

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МДОБУ «Детский сад» «Петушок»
с.Палимовка
от «30» августа 2024г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДЕНО

приказом
Заведующим МДОБУ
«Детский сад «Петушок»
с.Палимовка
_____ Н.Н. Денисовой
от «30» августа 2024г. № 31

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Веселая ритмика»
Для детей 6 – 7 лет**

с. Палимовка
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ		
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Цели и задачи	4
1.2.	Принципы и подходы к формированию Рабочей Программы	5
1.3.	Характеристики особенностей развития детей 6-7 лет	6
1.4.	Предполагаемые результаты освоения Рабочей Программы	6
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ		
2.1.	Учебно-тематический план.	7
2.1.1.	Подготовительная группа. Дети 6-7 лет. Первый год обучения.	7
2.2	Формы, способы, методы и средства реализации Рабочей Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	8
2.3	Способы и направления развития детской инициативы	9
2.4	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	9
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ		
3.1	Материально-техническое обеспечение Рабочей Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения воспитанников	10
3.2	Расписание занятий	10
3.3	Перспективный план занятий	11
3.4	Приложения	17
3.5	Список используемой литературы	50

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Возможно, самое лучшее,
самое совершенное и радостное,
что есть в жизни –
это свободное движение под музыку.
И научиться этому можно у ребенка
и вместе с ним.
А. И. Буренина*

В связи с вступлением в силу закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 и включением дошкольного образования в единую систему общего образования были разработаны федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования.

В детском саду была разработана дорожная карта ФГОС ДО. Ссылаясь на Приказ Минобрнауки РФ «Об утверждении ФГОС ДО», который вступил в силу с 1 января 2014 года и примерную программу «От рождения до школы», совместно с педагогами ДОУ разработана основная образовательная программа.

Так как одним из основных принципов дошкольного образования является поддержка инициативы детей в различных видах деятельности, была разработана программа кружка по музыкально-ритмическим движениям «Веселая ритмика».

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности. В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально- ритмическая гимнастика.

- Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях.
- Эффективность - в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека.
- Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. В этой связи актуальной становится проблема разработки программы с использованием нетрадиционных разнообразных форм, средств методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей с учетом ФГОС.

Ритмика – это ритмические движения под музыку, и именно она является начальным этапом освоения искусства танца. Танец – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия его потенциальных возможностей и самореализации. Гармоничное соединение движения, музыки, игры

формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Занятия ритмикой и танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют такие физические недостатки как сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д. Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству, улучшает состояние здоровья.

При составлении программы использовались следующие программы и технологии:

- «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой;
- Программа «Ритмическая мозаика», А.И. Буренина;
- «Танцевальная ритмика для детей» Т.И.Суворова;
- «Учите детей танцевать», Пуртова Т. В.

Программа разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования -имеет развивающий характер, учтён оздоровительный компонент, базируется на игровых методах, музыкальная деятельность происходит в разнообразных формах.

Законодательно-нормативное обеспечение программы:

- Закон РФ «Об образовании» № 273 – ФЗ от 29.12.12.
- Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором от 15.05.2013 №26 СанПиН 2.4.1.3049-13.
- Приказ от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 26 сентября 2013 года № 30038);
- Приказ от 8 апреля 2014 г. № 293 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 12 мая 2014 г. Регистрационный N 32220);
- Лицензии (бессрочной) на право ведения образовательной деятельности № 350 от 10.03.2015 года;
- Устава МДОБУ «Детский сад «Петушок»
- ООП дошкольного образования МДОБУ «Детский сад «Петушок», разработана на основе примерной образовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, В.В. Гербовой, М.А. Васильевой

Кружок «Веселая ритмика» ориентирован на детей дошкольного возраста от 6-ти до 7-ми лет. В качестве основной формы реализации программы выступает организация танцевального кружка. Занятия проводятся в музыкальном зале.

1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы: - обучение детей творческому исполнению танцевальных движений и передаче образов через движения, формирование социально значимых личностных качеств и развитие творческих способностей посредством ритмики и танца.

Задачи программы:

Развитие музыкальности:

- развитие способности чувствовать настроение и характер музыки;
- развитие чувства ритма;
- развитие музыкальной памяти.

Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- формирование правильной осанки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- привитие основных навыков в умении слушать музыку и передавать в движениях её образное содержание;
- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации;

Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- развитие восприятия, внимания, памяти;

Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- Воспитание таких качеств, как внимание, целеустремлённость, собранность, работоспособность, коллективизм;
- воспитание умения сопереживать другому;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения;
- воспитание чувства такта.

Укрепление здоровья детей:

- Укрепления иммунитета за счет физических упражнений и двигательной активности

1.2. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, в ее основу заложены основные принципы и подходы:

- принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной коррекционной педагогики);
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
- принцип личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых (законных представителей, педагогических работников) и детей;
- предполагает реализацию образовательного процесса в формах, специфических для детей, прежде всего в форме игры, познавательной деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка;
- строится на основе индивидуальных особенностей и потребностей детей, связанных с их состоянием здоровья;
- обеспечивает приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- основывается на возрастной адекватности дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); предусматривает поддержку инициативы детей в различных видах деятельности; непрерывность (преemptивность) образования (формирование у дошкольника качеств, необходимых для овладения учебной деятельностью).

1.3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Подготовительная группа. Дети 6-7 лет. Первый год обучения.

Возрастные особенности. С шести лет дети уже больше осознают свое «Я», хорошо взаимодействуют со сверстниками, появляется стремление научиться делать движения лучше, красивее, точнее. Они уже способны самостоятельно исправлять свои ошибки и вносить коррекцию по ходу двигательной деятельности. Таким детям легче освоить сложнокоординированные танцевальные движения и гимнастические упражнения.

1.4. ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Мониторинг танцевально-ритмической деятельности.

Для эффективного развития ребенка в танцевально-ритмической деятельности необходимо отслеживать влияние занятий в кружке «Ритмопластика» на ребенка. Результаты исследования позволяют педагогу грамотно развивать ребенка в соответствии с его индивидуальными возможностями, видеть результат своей деятельности и вносить коррективы в перспективное планирование.

Это исследование проводится в два этапа:

- в начале учебного года с использованием таких методов как беседа, анкетирование родителей, диагностические игровые упражнения;

- в конце учебного года проводится отчетный концерт.

(Приложение 1)

Ожидаемые результаты:

- овладение техникой основных двигательных и танцевальных движений;
- овладение выразительностью и красотой движения;
- овладение чувством ритма;
- возросший интерес к занятиям танцевально-ритмической деятельностью;
- укрепление иммунной системы организма;
- укрепление мышц позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата;
- развитие правильной осанки;

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Программа рассчитана на 1 год обучения.
Подготовительная группа – дети 6-7 лет, занятия 1 раз в неделю по 30 мин.

2.1.4 ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА. ДЕТИ 6-7 ЛЕТ. ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Содержание программы.

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

- Образные упражнения в движении (в ходьбе, беге, прыжках)
- использование в разминке нарезки из разных пройденных танцев
- движения по показу из пройденных элементов и движений

Партерная гимнастика.

- упражнения для развития гибкости с усложнением: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка»; «рыбка»
- быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием музыкальной подборки
- быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием стихотворения «У Лукоморья дуб зеленый»

Танцевальные движения.

- повторение пройденных элементов и композиций и их усложнение
- упражнения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки и другие) пройденные с последовательным чередованием и новые, более сложные
- работа корпусом - повороты и наклоны в сочетании с другими элементами (притопами, различными танцевальными шагами, движениями руками)
- построение в два круга, противоходы и другие перестроения в сочетании с танцевальными движениями и с использованием атрибутов;
- танцевальные движения в парах с использованием элементов, пройденных ранее, смена партнера в движении
- танец польки по кругу со сменой партнера;

Сюжетно-образные танцы

- Повторение изученных ранее танцев и добавление перестроений
- Изучение новых танцев с использованием предметов «Мы маленькие звезды», «Барбарики», «Гномики», «Чико-Нико», «Бибика».

Музыкальные игры

- Ранее изученные игры по желанию,
- Игры «Дискоотека», игра «Зеркало», «Догонялки с использованием танцевальных движений»

Итоговое занятие.

Открытый урок в конце первого полугодия;
Отчетный концерт в конце года.

2.2 ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАННИКОВ, СПЕЦИФИКИ ИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ И ИНТЕРЕСОВ

Примерный план организации занятия танцевального кружка.

Вводная часть:

- построение и приветствие детей
- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо

Подготовительная часть занятия:

- разминка в движении: ходьба, бег, прыжки
- танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика).

Основная часть занятия:

- партерная гимнастика
- разучивание новых танцевальных движений и композиций, повторение пройденных.
- разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение пройденных.

Заключительная часть:

- музыкальная игра
- построение, поклон

Все части занятий выполняются с использованием музыки и песен

Логоритмика.

Движения выполняются под стихи. Логоритмика используется в подготовительной части занятия, в партерной гимнастике, в разучивании танцевальных элементов, в образных танцах и в играх (**Приложение 2**).

Музыкальная разминка.

Движения выполняются под музыку. Используются различные виды ходьбы, бега и прыжки. Как правило разминка выполняется по кругу с продвижением вперед. В этой части упражнения даются с применением образов – например, «идем как цапля», «летим как птички», «прыгаем как зайчики».

Ритмическая гимнастика.

Выполнение общеразвивающих упражнений на месте под музыку с различными предметами и без них.

Партерная гимнастика.

Это упражнения на растяжку, развитие гибкости и силы, которые выполняются на полу. Они необходимы для того, чтобы ребенок мог владеть своим телом, а его движения были более точные и пластичные. Многие упражнения имеют свои названия и выполняются с использованием логоритмики. (**Приложение 3**)

Танцевальные движения.

Данный раздел направлен на формирование танцевальных движений у детей, что способствует повышению общей культуры ребенка и обогащению двигательного опыта разнообразными видами движений. В этот раздел входят танцевальные шаги, позиции рук, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения и перестроения. Осваиваются виды движений различных танцев.

Сюжетно-образные танцы.

Сюжетно-образные танцы являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, в соответствии с текстом песни и особенностями музыки - характеру, ритму и темпу. Сюжетно-образные танцы направлены на развитие выразительности движений, чувства ритма, артистичности, развитие двигательной памяти в соответствии с музыкой и текстом песен. Использование сюжетно-образных танцев в работе с детьми способствует развитию умения воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание. Развивается музыкальная память, внимание, координация движений, пластичность, ориентация в пространстве. В этом разделе используются как правило изученные танцевальные движения. **(Приложение 4)**

Музыкальные игры. Все дети любят играть, поэтому в программе используются музыкальные игры различного характера, а именно: сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма, ориентации в пространстве. **(Приложение 5)**

2.3. СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ

Для реализации программы необходима наиболее продуктивная в настоящее время личносно -ориентированная модель музыкально-педагогического процесса, в которой предусматривается индивидуальный подход к каждому ребенку, субъектные партнерские взаимодействия детей и педагогов, реализуемые на фоне благоприятного психологического климата и эмоционального комфорта каждого ребенка. Такие взаимодействия предполагают некоторые новые подходы к различным формам организации музыкальной деятельности детей. Так, например, для того чтобы вызвать интерес к предстоящему занятию, часто возникают занимательные для детей игровые ситуации, в процессе разрешения, которых формируется мотивация к занятию. Далее на протяжении всего занятия взрослые постоянно в своей музыкально-педагогической деятельности поддерживают интерес детей к занятию.

Особенно важно, чтобы музыкальные занятия проходили всегда на положительном эмоциональном фоне и дети не «заучивали движения», а увлеченно занимались ею и были достойно оценены педагогом. Это необходимо для успешного развития личности каждого ребенка.

