

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Сказка»

Рассмотрено  
на методическом совете  
Протокол № 4 от 29.08.2017

Принята  
на педагогическом совете  
Протокол № 5 от 29.08.2019



**Дополнительная общеобразовательная программа**

# «Радуга»

Направление: Художественное

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации программы: 2 года

Разработчик:  
Виноградова Ирина Владимировна  
музыкальный руководитель  
МБДОУ детский сад «Сказка»

п. Коноша, 2019г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Целевой раздел	
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Нормативные правовые документы.....	3
1.3 Цели и задачи.....	4
1.4 Возрастные и психологические особенности воспитанников.....	4
1.5 Планируемые результаты освоения программы «Радуга».....	6
1.6 Срок реализации программы.....	6
2. Содержательный раздел	
2.1 Методы обучения, используемые в программе.....	7
2.2 Старшая группа. Первый год обучения.....	8
2.3 Подготовительная группа. Второй год обучения.....	9
2.4 Перспективный план занятий.....	10
2.5 Мониторинг результатов.....	13
3. Организационный раздел	
3.1. Расписание занятий.....	13
3.2 Список воспитанников.....	13
3.4 Организация предметно-пространственной среды.....	13
Приложение 1. Мониторинг танцевально-ритмической деятельности.....	15
Приложение 2. Логоритмика (упражнения в стихах).....	19
Приложение 3. Партерная гимнастика.....	32
Приложение 4. Сюжетно-образные танцы.....	35
Приложение 5. Музыкальные игры.....	43

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1 Пояснительная записка.

Согласно Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" в образовательной области «Художественно – эстетическое развитие» выделена задача реализации самостоятельной творческой музыкальной деятельности детей.

За короткий срок в системе музыкального воспитания дошкольников появилось много нового. Нам предлагают большое количество программ по музыкальному воспитанию дошкольников, образовательных технологий. Изменились дети и родители. А главное, изменились требования к содержанию и организации музыкального воспитания. На современном этапе педагогическая деятельность требует обращения музыкального руководителя к новым формам работы с детьми. Ориентиром в этом направлении является ФГОС ДО, который устанавливает нормы и правила, обязательные при реализации основной образовательной программы (ООП) ДО, определяющие новое представление о содержании и организации музыкального воспитания. Определение ценностных ориентиров:

- Развитие ценностных отношений личности с целью интеграции ее в национальную и мировую культуру;
- Развитие деятельностных и коммуникативных качеств личности, обеспечивающих ее развитие и самореализацию;
- Формирование у воспитанников адекватной современному уровню знаний картины мира.

Данная программа по дополнительному образованию в образовательной области «Художественно-эстетическое развитие» танцевальная ритмика кружок «Радуга» музыкального руководителя муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада составлена в соответствии с требованиями ФГОС на основе парциальной программы музыкального воспитания «Ладушки», авторов И. Каплуновой и И. Новоскольцевой (издательство ООО «Невская нота» г. Санкт-Петербург» 2015).

## 1.2 Нормативно правовые документы

Нормативно-правовую основу для разработки программы составляют:

- Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения
- Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

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 «Ритмическая мозаика», А.И. Буренина;
- «Танцевальная ритмика для детей» Т.И.Суворова;
- «Са-Фи-Дансе» Ж.Е.Филирева, Е.Г.Сайкина

### **1.3 Цель и задачи программы**

**Цель** занятий ритмикой в детском саду состоит в углублении и дифференциации восприятия музыки (выделение средств выразительности, формы), её образов и формировании на этой основе навыков выразительного движения. Необходимо обучить детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими, развить координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения, развить свою гибкость и выносливость.

#### **Задачи программы :**

- учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;
- развивать основы музыкальной культуры;
- развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма, музыкальную память);
- учить определять музыкальные жанры (марш, песня, танец), виды ритмики (игра, пляска, упражнение), различать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно громкая и тихая музыка и т. д.);
- формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре, танце, хороводе и упражнении;
- развивать творческие способности в области искусства танца: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свою» пляску, комбинируя различные элементы физкультурных упражнений, танцевальных и сюжетно-образных движений.

Эти задачи решаются при выполнении **основного программного требования** — соответствия характера движений содержанию и развитию музыкального образа.

### **1.4 Возрастные и психологические особенности воспитанников**

**Танец** способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества необходимые для формирования умений и специфических навыков, уверенность в себе. Эти свойства движений изучены И. Г. Песталоцци, Я. А. Каменским, Джон Локком, Ж. Ж. Руссо, И. Б. Базедовым и др.

Возраст 5 - 6 лет достаточно хорошо изучен психологами и физиологами, которые характеризуют этот период детства, как период неравномерного и волнообразного развития. Развитие центральной нервной системы идет активно. По мнению ученых, этот возраст

обладает особой благодатной восприимчивостью. У ребенка интенсивно формируется **наглядно-образное мышление и воображение**, развивается речь, психическая жизнь обогащается опытом, возникает способность воспринимать мир и действовать по представлению. От ребенка можно требовать **выразительности, эмоциональности** при исполнении танца.

На 6-ом году жизни у ребенка совершенствуются основные нервные процессы возбуждения и торможения. Это благотворно сказывается на соблюдении ребенком **правил поведения**. Свойства нервных процессов возбуждения и торможения - сила, уравновешенность и подвижность также несколько совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий в кружке ритмики, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки, свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. При подвижных движениях необходимо ставить **точные задачи**, контролировать ход занятия.

К 6 годам у ребенка развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы по-прежнему слабые, особенно мышцы рук. Дети способны изменять свои мышечные усилия. Поэтому дети на занятиях могут выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию воспитателя от медленных к более быстрым, они относительно легко усваивают задания при ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

На разминке нужно переходить **от простого к сложному**, от спокойных к быстрым движениям, а также использовать **прием контраста** для развития быстрого переключения.

В этом возрасте развиваются **коллективистские черты личности**. Дети обычно очень общительны, любят совместные игры, находиться в группе сверстников. Они уже могут согласовывать свои действия с действиями других людей, способны к сопереживанию.

Танцы, входящие в данную программу, доставляют детям радость и удовольствие. Но они **доступны** как по содержанию, так и по характеру движений. В программу кружка ритмики включены **детские парные танцы, национальные танцы, танцы – импровизации**.

Детский танец всегда имеет ясно выраженную тему и идею - он всегда **содержателен**. В танце существуют **драматургическая основа** и сюжет, в нем есть и обобщенные и **конкретные художественные образы**, которые создаются посредством разнообразных пластических движений и пространственных рисунков - построений.

Особенно полезны **народные пляски и танцы**, т. к. приобщают детей к народной культуре, заражают их оптимизмом, создают положительные эмоции. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой.

В работе используются **хороводы, общие (массовые) пляски**. В них дети учатся внимательно относиться друг к другу, находить общий ритм движения с партнером, терпеливо обращаться к тем детям, у которых имеются какие-либо индивидуальные затруднения.

Среди танцев наиболее доступны для исполнения детьми **русские, белорусские, украинские, чешские**. Простотой рисунка, жизнерадостностью, живой и веселой музыкой танцы этих народов вполне соответствуют требованиям репертуара детских кружков.

