки руками, ногами, глазами, телом, поиграть в пантомиму и другие интересные игры.

«Пальчики здороваются». Одна рука на поясе, другая согнута в локте на уровне груди. Подушечки пальцев соприкасаются и нажимают («здороваются») друг на друга: 1 и 2, 1 и 3, 1 и 4, 1 и 5, 1 и 4, 1 и 3, 1 и 2. Сначала работает ведущая рука, потом неведущая, затем обе руки сразу. То же самое можно повторить, нажимая и на подушечку пальчика, и на его ноготь. Дети обязательно должны проговаривать свои действия: «Здравствуй, пальчик» или «Здравствуй, большой (указательный, средний, безымянный, мизинец) пальчик».

На втором и третьем этапах движения носят реципрокный характер: а) попеременно «здороваются» то 1-й и 2-й пальцы правой руки, то – левой; то же с остальными парами пальцев; б) одновременно «здороваются» 1-й и 2-й пальцы правой руки и 1-й и 5-й – левой (то есть пальцы одной руки «приветствуют» друг друга от мизинца к большому пальцу, а другой – от большого к мизинцу).

«Ладушки». Русский народный вариант игры желательно проводить вместе с проговариванием стихотворений. На втором и третьем этапах можно добавить к известным движениям хлопки «локоть о локоть» или «нога о ногу».

«Змейки». Ребенок смотрит на свои руки и совершает волнообразные движения пальцами, сначала одной рукой, потом другой, затем двумя вместе. Сначала «змею» изображает большой палец ведущей руки, остальные пальцы в кулаке, затем подключается указательный и так далее, пока вся кисть не будет совершать волнообразные движения пальцами. Это можно сопровождать любыми шипящими звуками. На втором и третьем этапах данное упражнение усложняется реципрокным характером выполнения (варианты аналогичны упражнению «Пальчики здороваются»).

«Крестики». Скрещивание указательных и средних пальцев, сначала на одной руке, потом на другой, затем на обеих одновременно.

«Ножницы». Раздвигать и соединять указательные и средние пальцы, сначала одной рукой, потом другой, затем обеими вместе, одновременно.

«Щелчки». Щелканье пальцами, сначала одной рукой, потом другой, затем обеими вместе. На втором и третьем этапах во всех упражнениях добавляется двуручное попеременное выполнение. Движения пальцами сопровождаются цоканьем языка, приговариванием «чик-чик» и т.п.

«Клешня краба». Средний палец накладывается на указательный и зажимает его, безымянный кладется на средний, мизинец на безымянный. Затем соединить большой палец со скрещенной комбинацией из пальцев, и получается клешня краба. Сначала одна, затем другая «клешня», а потом обе одновременно хватают все вокруг. На следующих этапах двуручное «кусание» выполняется попеременно. Движения пальцами можно сопровождать любыми звуками, которые ассоциируются у ребенка с крабом.

Комплекс танцевально – игровых упражнений:

Упражнение №1 – Игра «Зеркальный танец».

Цель: Разогреть тело, разбудить эмоции, снять мышечные зажимы и настроить на работу.

Музыка: любая ритмичная, темп средний.

Дети садятся на пол или на стулья, расположенные полукругом. Педагог сидит в центре зала и показывает разные движения для всех частей тела, давая установку: «танцует правая нога», «танцует левая нога», «смотрим по сторонам» (упражнение для головы), «удивляемся» (упражнение для плеч), «ловим комара» (хлопок под коленом), «притаптываем землю» (притопы) и т.д. По команде «танцует всё» – в работу включаются все части тела (повторяется 3-4 раза).

Игра проводится в начале занятия и является частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

Упражнение №2 – Игра «Цепочка».

Цель: Исследовать возможность вхождения в контакт и взаимодействие в группе.

Музыка: ритмичная, темп умеренно-быстрый

Дети становятся в колонну и двигаются змейкой. Их руки находятся в постоянном сцеплении, которое по команде ведущего принимает разные формы: руки на плечи, на пояс, накрест, за руки, под руки и т. д.