В работе с дошкольниками обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала. На следующий год обучения пройденный материал подается на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

В подходе к каждой конкретной группе детей проявляется определенная гибкость, учитывается при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

2.4 ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

Взаимодействие с семьями воспитанниками строится на основе сотрудничества и направлено на оказание помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии их индивидуальных способностей.

В основе системы взаимодействия нашего дошкольного учреждения с семьями воспитанников лежит принцип сотрудничества и взаимодействия.

Основные цели и задачи:

- изучение отношения родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации кружковой деятельности в детском саду;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с мероприятиях;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач.

Основные формы работы с родителями:

- беседа;
- анкетирование;
- родительские собрания;
- информационное пространство (уголок для родителей);
- фото и видеозапись непосредственно образовательной деятельности;
- открытые занятия.

I. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ, ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ И СРЕДСТВАМИ ОБУЧЕНИЯ ВОСПИТАННИКОВ

Предметы, используемые для реализации программы.

На занятиях по ритмике и танцу используются различные предметы: платочки, бубны, ленточки на кольцах, ленточки на палочках, обручи, плоские кольца, флажки, султанчики, погремушки, цветы, воздушные шарики, мячи, колокольчики, шляпки. Для открытых уроков и отчетных концертов используются также костюмы и дополнительные атрибуты, для яркости представления приобретенных навыков по программе «Ритмопластика»

Технические средства

аудио материал, фото и видеосъемка

3.2 РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Программа рассчитана на 1 год обучения

Подготовительная группа – дети 6-7 лет, занятия 1 раз в неделю по 30 мин.

Занятия проводятся в физкультурном зале во второй половине дня

Группа	Продолжительность занятия	Количество в неделю	Количество в месяц	Количество в год	Количество детей в группе
Подготовительная к школе группа № 1	30 мин.	1	4	32	16
Подготовительная к школе группа № 1	30 мин	1	4	32	12

Каждую неделю месяца	Четверг 16.00
Каждую неделю месяца	Четверг 16.40

Год обучения	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1-ый	4	4	4	4	4	4	4	4

3.3 ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ «Веселая ритмика».

Месяц	Тема
Октябрь 1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство с занятием ритмикой, правила поведения на занятиях ритмической гимнастикой (теория) 2. Правильные и.п., ходьба по кругу, построение врассыпную, вокруг –чередовать 3. Бег по залу «змейкой» 4. Игровое упражнение- «Прыгай-хлопай», «Велосипед» 5. Танцевальная композиция «Капельки» 6. П/и «Море волнуется» 7. Упражнение на восстановление дыхания «Сон на берегу моря»
Октябрь 2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с перестроением в две колонны - в одну «Игра Шишка- камешек» 2. Бег с поворотами вокруг себя в одну и в другую сторону, прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге «Попрыгунчи- кузнечики» 3. Танцевальная зарядка «Буратино» 4. И/у для развития ритма «Прыгай-хлопай» 5. «Складочка», «Корзинка» 6. Танцевальная композиция «Капельки» 7. П/и «Море волнуется» 8. Упражнение на восстановление дыхания «Сон на берегу моря»
Октябрь 3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правильная постановка стопы при беге(теория) 2. Боковой галоп, бег спиной вперед 3. Танцевальная зарядка «Буратино» 4. И/у для развития ритма «Зайка-попрыгайка» 5. «Складочка»- наклон из положения сидя, ноги вместе, грудью коснуться колен, «Бабочка»- сидя, согнув колени пятки на полу. Положить колени на пол и в и.п. 6. Танцевальная композиция «Капельки»
Октябрь 4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 7. П/и «Фигуры» 8. Релаксация «Сон на берегу моря» 1. Ходьба бодрая-спокойная-чередовать, игра в движении «Великаны-гномы» 2. Бег-«Бабочки», подскоки с ноги на ногу, боковой галоп 3. Танцевальная зарядка «Два веселых гуся» 4. И/у для развития чувства ритма «На три счета шагай, на 4-й приседай» 5. «Складочка»- наклон из положения сидя, ноги вместе, «Бабочка»- сидя, согнув колени пятки на полу. Положить колени на пол и в и.п. 6. Танцевальная композиция «Капельки» 7. П/и «Бездомный заяц» 8. Релаксация «Сон на берегу моря»
Ноябрь 1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Хороводная игра «Ручеек», ходьба выполняя простые движения с предметами. 2. Бег с перестроением в 2,3 колонны, бег широкий, острый, с остановками 3. Танцевальная зарядка «Два веселых гуся» 4. И/у для развития ритма «Прохлопай музыкальный ритм» 5. «Бабочка», «Складочка» 6. Танцевальная композиция «Капельки» 7. П/и «Стоп» 8. Релаксация «В лесу»
Ноябрь 2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на полупальцах, на носках, топающим шагом, приставным шагом с приседанием 2. Бег в сочетании с прыжками, шаг польки, бег «Птички»

<p>Ноябрь 3 неделя</p>	<p>3.Танцевальная зарядка «Антошка» 4.И/у для развития ритма «Слушай и повторяй» 5.«Лягушки», «Кольцо» 6.Танцевальная композиция «Капельки» 7.П/и «Невод» 8.Релаксация «В лесу»</p> <p>1.Ходьба «Воротики», ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. 2.Бег вперед- назад, руки за головой; прыжки с захлестом голени назад, руки на пояс, в стороны, вверх; шаг с приподом 3.Танцевальная зарядка «В траве сидел кузнечик» 4.И/у для развития чувства ритма: «Подхвати ритм» 5.«Полушпагат», «Лягушки» 6.Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» 7.П/и Удочка» 8.Релаксация «В лесу»</p>
<p>Ноябрь 4 неделя</p>	<p>1.Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Ходьба наносках, на пятках, пружинящим, топающим шагом 2.И/у «Лошадки» 3.Танцевальная зарядка «В траве сидел кузнечик»</p>
<p>Декабрь 1 неделя</p>	<p>4.И/у «Подхвати ритм» 5. «Полушпагат», «Березка» 6.Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» 7.П/и «Догонялки с хвостиком» 8.Релаксация «В лесу»</p> <p>1.Ходьба «Спираль», ходьба "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением. 2.Бег пружинящий, подскоки парами, бег «Мышки» 3.Танцевальная зарядка «Чунга-чанга» 4.И/у «Подхвати ритм» 5.«Полушпагат», «Березка» 6.Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» 7.П/и «Совушка» 8.Психогимнастика «Остров плакс»</p>
<p>Декабрь 2 неделя</p>	<p>1.Ходьба со сменой положения рук – вперед, вверх, с хлопками, Хороводная игра «Круг-кружочек» 2.Бег «Водоворот», бег с перестроением из одного круга в два 3.Танцевальная зарядка –по замыслу воспитанников 4.И/у для развития ритма «Хлоп-топ» 5.«Складочка», «Корзинка» 6.Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» 7.П/и «Салки» 8.Психогимнастика «Остров плакс»</p>
<p>Декабрь 3 неделя</p>	<p>1. Синхронность при выполнении танцевальных движений(теория) 2.Простейшие танцевальные элементы в форме игры «Кто кого перетанцует» Ходьба и бег с выполнением простых движений с предметами(малый мяч) И/у для развития ритма «Хлоп-топ» 5. «Шпагат» 6.Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» 7.П/и «Музыкальная шляпа» 8.Релаксация «Падает снег»</p>

Декабрь 4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба- высокий шаг в разном темпе и ритме; приставной шаг вперед- назад, вправо- влево 2. Танцевальный бег, правила исполнения, бег на месте 3. Танцевальная зарядка «Куклы-неваляшки» 4. И/у для развития ритма «Хлопки и удары ногой на каждый счет». Игра на определение динамики музыкального произведения 5. «Шпагат», «Лодочка» 6. Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» 7. П/и «Два мороза» 8. Релаксация «Скажи доброе словечко»
Январь 2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба вперед, назад, спиной вперед с высоким подниманием колена, шаги галопа, широкие шаги в стороны с переносом веса тела
Январь 3 неделя	<p>Бег вперед- назад, руки за головой, бег с перестроением в 2 колонны, в 3.</p> <p>Танцевальная гимнастика «Куклы-неваляшки»</p> <p>И/у для развития ритма: хлопки в парах под ритмичную музыку</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. «Лягушка», «Кольцо», «Лодочка» 6. Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» 7. И/и «Замри!» 8. Релаксация: «На корабле» <ol style="list-style-type: none"> 1. Поклон. Для чего он нужен. Правила исполнения (теория) 2. Бег в медленном, умеренном, быстром темпе-чередовать; подскоки на месте и в движении 3. И/у для развития ритма: прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии Разучить фигуры в танце (Линия, круг, змейка, воротца) 5. «Мост» из положения лежа, «Лодочка» 6. Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» 7. П/и «Спортивная фигура, замри!» 8. Релаксация «Осенний лист»
Январь 4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, пятках, перекатом, высоко поднимая колени –чередовать на каждую 8-ю долю 2. Бег скрестным шагом, шаг польки, боковой галоп 3. Танцевальная гимнастика: упражнения с короткими лентами «Ветерок» 4. И/у для развития ритма: притопы с хлопками попеременно 5. «Мост из положения лежа, «Березка» 6. Комплекс ритмических упражнений «Куклы» 7. П/и «Рыбак и рыбки» 8. Релаксация «В саду»
Февраль 1 неделя	<p>Выполнить упражнение «Приветствие».</p> <p>Дети приветствуют друг друга, сначала касаясь носами, затем плечами, руками и так далее. (Возможен вариант приветствия, придуманного самими детьми). Ходьба в колонне по одному, в парах.</p> <p>Бег «Снежинки», «Змейкой» подскоками</p> <p>Танцевальная гимнастика: «Подражаем животному миру»)- музыка Ариэля Рамиреса</p> <p>И/у для развития ритма «Прыжки медленно, быстро, еще быстрее»</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. «Полушпагат», «Корзинка» 6. Ритмические упражнения «Куклы» 7. П/и «Рыбак и рыбки» 8. Элементы самомассажа. (Дети садятся друг за другом («сороконожка») и выполняют

	элементы самомассажа (поглаживание, растирание, похлопывание).
Февраль 2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба кружась вправо, влево, гусиным шагом с изменением темпа 2. Бег с перестроением в два круга, бег по кругу, держась за руки споворотом кругом с началом другой музыкальной части 3. Танцевальная гимнастика: упражнения с элементами художественной гимнастики, используя длинные ленты, индивидуально: «мах», «змейка», «восьмёрка» 4. И/у для развития ритма: «Сороконожка» 5. «Улитка», «Шпагат» 6. Комплекс ритмических упражнений с лентами «Шум ветра» 7. П/и «Ловишки с лентой» 8. Релаксация «Дерево»
Февраль 3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, на месте, под чтения стихотворения, ходьба три шага вперед, два назад 2. Бег легкий, бег, топая ногами, семенящий бег под соответствующую музыку 3. Танцевальная гимнастика «Танцуем сидя» 4. «Шпагат», «Лягушка» 5. И/у для развития ритма: «Протопай ритм своего имени» 6. Комплекс ритмических упражнений с лентами «Шум ветра» 7. П/и «Веселые жмурки» 8. Релаксация «Минута тишины»
Февраль 4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба парами, тройками с перестроением в круг, в два круга 2. Бег с кружением влево вправо, бег с импровизацией 3. Танцевальная гимнастика «Часики» 4. И/у для развития ритма «Что звучит» 5. «Кувырок вперед», «Складочка» 6. Комплекс ритмических упражнений с лентами «Шум ветра» 7. П/и «Замри!» 8. Релаксация «Кукла»
Март 1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба пружинящим, топающим шагом, "с каблук" " 2. Бег с выбросом прямых ног навперед, назад; подскоки свращением рук вперед-назад. 3. Танцевальная гимнастика «Танец гномов» 4. И/у для развития ритма: хоровод с пением «Каравай» и хлопкамина каждый шаг и через шаг 5. «Кувырок вперед», «Шпагат» Комплекс ритмических упражнений с лентами «Шум ветра» 7. П/и «Удочка» 8. Релаксация «Шум моря»
Март 2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба «Ручеек», ходьба на четвереньках, "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением 2. Бег легкий, ритмичный, передающий различный образ, бег в рассыпную, с последующим перестроением в определенную фигуру 3. Танцевальная гимнастика «Чебурашка» 4. И/у для развития ритма «Передай хлопок» 5. «Цапля», «Ласточка», «Колобок» 6. Музыкально- ритмическая композиция с лентами «Шум ветра»