Каждая игра (пляска, упражнения) имеет **четкую педагогическую направленность**, является средством, при помощи которого музыкальный руководитель направляет внимание детей на музыку, учит ребенка правильно исполнять движение.

В обучении музыкально - ритмическим движениям ярко прослеживается взаимосвязь всех **педагогических методов обучения** (наглядный, словесный, практический), а **игровая форма заданий**, занимательность помогают без особых затруднений усвоить многие достаточно сложные движения.

При разучивании новых движений не следует добиваться, чтобы дети овладели ими на одной игре, пляске. Надо те же движения повторять в разных плясках, соединять с разной музыкой, чтобы движение совершенствовалось постепенно и чтобы дети учились относиться к нему, как к средству выразить различные образы, чувства, действия.

В старшей группе дети уже понимают смысл разучивания и совершенствования отдельных движений и с удовольствием упражняются в них. В этом возрасте требуется изучить **ряд подготовительных упражнений**, при помощи которых детям постепенно прививаются некоторые навыки, необходимые им для правильного исполнения многих движений.

Удовлетворяя естественную потребность в двигательной активности, танцы, пляски и игры способствуют **гармоническому развитию личности**. В изящных или задорных движениях, каждый имеет возможность выразить себя, раскрыть свою индивидуальность, передать чувства, настроение, мысли, проявить характер. Соприкасаясь с танцевальным искусством, в доступной для детей форме, они постепенно приобщаются к миру прекрасного.

Овладение детьми движениями под музыку помогает развитию музыкального восприятия, умению передавать различные средства музыкальной выразительности, в свободных движениях отображать **жанры музыки (марш, танец, вальс, народный танец, напевную песню)**, передавать их «языком движений», мимикой и пантомимикой, в танце и игре музыкальный образ, способствует проявлению творческих способностей детей в движениях под музыку в музыкально-двигательной импровизации. В сюжетно-ролевой игре, танцах, происходит развитие **психологических функций (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления) и эмоционально-волевой сферы**.

**Систематические занятия** детей дошкольного возраста в **кружке ритмики** очень полезны для физического развития, улучшается осанка, укрепляются мышцы и связки, совершенствуются движения. Постепенно все начинают легче и грациознее двигаться, становятся раскованными, приобретают свободу, координацию, выразительность движений. Все это требует известных усилий, но и доставляет большую радость, удовлетворяя потребность в эстетических переживаниях и впечатлениях.

**Основные педагогические принципы** - систематичность, постепенность и последовательность.

### **1.5 Планируемые результаты**

#### **Знания и умения детей:**

- уметь ориентироваться в пространстве;
- правильно и выразительно выполнять основные движения под музыку, танцевальные элементы, характерные и образные движения;
- сочинять собственные танцевальные и музыкально - игровые импровизации на предложенную музыку;
- выполнять построения и перестроения в танцах и плясках;
- выполнять ритмические упражнения с музыкальным заданием;
- различать простейшие музыкальные понятия, понимать характер музыкального образа;
- выразительно двигаться в соответствии с характером и ритмом музыки.

### **1.6 Срок реализации программы**

Программа рассчитана на два года обучения для занятий с детьми 5-7 лет. Занятия проводятся в старшей и подготовительной группе 2 раза в неделю.

Число занимающихся детей в группе в среднем 12 человек.

<b>Продолжительность</b>	<b>Периодичность в неделю</b>	<b>Количество часов в неделю</b>
Дети 5-6 лет: 25 мин.	2 раза	50 мин.
Дети 6-7 лет: 30 мин.	2 раза	1 час.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### **2.1 Методы обучения, используемые в программе.**

#### **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**)

## **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.

## **2.2 Старшая группа. Дети 5-6 лет. Первый год обучения.**

**Возрастные особенности.** Дети становятся более артистичными и координированными. Дети шестого года жизни уже могут строить свое поведение, придерживаясь роли. Поэтому они с удовольствием изображают различные образы и импровизируют. Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, но теперь ребенок желает показать себя миру. Здесь очень важно выстраивать занятия так, чтобы дети могли проявить себя, обязательно хвалить их и отмечать, что ребенок старается, выполняет упражнение или движение правильно.

### **Содержание программы.**

#### **Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.**

- Изображение различных животных в движении
- упражнения для все групп мышц с предметами и без;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- различные перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с различными движениями

#### **Партерная гимнастика.**

- упражнения на развитие растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики)
- плавный переход из упражнения в упражнение: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка»; «рыбка», «коробочка»

#### **Танцевальные движения.**

- повторение пройденных элементов и композиций и их усложнение
- танцевальные движения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки, ленты на палочке, шляпками) пройденные с последовательным чередованием и новые, более сложные
- работа над движением рук – пластика кистей, «волна» руками
- движения корпусом наклоны и повороты в сочетании с пройденными движениями
- танцевальные движения в парах с использованием элементов, пройденных ранее
- построение в круг, в линию, в две, в три линии, в четыре линии с использованием пройденных танцевальных элементов;



- движения польки по кругу;
- «Енка-енка» в различных видах построения

### **Сюжетно-образные танцы**

- Повторение изученных ранее танцев и некоторое их усложнение
- Изучение новых танцев, «Я рисую», «Стирка», «Полечка», «Зима», «Дикари».

### **Музыкальные игры**

- Ранее изученные игры по желанию,
- Игры «рыбак и рыбки», игра с лентами «Твой цвет – ты танцуй»

### **Итоговое занятие.**

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

## **2.3 Подготовительная группа. Дети 6-7 лет. Второй 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.

### **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

#### **Партнерная 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 «Дискотека», игра «Зеркало», «Догонялки с использованием танцевальных движений»

### Итоговое занятие.

Открытый урок в конце первого полугодия;

Отчетный концерт в конце года.

### 2.4 Перспективный план занятий по программе *Танцевальная ритмика в кружке «Радуга»*

		Старшая группа	Подготовительная группа
<b>Сентябрь – Октябрь - Ноябрь</b>	Диагностика	Беседа, анкетирование родителей, диагностические танцевальные и игровые упражнения	Беседа, анкетирование родителей, диагностические танцевальные игровые упражнения
	Танцевальная разминка	Изображение животных в движении, упражнения для всех групп мышц с предметами и без них; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с движениями	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 на развитие растяжки, гибкости позвоночника с использованием с логоритмики («сундучок», «книжка», «бабочка»); плавный переход из упражнения в упражнение, (используя изученные упражнения, вытягивание носочков, кручение)	Упражнения для развития гибкости с усложнением: быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием музыкальной подборки
	Танцевальные движения	Повторение пройденных элементов и их усложнение (Ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; шаги на полупальцах и пятках; различные хлопки хороводы); танцевальные движения с атрибутами (чередование - мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки, ленты на палочке) пройденные и новые, более сложные (построение в две линии и обратно в одну колонну; легкие, равномерные, высокие прыжки; приставной шаг); движения корпусом наклоны и повороты в сочетании с пройденными движениями топающий шаг, выставление ноги на носок	Повторение пройденных элементов и композиций и их усложнение; упражнения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки и другие) более сложные; работа корпусом - повороты и наклоны в сочетании с другими элементами построение в два круга
	Сюжетно-образные танцы	Ритмические и образные танцы по показу «Паучок», «Дождик» Повторение изученных ранее танцев «Тетя-весельчак», «Ладочки покажи» и некоторое их усложнение Изучение новых танцев «Мои грибки», «Я рисую»	Повторение изученных ранее танцев и добавление перестроений новые танцы «Мы маленькие звезды», «Барбарики»