При этом ведущий меняет предлагаемые обстоятельства: «двигаемся по узкой тропинке на носочках», «идем по болоту – ступаем осторожно», «перешагиваем лужи» и др.

Упражнение №3 – Игра «Матросы».

Цель: Развить координацию, снять напряжение, отработка движений.

Музыка: мелодия «Яблочко», темп умеренно-быстрый.

Игра построена на основных движения танца «Яблочко». Все строятся в две шеренги.

1 этап: Педагог дает команду и показывает, что нужно делать, участники повторяют:

- «маршируем» (марш на месте с высокоподнятым коленом);
- «смотрим вдаль» (наклоны в стороны, кисти рук изображают бинокль);
- «тянем канат» (на «раз, два» - выпад на правую ногу в сторону, руки изображают захват каната, на «три, четыре» – переносим тяжесть тела на левую ногу и тянем к себе канат);
- «лезем на мачту» (подскоки на месте, руки имитируют подъем по веревочной лестнице);
- «смирно!» (подъем на полупальцы: вверх, вниз, правая рука к виску).

2 этап: Педагог вразброс дает команды, дети самостоятельно выполняют.

Упражнение №4 – Игра «Лебединое озеро».

Цель: Осознать свои танцевальные особенности и возможность самовыражения, развить умение импровизировать.

Музыка: различные вальсы, темп средний или умеренно-быстрый.

Дети располагаются по всему залу, принимая статичное положение (стоят, сложив «крылья» или приседают на корточки).

Педагог (в роли феи или волшебницы) поочередно дотрагивается волшебной палочкой до детей, каждый из которых исполняет сольный танец лебедя. При повторном касании «лебедь» замирает.

Упражнение №5 – Игра «Паруса».

Цель: Снизить эмоциональное возбуждение, восстановить дыхание, помочь ориентации в пространстве и развить умение чувствовать себя частью единого целого.

Музыка: спокойная инструментальная. Темп медленный.

Это упражнение на напряжение и расслабление.

Дети строятся в форме клина, изображая парусный корабль.

1 этап. По команде учителя: «поднять паруса», все поднимают руки в стороны, слегка отводя их назад, и замирают, стоя на полупальцах.

2 этап. По команде учителя: «спустить паруса» – опускают руки, приседая вниз.

3 этап. По команде: «попутный ветер» – группа двигается вперед, сохраняя форму клина корабля.

4 этап. По команде: «полный штиль» – все останавливаются.

Повторить 3-4 раза.

Упражнение №6 – Игра «Переправа».

Цель: Осознать свои танцевальные возможности, развить умение импровизировать, стимулировать творческое самовыражение.

Музыка: разные стили по ритму и темпу («барыня», «вальс», «реп», «латина», «полька», «джаз», и т.д.).

Дети располагаются на одной стороне зала.

Задача: переправится на другую сторону по одному человеку.

Каждый ребенок должен постараться придумать свой способ перемещения, используя свои танцевальные знания (различные шаги, прыжки, бег и т.д.)

После того как, все дети оказались на другой стороне зала, упражнение повторяется еще раз под другую музыку.

Упражнение №7 – Игра «Невесомость».

Цель: помочь ориентации в пространстве, исследовать возможность самопонимания и самосознания в предлагаемых обстоятельствах, развить групповое взаимопонимание и взаимодействие.

Музыка: спокойная «космическая», темп медленный.

1 вариант: Дети хаотично располагаются по залу и медленно перемещаются, изображая состояние невесомости.

2 вариант: Дети располагаются по кругу и изображают игру в волейбол в невесомости, посылая друг другу импульсы взглядом и медленными жестами во время «передачи мяча».

Педагог становится равноправным участником игры. И собственным примером.

Упражнение №8 – Игра «Костер».

Цель: Стимулировать общение в парах, развить способность взаимопонимания и вхождения в контакт с партнером по танцу, расширить танцевально - экспрессивный репертуар.

Музыка: энергичная, темпераментная музыка разных стилей и жанров.
Темп: быстрый или умеренно - быстрый.