Март 3 неделя	<p>7.П/и «Тише едешь-дальше будешь» 8.Релаксация «Птички»</p> <p>1.Ходьба на носках парами, на пятках тройками, приставной шаг вперед-назад 2.Бег на носках, на пятках- чередовать на каждую музыкальную фразу прыжки на месте, из стороны в сторону, кенгуру, кенгуру с поджатыми ногами 3.Танцевальная гимнастика «Красная Шапочка» 4.И/удля развития ритма «Прыг-скок» 5.«Мост» из положения лежа, «Березка» 6.Музыкально- ритмическая композиция с лентами «Шум ветра» 7.П/и «Лошади и наездники» 8.Релаксация «Мыльные пузыри»</p>
Март 4 неделя	<p>1.Ходьба «солдатик», бег «бабочка», «солнышко», ходьба «маятник», бег « морские волны». 2.Прыжки на месте и в движении из стороны в сторону, кенгуру, кенгуру с поджатыми ногами 3.Танцевальная гимнастика «Красная Шапочка» 4.И/ для развития ритма и музыкальности «Сороконожка» 5. «Кувырок вперед», «Кобра», «Лучики» 6. Танцевальная композиция «Весенние бабочки» 7.П/и «Совушка» 8.Релаксация «Спящий котенок»</p>
Апрель 1 неделя	<p>1.Ходьба на носках, парами (игра «Один-двое», перестроение по ориентирам. 2.Бег по кругу, враспынную, бег «змейкой», бег с выбрасыванием ног в стороны, руки к плечам. 3.Танцевальная гимнастика «Мячик» 4.Иудля развития ритма и музыкальности «Ходьба на носках, пятках, с выносом прямых ног вперед, спиной вперед со сменой на каждые 8 тактов музыки» 5.«Мост» из положения лежа, «Улитка», 6.Танцевальная композиция «Весенние бабочки» 7.П/и «Горелки» 8.Релаксация «Весенний сад»</p>
Апрель 2 неделя	<p>1.Ходьба приставным шагом вправо и влево с приседанием, ходьба с оббеганием змейкой каждого ребенка в колонне 2.Бег с поворотом вокруг себя на каждый удар в бубен, шаг польки в парах 3.Танцевальная гимнастика «Мячик» 4.Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии: «Два веселых гуся» 5.Лягушка, «Лягушка» на животе, «шпагат», «Кобра». 6.Танцевальная композиция «Весенние бабочки» 7.П/и «Горелки» 8.Упражнения на расслабление мышц: улитка, надуть и сдуть шарик.</p>
Апрель 3 неделя	<p>1.Ходьба с элементами корригирующей гимнастики (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок и т. п.), ходьба «Крокодильчики» 2.Бег «Водоворот», бег по кругу с ловлей мяча от инструктора, стоящего в центре круга 3.Танцевальная гимнастика «Маленький танец» 4.Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии: «Два веселых гуся» 5.Гимнастики растягивания с элементами релаксации (из серии «Подражаем животному миру»)</p>

Апрель 4 неделя	<p>Танцевальная композиция «Весенние бабочки» 7.П/и «Шишки, желуди, орехи» 8.Релаксация «На морском дне»</p> <p>1.Ходьба парами, тройками с перестроением в круг, в два круга, «звездочкой» 2.Прыжки на корточках с продвижением вперед, руки на коленях, бег правым, левым боком 3.Танцевальная гимнастика «Маленький танец» 4.И/удля развития ритма «Прыг-скок» 5.Гимнастика растягивания: махи, полушпагат, «Ласточка» 6.Танцевальная композиция «Весенние бабочки» 7.П/и «Море волнуется» 8.Релаксация «На морском дне»</p>
Май 1 неделя	<p>1.Ходьба со сменой ведущего: (игра шишка-камешек), ходьба на четвереньках 2.Бег с поворотами вокруг себя в одну и в другую сторону, прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге «Попрыгунчи- кузнечики» 3.Танцевальная гимнастика «Поросята» 4.И/удля развития ритма: «Передай хлопок» 5.Стойка на лопатках, «Бабочка» 6.Танцевальная композиция «Весенние бабочки» 7.П/и «Листья и ветер» 8.Релаксация «Котята»</p>
Май 2 неделя	<p>1.Ходьба вперед, назад, спиной вперед с высоким подниманием колена, шаги галопа, широкие шаги в стороны с переносом веса тела 2.Бег по кругу, в рассыпную, бег «змейкой», бег с выбрасыванием ног в стороны, руки к плечам. 3.Танцевальная гимнастика «Поросята» 4.И/у для развития ритма и муз.слуха: «Прыгай-хлопай» 5.Упражнения на растягивание: «Звезда», «Струночка». 6.Танцевальная композиция «Весенние бабочки» 7.П/и «Гимнастическая фигура замри!» 8.Релаксация «Гномики»</p>
Май 3 неделя	<p>1.М/и «Ручеек», ходьба «Спираль» 2.Бег на носках, семенящим шагом, бег «как волк», обычный бег со</p>
Май 4 неделя	<p>сменой ведущего 3.Танцевальная гимнастика «Поросята» 4.И/удля развития чувства ритма «На три счета шагай, на 4-й приседай» 5. «Мост» из положения лежа (выборочно –из положения стоя), «кошка», «корзинка». 6.Танцевальная композиция «Весенние бабочки» 7.П/и «Ловишки с лентой» 8. Релаксация «Морские волны»</p> <p>1. Танцевальная композиция «Весенние бабочки» 2.Диагностика навыков и умений детей 3.Заключительный отчетный концерт</p>

3.4 ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Мониторинг танцевально-ритмической деятельности

Исследование развития детей в танцевально-ритмической деятельности проводится в начале и в конце каждого учебного года.

Беседа с детьми проводится с целью выявить степень заинтересованности детей танцевально-ритмической деятельностью.

Вопросы:

1. Любишь ли ты слушать музыку?
2. Есть ли у тебя дома магнитофонные записи с детскими песнями, музыкальными сказками?
3. Любишь ли ты петь, танцевать? (Что ты любишь больше?)
4. Какая самая любимая твоя песня? Танец?
5. Поете ли вы вместе с мамой, папой?
6. Танцуете ли вы с мамой, папой?
7. Когда ты был последний раз в театре, на представлении? Что смотрел?
8. Как ты думаешь, для чего людям нужны музыка и танец?

Анкетирование родителей проводится с целью уточнить заинтересованность ребенка к танцевально-ритмической деятельности и выявить отношение семьи к этому роду деятельности.

Вопросы:

1. Любит ли ребенок слушать музыку? Какую музыку предпочитает?
2. Какое самое любимое музыкальное произведение вашего ребенка? А ваше?
3. Любит ли он под эту музыку двигаться, танцевать?
4. Понимает ли он содержание песен?
5. Передает ли в движении характер музыки, ритм?
6. Насколько эмоционально реагирует ваш ребенок на музыку?
7. В чем это выражается?
8. Стремится ли ребенок поделиться своими впечатлениями и переживаниями с вами? Как вы на это реагируете?
9. Каково ваше участие в музыкальном развитии ребенка: есть ли дома фонотека детской музыки?
10. Смотрите ли по телевизору музыкальные программы вместе с ребенком? Обсуждаете ли их?

Ответы заносятся в таблицу, опираясь на ответы детей и родителей в виде баллов, оценивающих степень заинтересованности ребенка в танцевально-ритмической деятельности:

«1» - Низкий уровень. Поверхностный интерес к музыке, танцу, ритмике. Не предпринимает попытки выразить музыкальные образы в движении. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности неглубокие, несодержательные, необъективные и немотивированные. Не использует движения под музыку в свободной деятельности.

«2» - Средний уровень. Интерес к музыкально-ритмической деятельности достаточно устойчив, но характеризуется частым переключением внимания. Предпринимает попытки выразить в движении музыкальные образы. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности не всегда обоснованы. Самостоятельное, фрагментарное внесение танцевальных движений в свою деятельность.

«3» - Высокий уровень. Интерес к музыкально-ритмической деятельности глубокий и стойкий. Ритмика, танец, музыкальные двигательные игры — предпочитаемые виды деятельности. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности мотивированы, объективны, содержательны. Самостоятельная музыкально-ритмическая деятельность систематическая и устойчивая.

Диагностика специальных двигательных умений ребенка в контексте музыкально-ритмической деятельности осуществляется в соответствии с уровнями.

Диагностические игровые и ритмические упражнения

Выявление качества музыкально-ритмических движений:

1. Выполнение элементов танца:

Подготовительная группа – выполнить небольшой группой движения танца (выразительно, ритмично) – шаг польки, кружение на месте на поскоках.

2. Создание музыкально-игрового образа:

Подготовительная группа – исполнить музыкально-игровой образ в развитии. Игра “Кот и мыши” (действовать выразительно и согласованно с музыкой).

Выявление уровня ритмического слуха:

Подготовительная группа – послушать мелодию (четырёхтактное построение) и отхлопать ритмический рисунок из четвертных и восьмых длительностей.

Игровые диагностические задания для выявления особенностей воспроизведения детьми подготовительной группы музыкальных образов в движении

Вариант 1. Несюжетные этюды

Детям предлагается послушать музыку, определить, сколько частей в произведении, их характер. Затем, после повторного прослушивания каждой части, дети определяют, какие движения можно исполнить под эту музыку, и самостоятельно выполняют их.

Пример: «Тема с вариациями», музыка Т. Ломовой (задание на различение характера музыки и формы музыкального произведения). Двигательная основа этюда: плавный шаг, подскоки, бег, ходьба.

Вариант 2. Сюжетные этюды

Вначале следует образный рассказ, раскрывающий сюжет этюда. Затем исполняется музыка. Дети сами должны найти соответствующие движения, помогающие эмоционально передать

игровой образ сюжета. Такие этюды могут быть выполнены небольшой группой детей или индивидуально.

Пример: «Подружки», музыка Т. Ломовой. Сюжет: пошли подружки в поле погулять, а там цветов красивых видимо-невидимо. Как зеленый ковер, трава расстилается, под теплым ветерком цветы головками кивают. Стали девочки цветы собирать — красный мак, белую ромашку, синие васильки, лиловые колокольчики, розовую кашку. Нарвали большие букеты и начали плести венки. Надели венки на голову — собой любят. Притопнули каблучком и заплясали. Довольные прогулкой, пошли девочки обратно домой. Музыка представляет собой 3-х частную форму, предполагающую действия: 1 часть — прогулка, сбор цветов, плетение венков, 2 часть — веселый перепляс и 3 часть — ходьба.

В процессе анализа результатов особое внимание обращается на следующие моменты:

- интерес ребенка к заданию;
- готовность свободно включиться в танцевальную импровизацию;
- понимание и переживание музыкального образа в исполняемом этюде, адекватность его передачи в движении;
- владение танцевальными умениями;
- нестереотипность танцевальной импровизации.

Уровни развития танцевально-ритмических навыков.

«1» - **Низкий уровень.** Не умеют технически точно, легко и выразительно выполнить гимнастические и имитационные движения.