	Музыкальные игры	Построение в линию, «Море волнуется», «Листики», «Зайцы-волки» Ранее изученные игры (игра «ручеек», «Птичий двор!!!», «Чудюдо», «Насос», «Цыплята») игра «Снегопад», «рыбак и рыбки», игра с лентами «Твой цвет – ты танцуй»	Изученные игры; «Мокрые котята», «Марионетки», «Танцевальные догонялки»
		<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
<b>Декабрь – Январь – Февраль</b>	Танцевальная разминка	Изображение различных животных в движении; упражнения для всех групп мышц с предметами и без; перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с различными движениями	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	Повторение пройденных и новые: «сундучок», «книжка», «бабочка», «лодочка», упражнения для стоп, Упражнения на развитие растяжки, гибкости позвоночника с использованием логоритмики; плавный переход из упражнения в упражнение, (используя изученные упражнения)	Упражнения в упражнении с использованием музыкальной подборки; быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием стихотворения «У Лукоморья дуб зеленый»
	Танцевальные движения	ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; шаги на полупальцах и пятках; различные хлопки; хороводы; танцевальные движения с погремушками, работа над движением рук – волна» руками, танец польки по линии в парах; платочками Повторение пройденных движений (построение в три линии и обратно)	Повторение изученных ранее, противоходы и другие перестроения в сочетании с танцевальными движениями танцевальные движения в парах с использованием элементов, пройденных ранее; танец польки по кругу со сменой партнера;
	Сюжетно-образные танцы	Повторение изученных ранее танцев «Танец утят», «Кузнечик», «Рыбачок»; изучение нового «Птицы мои птицы», «Полечка», «У леса на опушке»	Повторение изученных танцев, добавление новых «Гномики», «Зима», «Чико-Нико».
	Музыкальные игры	Ранее изученные игры по желанию,	Ранее изученные игры;

		игра с лентами «Твой цвет – ты танцуй», «Магазин игрушек», «Мы едем, едем, едем», «Снежинки-ручейки», «Снеговик» «Птицы», «Снежинки», «Кошки-мышки», «Машина», «Самолеты» «Цыплята», «Марионетки», «Веселая карусель», «Мокрые котята»	Игра «Дискотека», «Завивайся ниточка в клубочек», «Карнавал животных», «Снегопад»
		<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
<b>Март – Апрель - Май</b>	Танцевальная разминка	Морское путешествие  Изображение различных животных в движении, упражнения для все групп мышц с предметами и без; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; различные перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с различными движениями	Пройденные упражнения, смена упражнений на растяжку с использованием стихотворения «У Лукоморья дуб зеленый»
	Партерная гимнастика	Упражнения на развитие растяжки, гибкости «сундучок», «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко» позвоночника с использованием логоритмики; плавный переход из упражнения в упражнение, (используя изученные упражнения) упражнения для стоп – вытягивание носочков, кручение	Упражнения для развития гибкости с усложнением: быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием музыкальной подборки
	Танцевальные движения	ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; различные хлопки; хороводы; танцевальные движения с бубнами, флажками Повторение пройденных движений, движения польки по кругу в парах работа над движением рук – пластика кистей, танец польки по кругу, танцевальные движения в парах и усложнение движений;	Повторение изученных ранее, перестроения в сочетании с танцевальными движениями и с использованием атрибутов; танцевальные движения в парах и смена партнера в движении; танец польки по кругу со сменой партнера;
	Сюжетно-образные танцы	Повторение изученных ранее танцев «Буги-вуги», «Тучка» и некоторое их усложнение Изучение нового танца «Стирка», «Енка-енка» «Солнышко лучистое», «Ромашки» в различных видах построения	Повторение изученных танцев, добавление нового «Бибика», «Дикари».

	Музыкальные игры	Пройденные по желанию и новые - построение в две линии, «Зоопарк», «Вперед 4 шага» Ранее изученные игры по желанию, «Прекрасные цветы», «Поезд» «горелки», «лавата», «Передай настроение»	Ранее изученные игры; игра «Зеркало»
--	------------------	--	--------------------------------------

## 2.5 Мониторинг результатов

### Мониторинг танцевально-ритмической деятельности.

Для эффективного развития ребенка в танцевально-ритмической деятельности необходимо отслеживать влияние занятий в кружке «Радуга» 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 три этапа:

- в начале учебного года с использованием таких методов как беседа, анкетирование родителей, диагностические игровые упражнения;
- в конце первого полугодия в виде открытого урока;
- в конце учебного года проводится отчетный концерт.

(Приложение 1)

## 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1 Расписание занятий

Программа рассчитана на два года обучения для занятий с детьми 5-7 лет. Занятия проводятся в старшей и подготовительной группе 2 раза в неделю. Понедельник, четверг с 15.30 до 16.00.

### 3.2 Список воспитанников

Число занимающихся детей в группе в среднем 12 человек.

1. Баженова София
2. Галашов Николай
3. Герасимовская Есения
4. Ершов Илья
5. Ковтун Карина
6. Новожилов Ярослав
7. Орехов Илья

8. Покровский Иван
9. Рупосова Екатерина
10. Черных Таисия
11. Шептаева Вероника

### ***3.3 Организация предметно-пространственной среды***

#### **Материально-техническое оснащение**

Для работы по программе необходимо:

- помещение (танцевальный зал) с зеркалами .;
- качественное электроосвещение;
- гимнастические коврики не менее 12 шт.

Пособия: нотный материал, иллюстрации, фонограммы, CD, DVD диски.

Музыкальные инструменты и игрушки: ложки, колокольчики, бубен, погремушки, самодельные и шумовые инструменты.

Атрибуты: платочки цветные, ленты (по две на каждого ребёнка), флажки, обручи, мячи, «новогодний дождик», мишура, листочки...

Для выступления – танцевальная база костюмов.

#### **Литература:**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста).-2-е изд., испр. И доп. – СПб.:ЛОИРО, 2000.-220с.
2. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006.- 272 с
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-прес», 352 с.
4. Интернет ресурсы.

## 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 вашей?
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:*

Старшая группа – выполнить движения небольшой группой (поскоки, шаг с притопом, кружение парами).

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

##### *2. Создание музыкально-игрового образа:*

Старшая группа – передать в движении образ кошки (“вся мохнатенька”).

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

#### ***Выявление уровня ритмического слуха:***

Старшая группа – прослушать ритмический рисунок из четвертных и восьмых длительностей и воспроизвести хлопками (четырёхтактное построение).

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

### ***Игровые диагностические задания для выявления особенностей воспроизведения детьми старшей и 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 соответствуют характеру музыки;

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

**«3» - Высокий уровень** – ребенок самостоятельно, четко 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** – ребенок 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 движениях; 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 ритмически 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 пойдём.