Группа образует круг. Все садятся на пол, поджимая колени «по-турецки». Двое детей, у каждого из которых, в руках находится красный платок, выходят в центр и импровизируя в дуэтом танце, вступая по желанию во взаимодействие, изображают пламя костра.

По сигналу учителя «языки пламени» (платки) передаются следующим участникам, и теперь они поддерживают костер, стараясь проявить фантазию и исполнить свой «танец огня», не похожий на предыдущий. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в кругу.

Упражнение №9 – Игра «Трансформер».

Цель: побудить участников к взаимодействию и взаимопониманию, развить чувство ориентации в пространстве.

Музыка: в качестве музыкального сопровождения игры используется ритм.

Педагог дает команды: построится в колонну, шеренгу, диагональ; сделать круг широкий, круг плотный, два круга, три круга; сделать круг в круге; встать по парам; встать по тройкам и т.д..

Таким образом, группа трансформируется, принимая различные фигуры и положения. При этом можно усложнить задание и перестраиваться маршем, подскоками, прыжками, кошачьим шагом и другими движениями. Выполняя задания за установленный промежуток времени (счет до пяти или до десяти).

Логоритмические упражнения и песенки:

- «К нам идет бычок»;
- «Прогоним лень»;
- «Похлопай с нами»;
- «У меня, у тебя»;
- «Где же наши ручки»;
- «Зайка серенький»;
- «Я с листочками хожу».

Танцевальный репертуар:

Танцы с предметом:

- «Зимняя сказка» (полотна);
- «Идет солдат по городу» (микс) (ткань);
- «Веселый дождик» (зонтики);
- «Доченька моя» (куклы).

Детские танцы:

- «Игра»;
- «Утята»;
- «Гучка»;
- «Раз ладошка, два ладошка»;
- «Особенные дети»;
- «Руки, руки».

Литература.

1. Авилова С.А., Калинина Т.В. Игровые и рифмованные формы физических упражнений - Волгоград, 2008. .
2. Бабенкова, Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат / Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская. - М. 2009.
3. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика / А.И. Буренина. – СПб., 2000. 8. Бочкарева, Н.И. Ритмика и хореография /Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 2000.
4. Венгер, Н.Ю.Путь к развитию творчества / Н.Ю. Венгер.– М. 2000.
5. Горшкова, Е.В. О музыкально-двигательном творчестве в танце / Е.В. Горшкова. – М. 1991.
6. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Пособие для практических работников ДОУ. М., 2005
7. Затымина, Т.А., Стрепетова, Л.В. Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие / Т.А. Затымина, Л.В. Стрепетова Л.В. – 2-е изд., исправ., доп. – М. 2013.
8. Зенн Л. В. Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики // <http://www.kindergeni.ru>
9. Зимина, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зимина. М. 2000.
10. Екжанова Е.А., Резникова Е.В. Основы интегрированного обучения (учебное пособие) – М., 2008.
11. Екжанова Е.А., Стребелева Е.А. Коррекционно – педагогическая помощь детям раннего и дошкольного возраста с неярко выраженными отклонениями в развитии – СПб., 2008.
12. Куцакова, Л.В. Воспитание ребенка дошкольника / Л.В. Куцакова, С.И. Мерзлякова. – М. 2003.
13. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., О.В. Кветная. Учите детей танцевать. – М. 2003.
14. Пустовойтова, М.Б. Ритмика для детей. Учебно – методическое пособие/М.Б. Пустовойтова. - М., 2008
15. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. Учебное пособие. М., 2017
16. . Играем с начала. Гимнастика, ритмика, танец. - М., 2007
17. Ушакова Е.Е. Основные положения методики творческих игр на уроках ритмики <http://www.openclass.ru>
18. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная – М. 2003.
18. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу – М., 2008.
19. Щербакова Н.А. От музыки к движению и речи. – М.: “Гном и Д”, 2001.
20. Журнал "Синдром Дауна. XXI век", № 1 (4)
Фурсова М. А, Благотворительный фонд «Даунсайд Ап» 01.01.10
21. Федорова Г. Танцы для развития детей. М., 2000.
22. Источники интернет ресурсов.