«2» - **Средний уровень.** Движения выполняются довольно точно и выразительно, но нет творческой активности в создании музыкально-двигательных образов.

«3» - **Высокий уровень.** Прочно владеют всеми техническими навыками и приемами. Проявляют творческое отношение к исполнению танцев, хороводов, игр и упражнений.

Соответствие движений характеру музыки с контрастными частями

«1» - **Низкий уровень** – смену движений производит с запаздыванием, движения не

«2» - **Средний уровень** – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки;

«3» - **Высокий уровень** – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки;

Уровень ритмического слуха

«1» - **Низкий уровень** – не верно воспроизводит ритмический рисунок.

«2» - **Средний уровень** – допускает 2-3 ошибки;

«3» - **Высокий уровень** – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

Уровень качества танцевально-ритмических движений, координированности

«1» - **Низкий уровень** – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке

«2» - **Средний уровень** – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки;

«3» - Высокий уровень – ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны;

Уровень артистичности и творчества в танце

«1» - Низкий уровень – не справляется с заданием.

«2» - Средний уровень – использует стандартные ритмические рисунки;

«3» - Высокий уровень – ребёнок сам сочиняет и оригинальные ритмические рисунки;

Уровень артистичности и творчества в танце

«1» - Низкий уровень – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении.

«2» - Средний уровень - движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений;

«3» - Высокий уровень – движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений;

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

ЛОГОРИТМИКА. Упражнения и стихи.

«Путешествие в сказочный лес»

Педагог: Я Вам рада, в лес сегодня заглянуть нам надо
Посмотреть на елочки, на стройные иголочки
Мишку, зайчика, лисичку по-проведать, не забыть
И лягушку, и квакушку стороной не обходить.
Всем приветы передать, в гости их к себе позвать
Крепко за руки взялись, в путь дорожку собрались.

(Дети встают в пары)

Вместе дружно мы идем
Вместе песенку поем
Вместе весело живем
Вместе в лес гулять пойдем.

(Дети в парах идут друг за другом, вытягивая и держа спинку, у мальчиков рука на поясе, у девочек на юбочке)

На полянку мы пришли
Вы ребята, молодцы!!
Выберем себе пенечки
Соберем здесь все грибочки.

(Упражнение на приседание «сели, встали»)

Сели, встали
Сели, встали
Потянулись, позевали
Другу ручкой помахали
Улыбнулись, побежали!
Мы бежали, мы бежали
Ножки лихо поднимали
Ручки за спину сложив,
И соседа удивив.

(Дети встают в круг, руки на поясе, и проделывают все по тексту, а затем начинают бег по кругу)

Долго с вами мы бежали
Медвежонка увидели!

(Из числа детей выбираем одного ребенка и укладываем его на спинку, как мишку, все остальные дети вокруг него)

Мишка, Мишка
Спи, малышка
Мы тихонечко бежим
Сон твой сладкий сторожим.

(Дети вокруг медведя, бег на полу-пальцах)

Спать медведя положи, продолжаем мы гулять
В чащу леса забрели и комариков нашли!

(Играет музыка, дети хлопают в ладоши, ловят комариков, упражнение на громко-тихо, динамические оттенки)

Комарики, комарики, летаете весь день
Сейчас надуем шарик мы, для всех своих друзей!

(Дети взялись за руки. Игра «Надуем шар»)

Надувайся, шар, надувайся большой

Оставайся такой и не лопайся!

(Постепенно усложняем задачу и добавляем притопы и хлопки)

В шар садимся мы с друзьями
Пролетаем над горами
Над лесами и полями.

(Дети встают в тесную кучку и машут руками, приветствуя всех вокруг, далее импровизационно дети разлетаются по залу)

Что за птицы в небе синем, высоко-высоко
Это мчатся самолеты, далеко-далеко
Звезды ясные сияют, под крылом-под крылом
Наши славные пилоты, за рулем-за рулем.
Самолет летит, самолет гудит
Уууууууууууууу, я лечу в Москву
Командир-пилот, самолет ревет
Уууууууууууууу, я лечу в тайгу.

-Полетали? (дети: да!)

-Приземлились? (дети: да!)

А теперь нам всем пора
Лягушата в гости ждут
На большом лесном болоте
Песнь с квакушкой поют

(Педагог в центре, дети вокруг)

К маме все вы повернулись
Квакнули - ква, переглянулись
К маме прыгаем сейчас-
Веселая семья у нас!
К маме спинкой повернулись
Квакнули - ква, переглянулись
На прогулку все сейчас-
Дружная семья у нас!!!!

(Сначала все по тексту, затем дети прыгают в полном приседе в центр и из центра. Игра может иметь развитие - вокруг болота «с кочки на кочку». Ориентация в пространстве, двигательные навыки)

-Интересно Вам в лесу?

-Да!!!!

-Наверное, еще погуляем по нему?

-Да!!!!

-Кто еще же здесь живет?

Лисичка, зайчик, волк, енот

Много бабочек, кукушек

Львят, мышат и саранчи!

А сейчас устроим танцы

Все зверята, молодцы!!!

(Импровизация по заданию):

-Ползаем, как мышки

-Рычим, как львята

-Летаем, как бабочки

-Танцуем, как лисички.

-Танцевали и летали

Песни пели и рычали

Притомились мы немного

Сядем, выдохнем немного!

- Ветер сильно вдруг подул, деревца качаются
Потемнело уж в лесу, дождик начинается!
- Прыгаем по лужам: прыг-прыг-прыг
И садимся в поезд: чух-чух-чух
Проверим мы колесики: тук-тук-тук
Отправляемся домой, по дороженьке ночной!

«На деревне у бабушки»

Педагог: Соберем мы всех ребят
Ведь они уже не спят
Поиграем мы чуть-чуть
Соберемся вместе в путь.

Чтоб никто не заблудился
Крепко за руки взялись
В путь дорожку собрались.

(Встаем в круг и беремся за руки, двигаемся по кругу, вытягивая стопы, и держим спинки, макушкой тянемся наверх)

-самолет построим сами
Пролетим над городами
Пронесемся над полями
Над макушками деревьев
Над опушками лесов
И в любимую деревню
Прямо к бабушке за стол

(Летим по залу, как самолеты, музыка внезапно останавливается, и дети смотрят по сторонам, педагог подзывает детей к себе и все вместе очень тихо передвигаются по залу, разглядывая, куда они приехали)

Мы приехали к бабуле, в ее славный, теплый дом
Выйдем с другом в огород фруктов, овощей нарвем.

Взялись дружно мы за дело
Посадили репку смело
Лук, огурчики, картошку
И зеленого горошка!

(Дети встают на свои места)

Куры-куры: ко-ко-ко
Мы снесли яички
Ку-ку-кушайте, ко-ко,
Детки-невелички.

(Смена мест)

Помидор на грядке, делает зарядку
Как здоровье помидор? - Хорошо, в порядке
Весь вспотел, но не устал, от зарядки красным стал.

(Смена мест)

В огороде шум-шум-шум
Зайка, зайка: хрум-хрум-хрум
Прыг-прыг-прыг по пням, по пням
Съел морковку-ням, ням, ням

(плие, хлопают по коленкам, плие, плечики, прыжки, два приседания, хлопочки голова направо, налево)

Раз малинка, два малинка - прямо у окошка

- Раз малинка, два малинка - целое лукошко
Только надо рано встать, чтоб лукошко то собрать.
(3 притопа - 2раза, вокруг себя - 2раза)
Высоко кричит синичка, ой, как выросла клубничка
Нужно быстренько срывать, полетела деток звать!
- (Полу-пальцы, наклоны вперед)
Что за грохот - бум-бум-бум - яблочко упало!
В травке яблочко найдем, чтобы не пропало.
- (Притопы, руки к полу)
Мы черничку соберем в папин день рождения
Сварим папе поскорей вкусное варенье
Скажет папа: «Молодцы!», всем подарки-леденцы!
- (Собираем пальчиками ягодки, мешаем поварешкой в кастрюле, прыгаем и хлопаем в ладоши)
Мы висели под дождем, капал дождик ночью, днем
Чтоб краснели мы и спели, чтоб скорей нас детки съели
Всех помыл нас дождь сейчас, мы чернички - ешьте нас!
- (Тянемся ручками наверх, затем показываем, какие мы красивые, и как нас съели)
Чесночок наш, чесночок, ой, как горько-горько!
Чесночок наш, чесночок, ест теленок Борька
Нам скажи-ка почему? Чтобы сильным быть му-му!!!
- (Упражнение на мимику все по тексту)
Ходит по полю бычок, вкусно пахнет, как лучок!
В носике щекочется, скушаю, раз хочется!
- (Ходим вокруг себя на месте, как бычки, за вторым разом расходимся по залу)
-К бабушке вернемся в дом, пирожки мы испечем
Надо теста взять в ладошки, помесить его немножко
В печке нужно подержать и немножко подождать!
- (дети ложатся на пол, на животики, а ножки в «бабочку» и слушают рассказ про гнома, отвечают на вопросы)
Кто живет под потолком?- Гном
У него есть борода? – Да
А манишка и жилет? – нет
С кем он утром кофе пьет? – Кот
С кем он бегает по крыше? – Мыши
И давно он там живет? – Год
Он капризничает, да? – Никогда
Но, а как его зовут? – Спрут.
- (Повторяем несколько раз)
«Кисти»: Есть у нас капуста,
Большая капуста
Мы капусту режем, режем
Мы капусту солим, солим
Мы капусту трем, трем
Мы капусту мнем, мнем
- Полежали, погуляли
В огороде побывали
Всех цыпляток покормили
И бабуле угодили!!!

«Зоопарк»

Построение в рисунок (шахматный порядок). При включении музыки дети мягким бегом движутся по залу, когда музыка затихает, прибегают на свои места.

Педагог: Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуйте.

(поклон с плие и кивком головы, шаг приставной)

Нам пора, друзья мои!
Впереди каникулы.
В зоопарк шагаем дружно,
Нам зверят увидеть нужно!

(ходьба по кругу с вытягиванием стоп, с высоким подниманием колена, на полупальцах, на пятках, мелкий бег на полу-пальцах, бег взмахом, прыжки)

Мы бежали, мы бежали,
Наши ноженьки устали,
Мы немножко посидим,
На зверяток поглядим.

(загадки)

Полоска белая, полоска черная
Я вся умелая, я вся проворная,
Скачу во весь опор, быстрее ветра –
Лошадка в Африке, я ваша – (зебра).

Эй, не стой слишком близко,
Не шучу я, я не киска.
Не устраивай здесь игр,
Я в полоску, хищный – (тигр).

Я запасливый всегда,
На спине ведь два горба,
Когда мне еду дают,
Я в них складываю, я – (верблюды).
В болоте славно я живу,
И жвачку жвачную жую,
Большой живот, огромный рот,
Я настоящий (бегемот).

Я длинная, холодная,
Хоть сыта, хоть голодная.
Когда сержусь, могу ужалить Я,
Ох, я опасная – (змея).

Я большой, хоть старый, хоть молодой,
Обливаюсь водой,
Я из носа как из лейки.
Ты воды мне не желей-ка.
Это явь, совсем не сон,
А зовусь я, братцы, - (слон).

Очень стройный и красивый,
С челкой и пушистой гривой.
Плавать может и скакать,

Ест овес, умеет ржать,
Прыгнет в воду и огонь,
Верный человеку – (конь).

Черный фрак, белая манишка.
Не страшны ему злые холода.
В Антарктиде бродит торопыжка.
Не летает, но это не беда.
Крылья – весла,
Чтоб догнать любую рыбу.
В лапах яйца, чтобы вывелся птенец.
Так не смог бы жить ни я, ни ты бы.
Вот как птица?
(Пингвин)
Ты молодец!