(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 чашу 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 колесишки: 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 бегаёт 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 – (верблюд).  
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.  
Плывать 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,  
Намолотили 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.



## Танцевальные движения №1

Мы на карусели сели,  
Завертелись карусели.  
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 ударилась.  
Ой-ой-ой, не могу  
Потяните за ногу,  
Запрягайте 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,  
Крыльшками хлопая,  
Пять, четыре, три, два, раз,  
Прижимай коленочки и таз.

*«Бабочка»:*

Бабочка красавица  
В небо полетела  
Крыльшки расправила  
На капусту села

*Упражнение «поднятие ног на 90°, 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 держа 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 потянулись,  
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 внутриполостного давления, 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 опереться 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 коврик, поднимаемся на руки, сгибаем ноги в голени и касаемся носочками головы.

### **Корзиночка**

Сгибая голень, беремся за носки и вытягиваемся вверх, стараюсь 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 долки.

### **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, руки 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.

### **Нырляшки 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 – «выежаем» 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 бибику, 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! Бибику свою я катаю, бибика моя лучше всех! А ночью, когда засыпаю, пускай мне приснится – ХАЙВЕЙ И мама бибику 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 бибику, 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 бибику, 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 бибику, 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 бибику, 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 мышеч-трисишек</p> <p>Взмахивают ручками-крыльями через стороны вверх-вниз, одновременно пружиня 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" - **1и3** шеренги выполняют полуприседание, **опуская** чуть разведенные прямые руки, пальцы в стороны; **2и4 - 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 надену 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 музыке

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, стаю 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 илу. 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 врассыпную 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 воротниками. 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,  
Всеми 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 проборонить. 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 поведению:

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.



## Учебно – тематический план

№ п/п	Раздел	Содержание разделов	Дидактические игры и упражнения	Количество часов		
				Общ	Т	Пр.
1	Азбука музыкального движения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• понятие осанка</li> <li>• хлопки в ладоши</li> <li>• позиции ног и рук</li> <li>• выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях</li> <li>• полуприседы;</li> <li>• прыжки;</li> <li>• упражнения для рук и кистей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Мячик»</li> <li>• «Топотушки»,</li> <li>• «Цветочек»,</li> <li>• «Лебеди»,</li> <li>• «Улыбнёмся мы друг другу</li> <li>• «Ветер и деревья»,</li> <li>• «Пружинка»,</li> <li>• поклон «Приветствие».</li> </ul>	7	2	5
2	Танцевально-образные движения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной, высокий шаг в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках;</li> <li>• бег – легкий, широкий (волк), острый;</li> <li>• прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Медведи и медвежата»,</li> <li>• «Пингвины»,</li> <li>• «Раки» (спиной назад),</li> <li>• «Гуси и гусеницы»,</li> <li>• «Слоны»,</li> <li>• «Бежим по горячему песку» (острый бег),</li> <li>• «Зайцы»,</li> <li>• «Белки» (прыжки и поскоки),</li> <li>• «Лягушата»,</li> <li>• «Лошадки» (прямой галоп).</li> </ul>	8	1	7
3	Игротанцы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• хореографические упражнения</li> <li>• танцевальные</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Про тучки»</li> <li>• «Про следы»,</li> <li>• «Дождик»,</li> </ul>	25	5	20



		<ul style="list-style-type: none"> <li>шаги</li> <li>танцы с атрибутами</li> <li>танцевальные движения</li> <li>образно-танцевальные композиции (из ранее разученных движений).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Лиса и зайцы»,</li> <li>«Про Снежную Бабу»</li> <li>«Санки»</li> </ul>			
4	Креативная партерная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>Музыкально-творческие задания</li> <li>упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы.</li> <li>Специальный комплекс упражнений</li> <li>Релаксационные упражнения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Море волнуется раз»;</li> <li>«Зеркало»;</li> <li>«Угадай кто я»;</li> <li>«Раз, два, три замри»,</li> <li>«Ледяные фигуры»</li> <li>«Неваляшка»</li> <li>«Фасолинки»</li> <li>«Лодка»</li> <li>«Тянем спинки»</li> </ul>	11	3	8
5	Пальчиковая гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>Общеразвивающие упражнения для пальчиков</li> <li>Игры-потешки</li> <li>Выполнение фигурок из пальцев</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Семья»,</li> <li>«Здравствуй, это я»,</li> <li>«Комарики»,</li> <li>«Вышли пальчики гулять»,</li> <li>«Мы на коврике сидели»,</li> <li>«Про капусту»,</li> <li>«Пианино».</li> <li>«Снеговик»,</li> <li>«Сорока, сорока»,</li> <li>«Дом»,</li> </ul>	6	2	4

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Ворота»,</li> <li>• «Забор»,</li> <li>• «Бинокль».</li> </ul>			
6	Игровой самомассаж	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поглаживание рук и ног в образно-игровой форме;</li> <li>• поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Лепим лицо»; Упругий живот»;</li> <li>• «Ушки»;</li> <li>• «Ладони»;</li> <li>• «Красивые руки»; «Быстрые ноги»;</li> <li>• «Стряхни пыль»</li> <li>• «Поезд»</li> <li>• «Кошечка»</li> </ul>	5	1	4
7	Музыкально-подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игры на определение динамики музыкального произведения;</li> <li>• игры для развития ритма и музыкального слуха;</li> <li>• подвижные игры</li> <li>• игры-превращения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Жуки и пчелы».</li> <li>• «Цветочки на поляне»</li> <li>• «Сугробы»</li> <li>• «Слушай команду»</li> <li>• «Поменяйся»</li> <li>• «Передай платочек»</li> <li>• «Рыбки»</li> </ul>	16	2	14
8	Строевые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• построение в шеренгу и в колонну;</li> <li>• перестроение в круг;</li> <li>• бег по кругу и по</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Солдаты»,</li> <li>• «Матрешки на полке»,</li> <li>• «Звери в клетках»,</li> <li>• «Хоровод»,</li> </ul>	3	1	2

		<p>ориентирам «змейкой»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• перестроение из одной шеренги в несколько;</li> <li>• перестроение «расческа».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Хитрая лиса»,</li> <li>• «У каждого свой домик»,</li> <li>• «Поздороваемся»,</li> <li>• «Поменяемся местами».</li> </ul>			
Итого:				78	16	62

## Содержание

Содержание программы по танцевально-игровой деятельности определяют следующие разделы:

- Азбука музыкального движения;
- Танцевально-образные движения (упражнения с превращениями);
- Игротанцы;
- Креативная партерная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- игровой самомассаж;
- музыкально-подвижные игры;
- строевые упражнения;

### **1. Раздел «Азбука музыкального движения»** (приложение №1)

включает в себя выполнение простейших танцевальных ходов в соответствии с музыкальным ритмом. Используется с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Все хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений

### **2. Раздел «Танцевально-образные движения»** (приложение №2)

Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий (например: кузнец, вышивальщица, водитель, художник), явлений природы и неодушевленных предметов.

Танцевальные шаги в образах: журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птиц, слона и т.д.

Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы; едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, ракета стартует и т.д.

Через танцевальные элементы предложить детям изобразить как помогают дома маме, папе (например: забиваем гвоздь, подметаем пол, моем посуду, стираем белье и т.д.).

### **3. Раздел «Игротанцы»** (приложение №3)

направлен на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость детям.

### **4. Раздел «Креативная партерная гимнастика»** (приложение №4)

основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются элементы и упражнения детской йоги, выполняемые в игровой форме.

#### **5. Раздел «Пальчиковая гимнастика»** (приложение №5)

включает в себя упражнения, превращающие учебный процесс в увлекательную игру, которая не только обогащает внутренний мир ребенка, но и оказывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышления и развивает фантазию малыша. Этот раздел служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук.

#### **6. Раздел «Игровой самомассаж»** (приложение №6)

включает в себя упражнения самомассажа в игровой форме, от которых дети получают радость и хорошее настроение. Они способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Раздел является основой закаливания и оздоровления детского организма.

#### **7. Раздел «Музыкально-подвижные игры»** (приложение №7)

содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках и являются ведущим видом деятельности детей раннего возраста. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой деятельности.

#### **8. Раздел «Строевые упражнения»** (приложение №8)

являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов

### **Литература**

1. Григорьева Г.Г. и др. «Кроха»: Программа развития и воспитания детей до 3 лет в семье. Н.Новгород 1996
2. А.И.Буренина «Топ- хлоп, малыши» Программа по музыкально-ритмическому воспитанию детей 2-3 лет. С-П 2001г.
3. Физическое воспитание и развитие ребенка раннего возраста -М. 2005
4. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990г.
5. Костина Э. «Камертон» - М., 2008
6. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика»- СПб, 2000г.
7. Е.Черемнова «Танцетерапия» Танцевально-оздоровительные методики Ростов 2008г.
8. Кузнецова А. Учимся играючи - М., 2008
9. Ильина Н.А. Играем в памперсах- М., 2007
10. Актуальные проблемы эстетического воспитания и развития детей/ под ред. Т.С. Комаровой – М., 2002
11. Даймедина И.П. Поиграем, малыши - М., Просвещение, 1992
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи- дансе» – СПб 2000

13. Новикова Г.П. Музыкальная воспитание дошкольников - М., 2000
14. Теплякова О.Н., Козлова О.Л.– Практическая энциклопедия развивающих игр- М., 2007
15. Выродова И.А. «Погремушка» – М., 2005
16. Разенкова Ю.А. «Погремушка»– М., 2007
17. «Павлова П.А., Горбунова И.В.Расти здоровым, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста М., 2006
18. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка- М., 1993
19. Бекина С.И. и др. Музыка и движение. – М., 1983.
20. Васильева Т.К. «Секрет танца» СПб 1997
21. Васильева - Рождественская Н.В. Историко – бытовой танец – М., 1987
22. Кольцова М.М. Рузина М.С. Ребенок учится говорить: пальчиковый игротренинг. –СПб 1998
23. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике – М., 1972
24. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение – М., 1972
25. Строковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет – М., 1994
26. СД диск «Йога для малышей» Б.Фридман 2008г.
27. СД диск «Йога для детей» – Б.Фридман, 2006г.
28. Аудиокассета «Аэробика для малышей» Е.Железнова

## Приложения к программе

### Приложение №1

#### «Азбука музыкального движения»

Позиции ног могут быть выворотными и не выворотными: в первом случае носки развернуты под углом 45°, во втором – ноги параллельны и сближены.

- Первая позиция ног: пятки соединены, носки разведены в стороны под углом около 45°. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ступни.
- Вторая позиция: ступни находятся на одной линии, расстояние между пятками равно приблизительно длине ступни танцующего; носки разведены в стороны. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ступни или полностью переносится на одну ногу, которая становится опорной; другая же нога касается пола только носком или пяткой. Вторая позиция может быть и не выворотной, т.е. носки ног параллельны.
- Третья позиция: пятка правой ноги приставлена к середине стопы левой ноги, носки разведены в стороны. Тяжесть корпуса равномерно распределена на обе ступни. В третьей позиции впереди может быть и левая нога.
- Шестая позиция: ноги плотно соединены; ступни находятся на одной линии; носки направлены вперед. Тяжесть корпуса распределяется на обе ступни.

Ногами можно выполнять следующие **движения**:

1. Выставление на носок в трех направлениях (вперед, в сторону, назад и еще раз в сторону);
2. Поднимание ноги в трех направлениях;
3. Махи ногами;
4. Удары носком об пол;
5. Круговые движения ногой по полу и всевозможные сочетания этих движений;
6. Полуприседы и приседы;
7. Подъемы носки;

### **Позиции рук.**

**Подготовительная позиция:** руки опущены вдоль корпуса; локти слегка округлены; кисти немного отведены от корпуса; пальцы естественно сближены и чуть округлены.

**Первая позиция:** руки подняты так, чтобы кисти оказались ниже уровня диафрагмы; локти слегка округлены и приподняты.

**Вторая позиция:** руки разведены в стороны так, чтобы кисти были чуть округлены и приподняты.

**Третья позиция:** руки подняты так, чтобы кисти оказались над головой, чуть впереди; локти слегка округлены.

Руки можно переводить из одной позиции в другую, стоя на месте или шагая.

- Понятие осанка. Постановка корпуса. Положения головы. Поклон-приветствие.

- Хлопки в ладоши – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверх, внизу, справа и слева на уровне головы.

- Положения головы. Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком).

- Музыкальные темпы: вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.

- «Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный.

Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.

- «Мячик» - прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2 \4. Темп умеренный.

Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт.

- Упражнения для рук и кистей. Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти делают «фонарики» – это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей.

- Упражнение для плеч. Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление».

Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.

- Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняются поклоны могут как по VI позиции, так и по II позиции.

- «Топотушки» - притопы в небольшом приседании на месте и в продвижении.

- Поднимание на полупальцы по VI позиции.

### **Хлопки.**

«Ладушки» — хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной) выполняются свободными, не напряженными, согнутыми в локтях руками, двигающимися навстречу друг другу.

«Блинчики» — на «раз» — удар правой ладонью по левой, на «два» — наоборот (кисти расслаблены, стокатто), с поворотом кисти.

Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

«Тарелочки» — «отряхни ладошки» или — ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука — снизу вверх.

«Бубен» — левая ладонь опорная (как бы крышка бубна), пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку менять. Удар сильный.

«Колокола» — активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса.

«Колокольчики» — мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Удары легкие, негромкие. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону - вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих о коло правого уха или около левого.

«Ловим комариков» — легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, вверху и внизу согнутыми в локтях руками.

### **Хлопки в парах.**

«Стенка» — ладони согнутых в локтях (вперед) рук идут навстречу рукам партнера. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

«Большой бубен» — поочередно один из партнеров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых вперед рук, а другой ударяет по ним своими ладонями.

«Крестики» — техника выполнения та же, что и в «Бубне», только руки партнеров двигаются накрест (правая с правой и наоборот).