«Осенний лес»

Вот полянка, а вокруг (широким жестом руки в стороны)
Липы выстроились в круг (округленные руки сцепить над головой)
Липы кронами шумят (руки вверху, качаем из стороны в сторону)
Ветры в их листве гудят (наклон вперед)
Вниз верхушки прогибают (наклон вперед, покачать туловищем)
И качают их, качают.
После дождика и гроз (выпрямиться, руки поднять)
Липы льют потоки слез (плавно опустить руки, перебирая пальцами)
Каждый листик по слезинке (руки вниз, энергично потрясти кистями)
Должен сбросить на тропинки.
Кап и кап, кап и кап (хлопать в ладоши)
Капли, капли, капли – кап!
До чего же листик слаб (уронить руки).
Он умоется дождем (погладить сначала одну руку, затем другую),
Будет крепнуть с каждым днем (сжать кулачки)

Собираемся друзья,
Медлить нам совсем нельзя!
В путешествие пойдем
И друзей себе найдем.
Дружно за руки берись, друг за другом становись!
Тихо шагом мы идем, руки поднимаем.
Дружно песенку поем, вместе приседаем.
Разогрев (детские песни, трек №1)

В пары встанут малыши,
Наши ручки хороши!
Стенка, стенка,
Потолок,
Два окна, один звонок!
Пиинии (нажимаем на носик, как на звоночек)
(дети в парах друг с другом)

А теперь, мои друзья,
Мы найдем свои места

Звучит музыка, дети бегают, ищут свои места. Музыка выключается, дети встают на свои места.

«Для рук»:

Три сороки
Тараторки
Тараторили на горке
Тараторили на горке
Три сороки
Тараторки
(плюс про апельсин)

Беленькое облако (округлые руки перед собой, пальцы в замок)
Поднялось над крышей (не расцепляя рук, поднять их над головой)
Устремилось облако (выпрямить руки)
Выше, выше, выше (руки вверх).
Ветер это облако (плавные покачивания руками над головой)
Зацепил за кручу (сцепить руки кончиками пальцев над головой)
Превратилось облако (руками описать через стороны вниз большой круг)
В дождевую тучу! (присесть)

Маленькие тучки
По небу плывут,
Хлопают в ладоши,
Радостно живут

(Дети бегают по залу, как маленькие тучки и хлопают в ладоши)

Две веселые овечки
Разрезвились возле речки,
Прыг-скок, прыг-скок (весело прыгаем)
Скачут белые овечки
Рано утром возле речки
Прыг-скок, прыг-скок.
Вверх до неба, вниз до травки,
Вверх до неба, вниз до травки. (встаем на ножки, тянемся вверх, приседаем, руки вниз).
А потом кружились (кружимся)
И в речку свалились (падаем). (Упражнение выполняем по тексту).

Просидели вечер мы,
Побежим на свет луны,
Будем прыгать, веселиться,
И на мельнице крутиться
(ритм постепенно ускоряется)
Мельница, мельница мелет муку (крутим руками «мельницу».)
Дует-дует ветер сильный (плавно машем руками над головой из стороны в сторону)
Быстрее мельница мелет муку,
Дует-дует ветер сильней,
Намололи мы муки (стучим кулаком об кулак)
Огромные мешки (изображаем большие мешки)
Из муки, из муки (хлопаем ладошками с переворотом, изображая пирожки),
Напекли мы пирожки,

Ладушки-ладушки (хлопаем)
Наши оладушки
(по группам: 1-е ветер, 2-е мельницы, потом все вместе)

«Веселое путешествие»

(Дети строятся в паровоз, кладут руки на плечи впереди стоящему и «едут»)

Паровоз, паровоз
Новенький блестящий,
Он вагоны повез
Будто настоящий.
Кто едет в поезде?
Плюшевые мишки,
Зайцы пушистые,
Кошки да мартышки.
Вот какой паровоз
К празднику купили,
Вот какой паровоз
Детям подарили.
Дальняя, дальняя,
Дальняя дорога,
Вдоль нашей комнаты
Прямо до порога.
Чух-чух-чух-чух.

Встанем, деточки, в кружок,
И получится лужок.
По нему пойдем гулять,
Разны травки собирать.
(музыка)

Сели-встали, сели-встали
Ножками потопали,
Каблучками постучали,
А потом потопали.
Ручки-ручки танцевали
Покружились
Покружились,
И головкой поклонились

По диагонали:

Большие ноги шли по дороге, (большой, широкий шаг)
Маленькие ножки бежали по дорожке, (короткий шаг)
По ровненькой дорожке, (шаги «утюжки»)
По ровненькой дорожке, (шаги «утюжки»)
Шагают наши ножки (шаги «марш»)
Раз-два, раз-два (шаги «марш»)
По камешкам, по камешкам, (на полу-пальцах)
По камешкам, по камешкам. (на полу-пальцах)
Раз-два.

Пересели на качели,
Вверх летели (встали, потянулись вверх)
Вниз летели (присели на корточки)
Вверх летели,
Вниз летели.
А теперь с тобой вдвоем (изображаем, как на лодке плывем)
Мы на лодочке плывем.
Ветер по морю гуляет (машем вытянутыми вверх руками),
Нашу лодочку качает (руки на пояс, покачать всем телом)

Танцевальные движения №2

Чок-чок каблучок, (потопать ножками)
В танце кружится сверчок, (покружиться)
А кузнечик без ошибки (играем на скрипке)
Исполняет вальс на скрипке,
Крылья бабочки мелькают. (машем руками как крыльями)
С муравьем она порхает, (кружимся на подскоках)
Приседает в реверансе, (поклон)
И опять кружится в танце. (покружиться)
Под веселый гопачок
Лихо пляшет паучок.
Звонко хлопают ладошки. (хлопаем в ладоши)
Всё! Устали наши ножки (сесть или наклониться вперед, руки свесить вниз).

Упражнение на ритмические рисунки: «Дождь»

(вместе стучим кулачками по полу и ходим топаем)

Тихий-тихий дождик кап-кап-кап,
Сильный-сильный дождик кап-кап-кап,
Сильный-сильный ливень кап-кап-кап.
Гром! Гром! (хлопаем)
В небе молния блестит! (руки вверх)
(на динамические оттенки – громко-тихо, быстро-медленно)
Вы ребята не устали? (НЕТ)
Дружно тучку мы прогнали? (ДА)
На полянке сядем мы,
Переждем до темноты

Упражнение - хлопущка.

Комар баню топил,
Блоха парилась,
В бане блоха парилась
Об потолок ударились.
Ой-ой-ой, не могу
Потяните за ногу,
Запрягите два кота,
Да я поеду до попа.
Я попу все расскажу
Да белу ручку покажу.

«Партерная гимнастика»

Упражнение на стопы

1.

Стопы наши не копытца,
Нужно им пошевелиться.
Раз, два, три, четыре, пять
(Сократи) Натяни стопу опять

(натянутые с удержанием, сокращенные с удержанием)

2.

Наши ножки - два птенца
Вылупились из яйца
Вместе весело живут
Дружно песенки поют.

3.

Наши ножки хороши,
Поросычьи хвостики,
Веселятся по утрам,
Дарят радость вам и нам.

Упражнение на сгиб и разгиб коленей:

Колени мы сгибаем дружно,
Нам ужа увидеть нужно

Упражнение «складочка»:

В складку ляжем как пантеры,
Руки вытянем и шеи.
Спинка длинная, прямая,
И к коленям прижимая,
Потянись и позевай
И животик прижимай.

«Сундучок (складочка)»:

Сундучок, сундучок
Охраняет паучок
В складочку ложился,
Сундучок закрылся
Раз, два, три
Раз, два, три
Дружно хвостик подними,
И ладошками своими
Путь себе ты проложи.

Упражнение «на кисти»:

Киска когти выпускает,
Мяу-мяу говорит,
Тихо хвостиком виляет
И ушами шевелит.

Упражнение «на руки»:

Крокодил плывет, плывет,
Лапками гребет, гребет,

Растопырил свои лапки,
Потянулся очень сладко,
Позевал, открыл свой рот,
Может рыбка заплывет.

Упражнение «бабочка»:

Бабочка летит по небу,
Крылышками хлопая,
Пять, четыре, три, два, раз,
Прижимай коленочки и таз.

«Бабочка»:

Бабочка красавица
В небо полетела
Крылышки расправила
На капусту села

Упражнение «поднятие ног на 90⁰, лежа на спине»:

Вот упала черепаха,
И не может она встать,
Мы ребята ей поможем,
Будем ножки поднимать

Упражнение «велосипед»:

Крутим мы педали дружно,
Тигра нам увидеть нужно.

Упражнение «березка»:

Вот жирафы-великаны
Шеи вытянули ввысь,
И держи себя за спину,
К облакам ты потянись.

Упражнение «наклоны, сидя в разножке»:

Семь лунатиков сидели на луне,
Семь лунатиков свалились во сне.
Как? Вот так!
Один, два, ..., семь!

Упражнение «саранча»:

Спинку выше поднимаем,
Саранча она такая,
Вправо, влево поглядит.
Ляжет мягко – тихо спит.

Упражнение «полу-мостик»:

Вдоль реки от берега
Мост висит из дерева.
Гнет его качает ветер,
По мосту шагают дети!

Упражнение «коробочка»:

Коробочка волшебная

Полна она чудес,
В ней камни драгоценные,
Улыбки, счастье, смех.

«Коробочка»:

Мы в коробку забрались,
Ручки к ножкам потялись,
Спину сильно выгибай,
И головку поднимай.

Упражнение «лодочка» (плюс с удержанием):

По реке, качаясь, лодочка плывет.
Гонит ее ветер все вперед, вперед, вперед.

«Лодочка»:

Лодочка плыла по речке
В ней сидели человечки,
Лодку на волнах качало,
Человечков забавляло.

«Зернышко»:

В поле зернышко лежало,
Прорастало, прорастало,
Появился колосок,
К солнцу тянется росток.

«Ванька-встанька»:

Ванька парень хоть куда
Золотиста голова
Ну-ка, Ванька удиви
Ваньку-встаньку покажи.

«Лягушка»:

Вот лягушка прискакала
Ква-ква-ква она сказала.
Стопы к носу притяни
И лягушку удиви.

«Тараканы (жуки)»:

Паучки как светлячки
Загорелися в ночи,
Лапки весело подняли,
Танцевали, танцевали

«Кошка поднимает лапки»:

Кошка лапку подняла,
Потянулась у окна.
Хвостиком она махнула,
Мышку серую спугнула,
И сказала: Мяу, Мур.
Ты мне больше не балуй!

«Кошка под забором»:

Киска спинку распрямила,
Коготочки распустила,
Пролезая под забор,
Распугала птичий двор!

«Курочка»

Курица-красавица
У меня жила.
Ах, какая умная
Курица была.
Шила мне кафтаны,
Шила сапоги,
Сладкие, румяные пекла мне пироги.
А когда управится,
Сядет у ворот,
Сказочку расскажет, песенку споет.

ИГРЫ

Игра: «Птичий двор!!!»

- Вышла курочка гулять, свежей травки пощипать
А за ней ребятки, желтые цыплятки
Ко-ко-ко не ходите далеко
Лапками гребите, зернышки ищите
Съели толстого жука, дождевого червяка
Выпили водицы, полное корытце.

(Сначала дети выполняют движения с текстом, а затем оставляем только движения и выполняем их с музыкой)

Игра «Поезд»:

Вот поезд наш мчится, колеса стучат
А в поезде нашем ребята сидят
Чу-чу-чу-чу-чу бежит паровоз
Далеко, далеко ребят он повез.

Но вот остановка, кто хочет? - Слезай
Пойдемте ребята, пойдем погулять.

(Играет музыка, музыка заканчивается - все снова строятся в поезд)

Игра «Машина»

(Дети встают по 4 человека, один из которых шофер)

Машина, машина
Идет, гудит
В машине, в машине
Шофер сидит

Вот поле, вот речка
Вот лес густой
Приехали дети
Машина, стой!!!!

(И еще несколько раз по залу)

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

Партерная гимнастика

Партерная гимнастика – это комплекс специально подобранных физических упражнений, основной особенностью которых является то, что они выполняются на полу. То есть партерная гимнастика включает в себя различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, что обеспечивает отсутствие компрессионной нагрузки на суставы. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п.

Бабочка

Способствует усилению внутриполостному давлению, а значит, воздействует на органы брюшной полости. Помимо этого идет стимуляция действий подкожных нервов. Дети садятся в позицию «прямого угла», но ноги уже согнуты в коленях, стопы сведены вместе. Затем колени разводятся в стороны, а стопы ног обхватываются руками, спина должна быть прямой. Нужно как можно ниже опустить колени и в таком положении задержаться на некоторое время, и вернуться в прежнюю позицию. Движения должны быть динамичными, дыхание при выполнении произвольное.

Змея

Это упражнение направлено на растяжку прямых мышц брюшного пресса, способствует повышению внутриполостного давления, в результате чего, повышается приток крови. Это дает возможность в наибольшей степени обогатить все органы питательными веществами и кислородом. Выполняемые движения помогают побороть скованность и деформацию позвоночника. Очень полезны они для миндалин: отгибание головы во время упражнения увеличивает поступление к ним крови, что делает их более устойчивыми к простудным заболеваниям, ангине. Детям нужно лечь животом на пол, ноги свести вместе, а руками в области груди упереться в пол. Затем в достаточно медленном темпе «сделать змейку»: подняться на руках, затем поднять голову, и только после этого подать вперед грудь, живот должен лежать на полу. В таком положении ребенок должен прогнуться, насколько сможет, запрокинув немного назад голову и зафиксировать позицию. Возвращаться в исходное положение надо медленно. Вдох важно делать в первой фазе упражнения, а выдох на второй.

Лягушка

Две руки вверх, пальцы на руках вместе, с выдохом наклоняемся вперед, стараемся живот прижать к полу и коленками коснуться пола.

Складочка

Тянемся за руками вверх и с выдохом наклон вперед, касаемся головой колен, затем за носки поднимаем пятки от пола, выпрямляя спину, и с выдохом опускаемся обратно в складочку, разводя стопы по первой позиции, и головой касаемся ног.

Книжечка

Наклон вперед, ноги врозь: работаем над выворотностью паховых связок, следим за прямыми коленями и натянутыми носками.

Кузнечик

Дети опускаются на спину через локти и растягивают переднюю поверхность бедра. Поочередно выпрямляя правую ногу и притягивая руками к себе, затем левую ногу. Упражнение «кузнечик по первой позиции»: работаем над выворотностью стопы. Опускаемся на спину, и после растяжки делаем махи поочередно меняя ноги.

Кобра

Лежа на животе, поднимаем корпус, опираясь на руки, кисти рук под плечами, гнемся назад, стараемся размять спину.

Колечко

Лежа на коврике, поднимаемся на руки, сгибаем ноги в голени и касаемся носочками головы.

Корзиночка

Сгибая голень, беремся за носки и вытягиваемся вверх, стараясь при этом максимально вытянуть колени.

Коробочка

Стоя на коленях, делаем прогиб назад, беремся руками за пятки и опускаемся головой как можно ниже, при этом работая над гибкостью.

Кошка – собачка

Для того чтобы отдохнула спина от упражнения на гибкость. □ Стоя на коленях, две руки вверх, делаем наклоны назад, касаясь руками пола, и возвращаемся в исходное положение.

Мостик

Из положения лежа дети учатся подниматься в мостик и раскачиваются в нем, развивая гибкость в спине и плечевом суставе.

Неваляшка

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

Фасолинки

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

Лодочка

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

Дождик

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

Большие и маленькие дома

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

Серия упражнений для мышц спины

Рыбка

И.п." - лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2 - принять исходное положение.

Морская звезда

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2 - развести руки в стороны, ноги врозь.

3 - руки вперед, ноги вместе.

4 - принять исходное положение.

Кораблик

И.п. - лежа на животе, руки сзади, пальцы переплести.

1 - поднять голову, плечи, прогнуться, руки назад.

2-7 - держать.

8 - принять исходное положение.

Плавание брассом

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища руки.

2-7 - движения руками, имитирующие плавание брассом.

8 - принять исходное положение.

Нырятьщики за жемчугом

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед ладони вместе.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2-7 - попеременные движения ногами вверх-вниз.

8 - принять исходное положение.

Серия упражнений для укрепления мышц брюшного пресса

Русалочка

И.п. - стоя на коленях, руки в стороны.

1-2 - сесть на правое бедро, правую руку дугой" вниз - влево.

3-4 - принять исходное положение.

5-8 -то же в другую сторону.

Катамаран

И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка приподнять.

1-16- имитировать нажимания" ногами на педали.

Медуза

И.п. - лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны - вверх."

1 - группировка лежа на спине: ноги согнуть, обхватить голени руками, голову поднять ("когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно").

2-3 - держать.

4 - принять исходное положение ("когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность").

Кальмар

И.п. - сидя, руки в упоре сзади.

1 - согнуть ноги, притягивая колени к груди.

2 - разогнуть ноги в стороны - вверх.

3 - ноги вместе.

4 - принять исходное положение.

Кит

И.п. - лежа на спине, руки к плечам.

1-2 - сесть, руки вверх.

3-6 - потрясти расслабленно кистями ("кит пускает фонтан").

7-8 - принять исходное положение.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

Сюжетно-образные танцы.

Ниже приведены описания некоторых сюжетно-образных танцев.

Танец «Рыбачок»

Песня «Любитель-рыболов» (в исп. Детского хора)

	И.п. – сидя по-турецки, лицом в круг
<i>Вступление</i>	«закидывают удочку»
<i>1 куплет</i>	сидя с вытянутыми руками («держат удочку»), слегка раскачиваются в такт музыке
<i>Припев</i>	И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки сзади в упоре.
На слова «тра-ля-ля»	ударяют носком правой ноги слева и справа от левой ноги (через ногу) – 8 раз.
На повторение музыки	то же другой ногой Возвращаются в И.п.
<i>2 куплет</i>	И.п. – сидя по-турецки, руки на затылке
1 фраза	наклон вправо, достать правым локтем правое колено (один раз) – выпрямиться
2 фраза	то же влево
3-4 фразы	наклон вперед, достать локтями пол и выпрямиться – 2 раза
<i>Припев</i>	те же движения, что в припеве
<i>3 куплет</i>	И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки сзади в упоре.
1-2 фразы	поочередно вытягивать носки вперед
3-4 фразы	одновременно вытягивать носки вперед
<i>Припев:</i>	движения, соответственно, повторяются
<i>Проигрыш</i>	И.п. – сидя на полу, ноги вместе
	Имитация гребли на лодке
На слова «Вся рыба расплывается»	сесть, руки в упор
На последний такт (слова «тра-ля»)	лечь на спину

Танец "Бибика"

Песня «Бибика» (группа «Волшебники двора»)

<p>Проигрыш</p> <p>Едем! Едем! Июньскими тёплыми днями и в мае, и в сентябре Встречаюсь я снова с друзьями в песочнице, во дворе Кто с куклой, а кто с пистолетом, а кто-то приносит слона А я вам скажу по секрету, бибика – игрушка моя! Едем, едем!</p>	<p>На вступление – «выезжаем» и перестраиваемся по своим местам Правой рукой сверху вниз Шаг влево кольцо вверх, также вправо 2 раза поворот и наклон влево, также вправо присесть, обруч положить сидя руки под подбородок выпрыгнуть – ноги врозь, руки вверх-в стороны руки вперед пистолетиком, поворот вокруг себя руки за голову сводить локти 3 раза наклон вперед, руки возле рта сесть взять обруч вытянуть обруч вперед притянуть кольцо к себе выпрыгнуть и правой рукой сделать сверху вниз</p>
<p>Би-би-би-би-бибика, поехали кататься! Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться. Покрашу я бибикю, в любимый красный цвет Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет! Едем!Едем!</p>	<p>Два шага влево с наклоном влево, также вправо Два шага влево с наклоном влево, также вправо круговое движение обручем справа налево и обратно поворот через левое плечо вокруг себя Правой рукой сверху вниз</p>
<p>В солдатики я не играю, не нужен мне велосипед! Бибикю свою я катаю, бибика моя лучше всех! А ночью, когда засыпаю, пускай мне приснится – ХАЙВЕЙ И мама бибикю поставит, в гараж под кроватью моей! Едем, едем!</p>	<p>Поднимаем прямую левую, затем правую ногу 2 раза сесть, левую согнуть правую ногу вытянуть вперед выпрямить левую ногу, делать наклоны вперед 4 раза сгруппироваться лечь вперед, кольцо перед собой выпрыгнуть, руки с кольцом вверх, ноги врозь наклон вниз, заведения обруча за ноги 3 раза выпрыгнуть обруч перед собой рукой сверху вниз</p>
<p>Би-би-би-би-бибика, поехали кататься! Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться. Покрашу я бибикю, в любимый красный цвет Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет</p>	<p>Два шага влево с наклоном влево, также вправо Два шага влево с наклоном влево, также вправо круговое движение обручем справа налево и обратно поворот через левое плечо вокруг себя</p>
<p>Би-би-би-би-бибика, поехали кататься! Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться. Покрашу я бибикю, в любимый красный цвет Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет! Едем, едем!</p> <p>Проигрыш</p>	<p>Перестраиваемся в две колонны и движемся противоходом в обход зала в конце на середине встречаемся, идем парами вперед рукой сверху вниз</p> <p>продолжаем двигаться вперед и на месте кладем внутреннюю руку на плечо впереди стоящему, внешняя рука с кольцом вниз,</p>
<p>Би-би-би-би-бибика, поехали кататься! Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться. Покрашу я бибикю, в любимый красный цвет Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет!</p>	<p>Расходимся на два малых круга и снова встречаемся по середине, едем вперед двумя колоннами и становимся на свои места</p>
<p>Би-би-би-би-бибика, поехали кататься! Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться. Покрашу я бибикю, в любимый красный цвет Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет! Едем! Едем! Би-БИ!</p>	<p>Два шага влево с наклоном влево, также вправо Два шага влево с наклоном влево, также вправо круговое движение кольцом справа налево и обратно поворот через левое плечо вокруг себя рукой сверху вниз В конце с прыжком руки с кольцом вверх</p>

Танец «Тучка»

Песня «Виноватая тучка»

<p>Злую тучку наказали Ты плохая, ей сказали. И она заплакала, Да кап-кап-кап закапала. Припев: Кап-кап-кап дождик пошел, Кап-кап-кап дождик пошел Мыши сразу задрожали. Мыши в норы побежали. Полетели птицы вниз, Да птицы сели на карниз. Припев: Кап-кап-кап дождик пошел, Кап-кап-кап дождик пошел Пес по имени Барбос Струсил не на шутку. Еле ноги он унес В свою собачью будку. Припев: Кап-кап-кап дождик пошел, Кап-кап-кап дождик пошел Ну а мы с тобой не тужим, Босиком бежим по лужам. Брызги прямо ввысь летят С тучею встречаются. А потом они назад Да с неба возвращаются Припев Шлеп-шлеп-шлеп дождик идет, Шлеп-шлеп-шлеп дождик идет, Тучку бедную простили, Тучку с миром отпустили. Тучка плакать перестала, А потом совсем пропала. Припев: Кап-кап-кап дождик прошел Кап-кап-кап дождик прошел Кап, как, кап.</p>	<p>Грозят указательным пальчиком правой руки, а левая рука – на поясе Кулачками «трут глазки». Локоточки разведены в стороны.</p> <p>3 хлопка Встряхиваем кистями рук перед глазками. 3 хлопка Встряхиваем кистями рук перед глазками. Имитируют движения мышечек-трусисек</p> <p>Взмахивают ручками-крыльями через сторону вверх-вниз, одновременно пружина колени. Присели («Плие»)</p> <p>Движения те же</p> <p>Имитируют движения собачки, виляющей хвостиком. Кружатся на «дробном шаге» вокруг себя.</p> <p>Движения те же</p> <p>«Легким бегом» двигают по кругу против часовой стрелки.</p> <p>Идут врассыпную на свои места.</p> <p>«Пружинка» с поворотом вправо, одновременно раскрывая руки в стороны Те же движения влево. Обе ручки выполняют мягкий взмах от себя. Ручки раскрыты в стороны, мягкие пружинки вправо-влево 3 взмаха кистями рук перед собой Руки убрать за спинку, наклоны головой вправо-влево 3 взмаха кистями рук перед собой Руки убрать за спинку, наклоны головой вправо-влево Наклон головы вправо-влево -вперёд.</p>
--	--