## **Приложение №2**

### **Танцевально-образные движения**

**«Звереритмика»** - движения имитирующие повадки зверей, птиц в соответствии с четверостишьями.

- Кошка села на окошко,  
Стала кошка лапки мыть,  
Понаблюдав за ней немножко,  
Мы все движенья можем повторить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (руки перед собой согнуты в локтях, изображаем кошку, которая моет лапки).

Три, четыре, пять – повтори опять (руками прикасаемся к ушам)

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Змея ползет тропой лесной,

Как лента по земле скользит,

А мы движение такое,

Рукою сможем все изобразить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (правой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед).

Три, четыре, пять – повтори опять (левой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед)

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Стоит цапля на болоте,  
 Ловит клювом лягушат,  
 И так стоять совсем не трудно  
 Для нас, для тренированных ребят.  
 Раз, два, три – ну-ка повтори (правую ногу поднять до колена, руки вверх прямые, голову повернуть на правое плечо).  
 Три, четыре, пять – повтори опять (левую ногу поднять до колена, руки прямые вверх через стороны, голову повернуть на левое плечо)  
 Ну, просто молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).  
 - Ветер деревце качает,  
 Хочет ветку наклонить,  
 Понаблюдав за ним немножко  
 Мы все движенья сможем повторить.  
 Раз, два, три – ну-ка повтори (руки прямые вверху над головой изображают качающееся дерево).  
 Три, четыре, пять – повтори опять (руки прямые вверху над головой изображают качающееся дерево).  
 Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).  
 - Мартышка к нам спустилась с ветки,  
 Мартышку надо уважать  
 Ведь обезьяны наши предки,  
 А предкам детки, надо подражать.  
 Раз, два, три – ну-ка повтори.  
 Три, четыре, пять – повтори опять (повторяем все движения вместе).  
 Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).  
 - Этюд, имитирующий действия человека.  
 Жила была бабка (руками изображаем как «бабка» надевает платок) у самой речки (правая рука перед собой делает волнистые движения). Захотелось бабке («бабка» надевает косынку) искупаться в речке (руки выводим вперед, затем в стороны, изображая плавание). Она купила себе мочало (на высоких полупальцах на месте разворачиваем пятки то вправо, то влево, при этом кулачками трем животик круговыми движениями). Наша песня хороша (разводим руки в стороны через I позицию) начинай сначала! (топнуть правой ногой и руки закрыть на пояс).

**«На бабушкином дворе»<sup>1</sup>**

<p>Лады, лады, ладушки.        Едем в гости к бабушке.        К нашей милой бабушке,        Бабушке - Забавушке.        Едут к ней ребятушки,        Милые внучатушки.</p> <p>Вот идет петушок,        Гордо поднял гребешок.        Красная бородка,        Важная походка</p>	<p>Дети двигаются друг за другом или врассыпную дробным топающим шагом. С окончанием текста останавливаются.</p> <p>Дети идут, высоко поднимая ноги, с хорошо оттянутым вниз носком («носочек смотрит вниз»). Корпус следует держать прямо, голову слегка поднять. Руки расправлены и несколько отведены назад. Во время движения дети активно «машут крыльями», поднимая и опуская руки.</p>
---	---

<sup>1</sup>Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль, Академия развития, 2000. – 4-5 с.



<p>Вышла курочка гулять, Свежей травки пощипать, А за ней ребятки – Желтые цыплятки.</p> <p>Вот козленок озорной Вдруг затряс бородой, Головой качает, Рожками пугает.</p> <p>Кошка очень хороша, Ходит мягко, не спеша. Сядет, умывается, Лапкой вытирается.</p> <p>Вот щенок озорной. Он с лохматой головой, Бегаёт и лает, Во дворе играет.</p> <p>Уточка – голубушка По двору идет. Уточка вразвалочку Деточек ведет.</p> <p>Вот веселые ребятки, Розовые поросятки. У них носик пяточком, Хвостики торчат крючком.</p> <p>Цок, цок, цок, цок, Вот лошадка – серый бок. Начала она скакать, Приглашает поиграть!</p> <p>Лады, лады, ладушки. Где были? – У бабушки! Нас бабуся привечала, Всех ребяток угощала. До свиданья, бабушка, Бабушка – Забавушка.</p>	<p>Под текст первых двух строчек дети идут на носках, сложив руки за спиной. Затем переходят к легкому бегу, руки отводят назад, «помахивая», как «крылышками», кистями.</p> <p>Дети подпрыгивают, отталкиваясь одной ногой от пола, делают небольшие повороты головой вправо – влево, прижимают к голове указательные пальцы рук, имитируя «рожки».</p> <p>На первые две строчки дети идут мягким «пружинным» шагом, затем останавливаются и выполняют образное движение «кошка умывается».</p> <p>Выполняется легкий «пружинный» бег (можно с небольшим покачиванием из стороны в сторону – «озорной»); руки согнуты в локтях перед грудью (как «лапки» у собачки), кисти свободные; голова («мордочка» у собачки) приподнята. Дети могут переходить с легкого бега на прыжки. Главное – отразить в движении игровой образ, «превратиться» в веселого «щенка».</p> <p>Дети идут «пружинным» шагом, слегка раскачиваясь; руки сложены за спиной, «как крылышки».</p> <p>Дети, стоя на месте с согнутыми в локтях руками, выполняют движение, напоминающее «твист» (с легкими полуприседаниями делают быстрые развороты бедрами вправо и влево).</p> <p>Дети выполняют движение прямого галопа. Сгибая в локтях руки с «уздечкой», дети держат их перед грудью или вытягивают перед собой.</p> <p>Дети двигаются друг за другом «паровозиком» или врассыпную «на автомобиле» дробным топающим шагом, помахивают левой рукой, прощаясь с бабушкой.</p>
--	---

«Лесная зверобика»

Мышка, мышка, Серое пальтишко. Мышка тихо идет, В норку зернышко несет.	Мягкий, пружинный шаг, спина слегка прогнута вперед, «лапки» перед грудью.
А за мышкой шел медведь Да как начал он реветь: У-у! У-у! Я вразвалочку иду!»	Ноги расставлены, корпус прямой. Руки перед грудью слегка согнуты в локтях, словно мишка держит бочонок с медом.
А веселые зайчата – Длинноухие ребята – Прыг да скок, прыг да скок, Через поле за лесок.	Легкие прыжки с продвижением вперед.
Шел по лесу серый волк, Серый волк – зубами щелк! Он крадется за кустами, Грозно щелкает зубами!	Широкий пружинный шаг с чуть наклоненным вперед корпусом. Руки попеременно выносятся вперед.
Ищут маму медвежата, Толстопятые ребята, Неуклюжие, смешные, Все забавные такие.	Шаг на четвереньках, движение рук и ног поочередное.
В воздухе над лужицей Стрекозы быстро кружатся. Взлетают и садятся, На солнышке резвятся.	Легкий бег. Руки отведены в стороны и чуть опущены вниз. Бег чередуется с остановками.
Вот ползет сороконожка По тропинке на дорожку. Спинка изгибается, Ползет – переливается.	Движение выполняется из положения «сидя на полу». Руки согнуты в локтях, прижаты к телу, ноги соединены вместе.
Нес однажды муравей Две травинки для дверей: На полянке под кустом, Муравьишка строит дом.	Пружинный шаг, руки сложены «топориком» на плече.
Птички в гнездышках проснулись, Улыбнулись, встрепнулись: «Чик – чирик, всем привет! Мы летаем выше всех!»	Легкий бег враспынную; птички чистят крылышки; машут хвостиком (руки сзади, ладошками друг к другу), легко прыгают.