Танец «Ромашка»

Песня «Ромашка»

Вступление: дети стоят тройками, взявшись за руки в маленьких кружочках (девочка и два мальчика)

1. Научила на ромашке меня бабушка гадать,

Это очень интересно лепесточки отрывать. (идут тройками по кружочкам, взявшись за руки)

Припев: 1.2.3.4.5. Что-то сбилась я опять! (отходят назад, расширяя кружки – качают головой)

1.2.3.4.7. Ой, запуталась совсем! (подходят – хлопают в ладошки)

Проигрыш: (повторяют движения припева или кружатся по одному - руки "полочкой")

2. Целый день сижу гадаю, даже некогда играть. (девочки делают свой кружочек, в центре зала, идут по кружочку)

Но теперь я про Серёжку всё-всё-всё могу сказать! (мальчики делают ладушки между собой)

Припев: 1.2.3.4.5. Что-то сбилась я опять!

1.2.3.4.7. Ой, запуталась совсем! (Мальчики присели, девочки обходят мальчиков, грозя пальчиком)

Проигрыш: (девочки становятся в середину «лодочки» между мальчиков, качают головой - мальчики идут вокруг девочки)

3. Только кончились ромашки, разлетелись лепестки (Идут тройками по кругу)

Завтра всё начну сначала – берегитесь женихи!

Припев: 1.2.3.4.5. Что-то сбилась я опять!

1.2.3.4.7. Ой, запуталась совсем! (Мальчики хлопают, девочки кружатся)

Припев: Мальчики, взявшись за руки делают окошко для девочки - девочка выглядывает в него, пальчик к щеке, качая головой

Танец «Барбарики»

Песня «Мы друзья» гр. «Барбарики»

Вступление – дети выбегают подскоками в "свою" шеренгу, на "свое" место (четвертая и вторая шеренга) выполняют прыжки с хлопками над головой, в конце фразы – «твист», приседая; выбегают дети из 3 и 1 и все – прыжки и «твист»; (4 шеренги по бчел. в каждой или 3шеренги по 6 чел.).

А "...Если друг не смеется" - **1и 3** шеренги выполняют полуприседание, **опуская** чуть разведенные прямые руки, пальцы в стороны; **2и 4** - **поднимают** прямые руки в стороны вверх, пальцы разведены; (**«звёзды мигают»**)

"...Ты включи ему солнце" - поменялись движениями, т.е. те, кто поднимал руки вверх – опускают с «пружинкой», а другие поднимают; до конца 2фр.

"...Ты, исправь ошибку,» - ногу ставят на пятку, руками показывают "нос", опускают руки вниз и приставляют ногу (**1и3** шеренги **вправо**; **2и4** - **влево**; затем поменяться движениями и до конца 4фр.

Б «. Воскресенье, суббота» - кружатся «лодочкой» со «своей» парой подскоками и возвращаются в **И.П.**

С «. Есть друзья – развести поочередно пр. и л. руки в стороны;

«...А для них» - обе руки прижать к груди и развести в стороны;

«...У друзей нет выходных» - кружатся вокруг себя и в конце – «твист», приседая;

А «. Если свалится счастье» - каждая шеренга образует кружок и двигаются подскоками, взявшись за руки (в 4 углах зала);

Б – кружатся подскоками парой; с окончанием музыки останавливаются лицом в круг;

С – то же в «своем» кругу;

Д – «. Если каждый друг по кругу – перестраиваются в общий круг и идут в ритме музыки, взявшись за руки;

Б – кружатся со «своей» парой в общем кругу;

С – то же в общем кругу;

Заключение – перестраиваются в «свою» шеренгу, прыжки с хлопками и «твист»; в конце все поднимают «раскрытые» руки вверх.

Танец «Гномики»

Детская студия «Дельфин

ВСТУПЛЕНИЕ– сидят на полу в один ряд, «чинят» и «шьют» игрушки.

I КУПЛЕТ:

«Есть на свете гномики...» - двигаются поскоками вперед, руки на поясе.

«Строят они домики...» - продолжают движение «топотушками» к своим местам (три или четыре ряда в «шахматном» порядке)

«Под землей они живут...» - делают шаг вперед правой ногой на пятке, левой ногой в сторону на пятке, правой ногой назад (на полную ступню), приставляют левую ногу (4 раза)

ПРИПЕВ:

«Гномики, гномики...» - выставляют правую ногу на пятку (спина прямая), перетоп. (наклоняются вперед)

«Маленькие гномики...» – выставляют левую ногу на пятку (спина прямая), перетоп (наклоняются вперед)

«Приходите в мой дом...» - кружатся поскоками, взяв правой рукой кончик колпачка

II КУПЛЕТ:

«Нарядилась гномиком...» - двигаются поскоками по кругу и возвращаются на свои места

«Я надена колпачок...» - делают шаг вперед правой ногой на пятке, левой ногой в сторону на пятке, правой ногой назад (на полную ступню), приставляют левую ногу (4 раза)

ПРИПЕВ:

«Гномики, гномики...» - выставляют правую ногу на пятку (спина прямая), перетоп. (наклоняются вперед)

«Маленькие гномики...» – выставляют левую ногу на пятку (спина прямая), перетоп (наклоняются вперед)

«Приходите в мой дом...» - кружатся поскоками, взяв правой рукой кончик колпачка

ПРОИГРЫШ - перестраиваются в шеренгу – по росту друг за другом, руки согнуты в локтях, кулачки сжаты.

III КУПЛЕТ –

«Где же, где же гномики, гномики, гномики...» - наклоняются в стороны (1,3, 5 –направо 2,4,6...-налево), одновременно выпрямляя руки и разжимая кулачки. Возвращаются в исходную позицию. Повторяют движения в другую сторону (1,3,5...-налево; 2,4,6...- направо). Возвращаются в исходную позицию.

«Я накрыла столики, столики, столики...» - повторение движений

«Угощу я их печеньем и малиновым вареньем...» - поскоками двигаются по кругу занимают свои места в «шахматном» порядке

ПРИПЕВ - повтор движений

ПРОИГРЫШ - двигаются поскоками по кругу

ПРИПЕВ – повтор движений

ПРОИГРЫШ – двигаясь поскоками по кругу, разбирают игрушки и садятся на пол в один ряд. «Чинят» и «шьют» игрушки. Встают и кланяются.

"У леса на опушке".

Дети стоят по залу врассыпную

У леса на опушке жила зима в избушке – правую ногу в сторону на пятку, наклон корпуса к ноге, руками «распашонка», то же к др. ноге

Она снежки солила, в березовой кадушке – перед собой «лепят» снежки

Она сучила пряжу, она ткала холсты- моторчик вправо, влево.

Ковала ледяные да над реками мосты – руки в стороны, затем хлопок над головой 4 р.

Припев:

Потолок ледяной- руки на поясе, 2 шага вправо

Дверь скрипучая- 2 шага влево

За шершавой стеной тьма колючая- ладошка к ладошке, «шуршим» у одного ушка, затем у другого

Как шагнешь за порог- руки на поясе, 2 шага вправо

Всюду иней-2 шага влево

А из окон парок синий- синий- покружились вокруг себя.

На быструю часть припева- то же самое, только по 1 шагу в стороны.

2 куплет- движения из 1 куплета, припев-тот же.

В конце взялись за руки все, бегут по залу змейкой.

Танец «Дикари»

(музыка В. Шаинского, слова М.Львовского из кинофильма «Завтрак на траве»)

Участвует любое количество детей.

Вступление: Дети встают по залу в шахматном порядке.

1 куплет. Между нами... прыжок вверх с одновременным выбрасывания рук и ног в разные стороны

Дикарями говоря... «бьют» себя по груди кулаками в ритм музыки

Спать в кроватях... снова прыжок с выбрасыванием рук и ног

Только тратить время зря...поворачиваются вокруг себя широко расставив ноги, раскачиваясь из стороны в сторону («неваляшки»)

Нам под крышей...руки резко поднять вверх, посмотреть наверх

Плохо спиться... присесть, постучать кулаками по полу

Надо братцы ...перестраиваются в 2 линии лицом к зрителям

Припев: и у края пропасти... первая линия детей приседает, руку «под козырек», одновременно вторая стоит и тоже «всматриваются вдаль»

И у тигров пасти... первая линия всматривается вдаль, беря «под козырек», вторая приседает

Не теряйте бодрости... первая линия детей приседает, руку «под козырек», одновременно вторая стоит и тоже «всматриваются вдаль»

И верьте в счастье...прыжок вверх , руки вверх, ноги в стороны

Проигрыш: перестраиваются в круг, идут по кругу, изображая движение «кукарача» в конце снова выстраиваются в 2 линии лицом к зрителям

Повтор припева: тот же

Проигрыш: образуют круг, садятся «по-турецки», лицом в круг

2 куплет: Между нами... ритмично выбрасывают руки вверх, смотрят на них

Дикарями говоря... стучат кулаками об пол

Захотелось...снова руки вверх

Антрекота в сухарях... стучат кулаками об пол

Жизнь лесная ... снова руки вверх

Развивает аппетит... стучат кулаками об пол

Хоть клубникой... снова руки вверх

Припев: все дети наклоняются вперед, руки сложены вместе и вытянуты вперед (поклоняются вождю), солист танца выходит в середину круга и танцует любые движения

3 куплет: не пугают... все дети поднимаются и двигаются ритмично по кругу друг за другом,

движение «кукарача»

И в июле... начинают перестроение и выстраиваются в шахматном порядке, лицом к зрителям

Припев: и у края... ритмичное выбрасывание рук поочередно вверх, при этом пританцовывая

И верьте в счастье... прыжок вверх, руки-ноги в стороны

Поклон.

Танец «Чико-Нико»

<p>• 1 куплет. Нет, нет, нет, такого быть не может: Слон не может быть на ежика похожим. Не умеет наша кошка лаять. Прошлогодний снег не может летом таять.</p> <p>• 2 куплет. Стать не может девочка мальчишкой, В гости не придет к тебе герой из книжки. Трижды три, конечно, не четыре. Не играть хоккей вам в собственной квартире.</p> <p>• Припев. Может быть, может и такое тоже, Если смешинку другу подарить. Может быть, может день с утра погожий. Эти слова проговорить. Луна-Пама, Луна-Пама, раз, два, три. Чико-Нико, Чико-Нико, повтори.</p> <p>• 3 куплет. Нет, не может стать квадратным мячик. Не устроить вам ночей плохо ... Не растут будильники на грядке. Быть не может вечером утренней зарядке.</p>	<p>• 1 куплет. указательный палец правой руки прямой, а другие пальцы сжаты в кулак. Правая рука согнута в локте – движения вправо и влево. 2 строка: руки поднимаем вверх – встаем на носочки, а затем приседаем – руки опускаются вниз. 3 строка: мягкие движения кистями (лапки кошки). 4 строка: ноги идут на узенькой дорожке, руки одновременно идут вправо, затем влево.</p> <p>• 2 куплет. «пружинка». грозим пальчиком. «пружинка». грозим пальчиком.</p> <p>• Припев. хлопки. руки поднимаем вверх. хлопки. руки поднимаем вверх. «моторчик» вправо – 2 раза, затем влево – 2 раза. На 3 счета – хлопки перед собой.</p> <p>• Проигрыш. Идем подскоками по кругу.</p> <p>• 3 куплет. Идем в центр круга подскоками – руки над головой одновременно вправо – влево. Затем назад также.</p> <p>• Припев (повторение). • Проигрыш. Идем подскоками по кругу. • Припев (повторение).</p>
---	--

ПРИЛОЖЕНИЕ 5.

Музыкальные игры.

Ниже приводится описание игр используемых на занятиях по «Ритмике и танцу».

«Зеркало»

Дети стоят в парах лицом друг к другу. Один из них. Показывает движения, другой их повторяет как отражение в зеркале.

Игра с тем же содержанием может называться «Обезьянки».

«Чудо-юдо»

Дети присаживаются, опускают голову и обхватывают руками колени, изображая таинственный кокон. Под музыку из коконов начинают появляться фантастические обитатели других планет.

«Насос»

Играющие располагаются по кругу. Дети приседают и превращаются в ненадутые резиновые игрушки, каждый задумывает про себя свой будущий образ. В центре взрослый или ребенок. Он начинает «надувать» игрушки, изображая «насос» и произнося звук «Ш». Дети постепенно поднимаются и изображают задуманную игрушку.

Вариант. Можно играть в парах, меняясь ролями. Сначала один придумывает фигуру, потом другой.

«Мокрые котята»

Дети изображают промокших под дождем котят, которые лежат на ковре, «свернувшись клубочком». После дождя котята вытягивают лапки, стряхивают капельки, выгибают спинку, умываются, греются, веселятся.

«Снеговик»

Дети стоят враспынную: ноги широко расставлены, руки на поясе, тело напряжено, спина прямая, осанка горделивая. Играющие изображают «толстых» снеговиков. Под словесные указания взрослого: «Выглянуло солнце, стало пригревать, снежок стал таять» — «снеговики» постепенно расслабляют мышцы, начинают «оседать», «таять», опуская голову, плечи, руки по очереди. В конце опускаются на пол, превращаясь в «лужицу».

«Снежинки-ручейки»

Игра развивает ориентировку в пространстве, пластику движений. Сопровождается нежным звучанием колокольчиков или металлофона. Все действия выполняются по словесному указанию взрослого.

«Снегопад»

Дети-«снежинки» плавно кружатся по залу. Руки разведены в стороны — это лучики снежинок, их нельзя «сломать», снежинки очень хрупкие. Замирают звуки металлофона — дети застывают в красивой позе или опускаются на одно колено.

Выглянуло солнышко и растопило снежинки (глиссандо). Снежинки тают и превращаются в капельки. Дети опускают руки вниз, округляют их, изображая капельку. Капельки стекаются в ручеек. Ручейков может быть несколько. Дети встают друг за другом паровозиком и двигаются под музыку в разных направлениях. Ручейки стекаются в лужицы. Дети из «паровозиков» перестраиваются в кружочки и двигаются по кругу, держась за руки. Эти лужицы стекаются в озеро. Кружочки объединяются в один большой круг, дети приседают с окончанием музыки.

По желанию педагога капельки испаряются, поднимаются в Облачко, там превращаются в снежинок и, снова кружась, падают на землю. Игра повторяется сначала.

«Прекрасные цветы»

Дети располагаются в рассыпную по залу, изображая бутоны, из которых с началом музыки начинают «распускаться прекрасные цветы».

Музыкальное сопровождение побуждает играющих к пластичности движения, выразительной мимике.

Под палящими лучами солнца цветы начинают вянуть; дети, медленно расслабляясь, опускаются на одно колено. А под дождиком снова оживают, поднимаются. Действия сопровождаются соответствующей мимикой. Роли Солнышка и Дождика могут исполнять дети.

«Зернышко»

Дети изображают зернышко, которое, прорастая, превращается в растение или дерево. Каждый ребенок придумывает, во что он будет превращаться. Характерные особенности этого растения или дерева должны отразиться в жесте, позе, движении, мимике. Например: ель — ветки вниз, тополь — вверх, ива — руки расслаблены, кактус — пальцы растопырены.

«Карнавал животных»

Под музыку Сен-Санса «Карнавал животных» дети должны изобразить характерные движения тех персонажей, о которых рассказывает произведение.

Можно использовать наиболее образные фрагменты сюиты: «Куры и петухи», «Слоны», «Кенгуру», «Аквариум», «Королевский марш львов», «Лебедь».

«Цыплята»

Для танцевальной миниатюры используется музыка из сюиты М. П. Мусоргского «Картинки с выставки» — «Балет невылупившихся птенцов». Дети изображают птенчиков, которые постепенно появляются из скорлупок, отряхиваются, чистят перышки, учатся ходить, радуются, знакомятся, танцуют.

«Магазин игрушек»

Дети изображают какую-нибудь игрушку, принимая для этого необходимую позу. Из числа играющих выбирается продавец, который «заводит» игрушки, и покупатель, который пришел в магазин подобрать подарок.

Задача покупателя: по движениям, мимике, жестам угадать образ задуманной ребенком игрушки.

«Марионетки»

Дети изображают кукол-марионеток и по сигналу должны принять любую позу.

Необходимо обратить внимание детей на то, что в движении участвуют все части тела.

«Передай настроение»

По просьбе взрослого дети изображают: походку бабушки, движения веселого клоуна, задумчивого или рассеянного человека, радостно бегущего к маме ребенка, походку малыша, который учится ходить, походку осторожного охотника.

Вариант. Чтобы детям было интересней, можно приготовить карточки, на которых изображены сказочные герои: Буратино, Мальвина, Винни-Пух и так далее. Дети изображают данного персонажа.

«Ниточка с иголочкой»

Дети становятся по кругу. Считалкой выбирают из играющих «иголочку», «ниточку» и «узелок», которые выходят и круг. В это время остальные берутся за руки и поднимают их вверх воротиками. По сигналу «иголочка», «ниточка» и «узелок» начинают бегать между детьми. При этом «иголочка» старается запутать «ниточку» с «узелком».

Когда дети освоятся, «ниточку» можно «удлинить», выбрав трех и более детей.

Игру можно проводить, сопровождая движения текстом:

Игла-барыня, княгиня.

Весь мир нарядила.
Нарядила, обшила,
Сама раздетая ходила.
Она тонка, да длинна,
Одноуха, да остра,
Одноуха, да остра,
Всему миру красна.
Хвостик нитяной
Тянет, тянет за собой.
Сквозь холст он проходит,
Узелок себе находит.

«Мы едем, едем, едем»

Дети строятся в колонну «паровозиком», кладут руки друг другу на плечи. Под текст (замедляя и ускоряя его произношение) двигаются дробным топающим шагом. С окончанием текста «выходят из вагончиков» и собирают цветы или осенние листочки. По сигналу снова занимают места в вагончиках.

Чух, чух, пыхчу.
Пыхчу, ворчу.
Стоять на месте
Не хочу.
Колесами стучу, верчу —
Садись скорее,
Прокачу! Чух! Чух!

Танец-игра "Лавата"

В припеве дети ходят по кругу взявшись за руки и напевают:

Дружно танцуем мы - тра-та-та, тра-та-та -
Танец веселый наш, это Лавата.

Своеобразным запевом являются слова ведущего, например: "У меня ушки хороши, а у соседа лучше!" В этом случае дети ходят хороводом, держа друг друга за уши. Каждый раз ведущий дает новое "задание", и дети берут друг друга за локти, коленки, плечи, голову и т. д. Чтобы игра состоялась, прикосновения не должны быть грубыми или болезненными для партнеров.

В такт музыке дети вслед за взрослым похлопывают себя, а затем и соседей по плечам, бокам, ногам и т. д. Затем похлопывания упорядочиваются. Направление движения идет по четырем точкам: голова - плечи - бедра - лодыжки. Сначала количество прикосновений к каждой точке равно восьми, в следующем повторении четырем, затем двум и, наконец, одному разу. Это веселое упражнение направлено не только на тактильное взаимодействие, но и на развитие координации движений.

«Завивайся, ниточка, в клубок»

Играющие стоят друг за другом, держась за руки. Ведущий под хороводную музыку ведет детей «змейкой», затем закручивает свою «ниточку» в спираль, потом обратным движением ее раскручивает. Движения сопровождаются текстом:

Завивайся, ниточка, в клубок,
Завивайся, тонкая, в клубок,
Свяжет бабушка хорошенький чулок.
Свяжет бабушка красивенький носок.
Развивайся, ниточка, скорей,
Развивайся, тонкая, скорей,
Свяжет бабушка чулочки подлинней,
Свяжет бабушка носочки попрочней.

«Веселая карусель»

Дети стоят по кругу, держась одной рукой за обруч. Под текст начинают движение, ускоряют, бегут, замедляют и останавливаются.

Завертелись карусели
И помчались с ветерком,
Поначалу еле-еле,
А потом бегом, бегом!
Вот как весело бежать,
Вот как весело играть!
Но пора остановиться
И немного постоять!

«Воронила борона»

Играющие встают двумя шеренгами, образуя угол. Пространство перед каждой шеренгой — это «поле», которое нужно вспахать и пророборонить. Одна шеренга движется дробным шагом мимо другой, сопровождая движение скороговоркой: «Воронила борона по боронованному полю». Дойдя до противоположного края, дети останавливаются и разворачиваются. Образуется новый угол. И теперь дробным шагом начинает движение другая шеренга.

«Самолеты»

Педагог называет имена 3-4 детей и предлагает им приготовиться к полету, показав предварительно, как заводить мотор и как летать. Названные дети выходят и становятся произвольно на одной стороне площадки или комнаты. Педагог говорит: "К полету приготовиться. Завести моторы!" Дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук "р-р-р". После сигнала педагога "Полетели!" дети разводят руки в стороны (как крылья у самолета) и летят - разбегаются в разные стороны. По сигналу педагога "На посадку!" они направляются к своим стульчикам и садятся на них. Затем играет другая группа детей.

«Поезд».

Педагог предлагает нескольким детям стать друг за другом, сам становится впереди них и говорит: "Вы будете вагончиками, а я - паровозом". Паровоз дает гудок - и поезд начинает двигаться сначала медленно, а затем быстрее. Движение сопровождается звуками, которые произносят играющие. Время от времени паровоз замедляет ход и останавливается, воспитатель говорит при этом: "Вот и остановка". Затем паровоз вновь дает гудок - и поезд движется дальше.

Указания к проведению:

Сначала к игре привлекается небольшая группа детей. При повторении может быть большее число участвующих (12-15). Первое время каждый ребенок держится за одежду впереди стоящего, затем дети свободно идут друг за другом, двигают руками, подражая движению колес паровоза, и произносят в такт: "Чу-чу-чу".

Роль паровоза вначале выполняет педагог или ребенок старшей группы. Лишь после многократных повторений роль ведущего поручается наиболее активному ребенку. Паровоз должен двигаться медленно, чтобы вагончики-дети не отставали.

Играющие строятся друг за другом произвольно. При многократном повторении игры можно предложить малышам выйти на остановке погулять, нарвать цветы, собрать ягоды, поиграть, попрыгать. Услышав гудок, дети должны быстро построиться в колонну за паровозом.

3.5 СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
3. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003
4. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.
5. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
6. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г.
7. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
8. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.
9. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
10. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
11. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
12. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
13. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
14. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
15. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
16. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Вартус, 1982.