### Сказочные герои». <sup>2</sup>

Сказочный герой.	Движения.
Иван-царевич скачет на Сивке-Бурке.	Руки вытянуты вперед, словно держат уздечку коня, подскоки в полуприседе, при убыстрении темпа можно перейти на шаг с подскоками.
Летит Жар-птица.	Легкий бег на полупальцах. При этом руки вытянуты вверх, делают плавные взмахи и «перекруты» кистями над головой.
	Движение легкими маленькими шагами на полупальцах.

Идет на цыпочках Василиса Прекрасная.	Корпус максимально вытянут, подбородок головы приподнят, глаза опущены, руки на поясе. В щепотку пальцев правой руки можно взять платочек – настоящий или воображаемый.
Шагает в кукольный театр Буратино.	Руки согнуты в локтях, пальцы растопырены, глаза округлены, ходьба утрированная, с высоким подниманием колена и зафиксированной стопой.
Идет по лесу Мишка косолапый.	Голова опущена, руки округлены, ступни ног повернуты вовнутрь, ходьба вразвалочку.
Летят гуси – лебеди.	Легкий бег на полупальцах, руки вытянуты в стороны, делают плавные взмахи, шея вперед.
Шагают великаны.	Ходьба на цыпочках большими шагами с большим размахом рук. Темп небыстрый.
Идут мелкими шажками гномы.	Корпус согнут, голова и руки прижаты к корпусу, мелкий шаг.
Скачет лягушка-квакушка.	Пальцы рук растопырены, глаза округлены, прыжки вперед одновременно двумя ногами или ходьба с поочередным поворотом корпуса вправо, затем влево.
Шагает оловянный солдатик.	Четкий военный шаг с резкими отмахами рук.
Ползают крабы.	Ходьба в приседе приставным шагом.

<sup>2</sup>Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников. –М., Вако, 2007. -229 с.

### «Веселый зоосад»

Это – лев. Он – царь зверей. В мире нет его сильней. Он шагает очень важно, Он красивый и отважный.	Дети идут неторопливо с гордо поднятой головой. Шаг выполняют грациозно, с легким подъемом ноги на носок и небольшим разворотом туловища. Руки находятся на поясе.
А смешные обезьяны Раскачали так лианы, Что пружинят вниз и вверх И взлетают выше всех!	Стоя на месте, поставив ноги на ширине плеч и согнув в локтях руки с растопыренными пальцами, дети выполняют полуприседания. На последнюю строчку делают прыжок с хлопком над головой.
Лапку к лапке приставляя, Друг за другом попевая, Шли пингвины дружно в ряд, Словно маленький отряд.	Дети двигаются мелким «семенящим» шагом на прямых, ненапряженных ногах. При этом пятка приставляется к пятке, руки прижаты к туловищу.
Кенгуру так быстро скачет, Словно мой любимый мячик. Вправо-влево, поворот, Прыжок назад, потом вперед.	Стоя на месте, дети выполняют прыжковые движения по тексту.
Вот змея, она пугает И к себе не подпускает. По земле ползет она,	Дети сидят на коленях, затем медленно проскальзывают на пол. Лежа на животе, выполняют легкое

Извивается слегка.	покачивание корпусом.
Вот олень - красавец стройный, Благородный и спокойный. У него рога ветвисты, Ноги тонки, ноги быстры.	Шагают высоко, поднимая ноги. Руки поднимаются над головой, кисти с раскрытыми пальцами красиво разворачиваются ладонками в стороны.
Пони бегают по кругу, Улыбнется мне, как другу. Если очень захочу – Вместе с пони поскачу.	Выполняется движение прямого галопа или бега с высоким подъемом ног. В руках воображаемые вожжи.
Вот шагает добрый слон, Всем на свете шлет поклон.	Дети двигаются не спеша, размеренно, слегка увеличив длину шага. Руки находятся за спиной.

### Приложение №3

#### **Игротанцы**

В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений.

Хореографические упражнения: «Хлопки», «покачивания», «кружения», свободные, плавные движения руками, полуприседания, полное приседание, притопы, «фонарики» галоп, держимся в паре («лодочки»), ходьба вперед и, пятясь, назад, бег, прыжки на месте.

Танцевальные шаги: марш, шаги на полупальцах, шаги на пятках выставление ноги на носок и на пятку.

Танцы с атрибутами: танец с султанчиками, танец с зонтиками, танец с погремушками, танец с цветочками, танец сидя, танец утят, пляска с куклами, пляска с платочками.

Общие танцы: «Про тучки», «Про следы», новогодний хоровод, «Лиса и зайцы», «Санки», «Про Снежную Бабу»

#### **«Зеваки».**

Несколько детей, держась за руки, идут по кругу. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают четыре раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру следует проводить под музыку или под хоровую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное, оговоренное заранее слово песни.

#### **«Слушай хлопки».**

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую – либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

#### **«Давайте поздороваемся».**

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок – здороваемся за руку;
- 2 хлопка – здороваемся плечиками;
- 3 хлопка – здороваемся спинками.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение.

### **Упражнения с ладошками.**

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки.

Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Одно упражнение делается до тех пор, пока большинство детей не будет выполнять его правильно. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой. Упражнение сменяется другим, как только большинство детей справится с первым заданием. Все движения выполняются в зеркальном отображении. Если педагог делает движение правой рукой, то дети выполняют его левой, и наоборот.

1. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).
2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).
3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.
4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).
5. 1 раз по коленям, 3 раза в ладоши.
6. 4 раза в ладоши.
7. 3 раза в ладоши, 1 раз по коленям.
8. 2 раза в ладоши, 2 раза по коленям.
9. 1 раз в ладоши, 1 раз по коленям (с повторением).
10. 1 раз в ладоши, 3 раза по коленям.
11. Поочередно правой и левой рукой по коленям.
12. 2 раза по одному колену, 2 раза по другому.
13. 3 раза по одному колену, 1 раз по другому.

С 11-го упражнения поменять руки: если начинали правой, то начать левой. Акцент (более четкий удар на сильную долю) должен перейти на другую руку.

Выполнять на одном занятии можно не более четырех комбинаций, чтобы дети не устали.

Делать упражнения следует в сдержанном темпе. Обязательно нужно похвалить всех детей. Чтобы снять напряжение и доставить детям несколько веселых минут, можно пошутить с ними: на последнюю четверть сделать «рожки», «носик», «ушки», «крылышки» и т.д.

Эти упражнения развивают детское произвольное внимание (ребенок сознательно наблюдает за действиями педагога, контролирует свои действия), координацию движений, моторику рук, двигательную память.

## **Хореографические упражнения**

### **«Зарядка»**

Упражнение развивает координацию движений.

Дети идут, высоко поднимая ноги, следуя за вами, затем бегут на цыпочках «как птички»; идут, хлопая себя по бокам, «как петушки»; прыгают небольшими прыжками

как воробушки, прыгают приставными шагами как лошадки; машут руками как мельницы.

#### **«Побегали, потопали»**

Упражнение развивает умение ритмично двигаться под музыку.

Под танцевальную музыку дети бегают, под маршевую- топают.

#### **«Мы едем»**

Упражнение развивает координацию движений.

Под стихотворение «Мы едем, едем, едем» дети сначала приседают, а потом маршируют.

#### **«Ходим-бегаем»**

Упражнение развивает навыки основных видов движения, способствует повышению эмоционального тонуса

см. Программу «Топ-хлоп малыши» стр. 34.

#### **«Резвые ножки»**

Упражнение способствует развитию умения легко, ритмично прыгать на одной и двух ногах.

см. Программу «Топ-хлоп малыши» стр. 50

#### **«Погремушка»**

Развивает координацию движений, танцевальную память

см. сборник «Развлечения для самых маленьких» М. Картушина стр.54

#### **«Чук-чук-чук»**

Развивает чувство коллективизма, координацию движений.

сб. «Са-фи- дансе» стр. 56

### **Пляски:**

#### **«Приседай»**

Пляска развивает чувство ритма, координацию, умение менять движение соответственно частей музыки.

см. Программу «Топ-хлоп малыши» стр. 56

#### **«Кузнечик»**

сб. «Са-фи- дансе» стр. 41

#### **«Пляска с платочками»**

Пляска развивает мелкую моторику, расширяет двигательный опыт детей.

см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 54

#### **Хоровод «Вот какая елочка»**

Пляска развивает моторику рук.

см. сборник «Развлечения для самых маленьких» М. Картушина стр.59

### **Пляска с куклами**

Пляска способствует развитию точности, ловкости, выразительности движений.  
см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 53

### **Пляска с цветами**

Развивает динамический слух, чувство ритма, координацию движений  
см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 44

### **Пляска с погремушками**

Развивает ловкость, точность, координацию движений, чувство ритма.  
см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 40

### **Хоровод «Веселей, детвора»**

Развивает творческое воображение.  
см. сборник «Развлечения для самых маленьких» М. Картушина стр.77

### **«Ай-да»**

Развивает чувство ритма, умение менять темп движения в соответствии с музыкой  
см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 28

### **«Маленькая полечка»**

Расширяет двигательный опыт детей, знакомит с элементарными плясовыми движениями.  
см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 26

### **«Веселая пляска»**

Развивает чувство ритма, координацию движений.  
см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 37

### **«Танец утят»**

сб. «Са-фи- дансе» стр. 67

## **Приложение №4**

### **Креативная партерная гимнастика**

#### **Музыкально-творческие задания**

#### **«Море волнуется раз».**

Под плавную музыку дети двигаются, подражая морским обитателям, в это время педагог произносит текст. На слова “Морская фигура на месте замри” - дети останавливаются и замирают в образе какого-либо морского существа. Тот ребенок, чья поза больше понравилась педагогу, исполняет движения изображаемого существа и становится ведущим. Игра повторяется 3-4 раза.

#### **«Создай образ».**

При проведении игры педагог может предложить одно или несколько заданий:

- Пройти по камешкам через ручей в качестве любого персонажа (сказки, рассказа, мультфильма) по их выбору;

- В качестве любого персонажа подкрадываться к спящему зверю (зайцу, медведю, волку);
- Ловить бабочку или муху, перевоплотившись в различные персонажи;
- Изобразить прогулку семейства трех медведей, но так, чтобы все три медведя вели себя и действовали по-разному.

Взрослый должен следить за тем, чтобы дети сами подмечали различия в исполнении ролей своими друзьями и стремились находить оригинальные движения, мимику.

#### **«Я танцую».**

Импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню.

#### **«Художественная галерея».**

Дети составляют фрагменты- сцены из мультфильмов и сказок («Колобок», «Репка», «Снегурочка», «Кот в сапогах», «Кот Леопольд» и др.). Выбранный водящий должен угадать, из какой сказки или мультфильма сказочные персонажи, представленные в застывших фигурках.

#### **«Магазин игрушек».**

Дети идут по кругу со словами:

Дин-дин-дин, дин-дин-дин,

Открываем магазин!

Заходите, заходите,

Выбирайте, что хотите.

Продавец спрашивает покупателя, что он хочет купить. Покупатель отвечает куклу.

Продавец говорит: « Заходите, заходите, выбирайте, что хотите!» В это время все дети изображают кукол. Покупатель выбирает ту куклу, которая ему больше всех понравилась. Кого выбрали, тот становится покупателем, а прежний покупатель встает в круг.

#### **«Ай, да я!».**

Построение в круг. Водящий в центре круга демонстрирует танцевальные движения под музыку. Все дети хлопают. С окончанием музыки водящий говорит: «Ай, да я!» и, указывая на любого, спрашивает: «А ты?» Следующим водящим может стать тот, на кого указал предыдущий водящий, или любой ребенок по желанию.

#### **«Волшебная палочка» (автор Кузнецова А.)**

Один ребенок волшебник, в руках держит волшебную палочку. Ребенок по очереди подходит к детям и говорит в кого им превратиться. Лучшей фигуре передает волшебную палочку.

#### **«Снежная королева» (автор Кузнецова А.)**

Под музыку дети изображают игру со снегом (бросают комочки, катаются на санках, лепят снеговика). При появлении Снежной королевы, дети превращаются в ледяные фигуры.

#### **«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 лежат на спине, вытянув руки и ноги, перекатываются на один бок, на живот, на другой бок, передвигаясь по полу, как фасолинки.

**«Лодка»**

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 долки.

**«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, руки в другую, имитируя большие дома, затем подтянув к себе согнутые в коленях ноги, имитируют маленькие дома.

### **Специальный комплекс упражнений**

**«Тянем спинки»**

Дети лежат на спине, а педагог обхватив руками щиколотки ребенка плавно приподнимает его за ноги, отрывая поясницу от пола, растягивая при этом мышцы спины. И также плавно опускает его на пол.

**«Лодочка»**

см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 65.

**«Гребля»**

Ребенок сидит на полу широко расставив ноги, то наклоняясь к полу, то распрямляя спинку, имитируя греблю.

**«Летающие карапузы»**

Взять ребенка на правую ладонь под грудь, а левую - между ног, раскачивая малыша то вверх, то вниз. Упражнение можно выполнять одному или двум педагогам, чтобы малыши «взлетали» на встречу друг другу.

**«Массируем животик»**

Малыши лежат на полу на спине, подтянув к себе согнутые в коленях ноги, поворачивая поясницу то вправо, то влево.

**«Змея»**

Дети лежат на полу на животе лицом вниз, ладони держат на полу около лица, медленно поднимают верхнюю часть тела от пола выпрямляя логги.

**«Кошка»**

Дети стоят на четвереньках на полу, то выгибая спинку вверх, то прогибая ее в пояснице.

**«Собака»**

Ребенок стоит на четвереньках, затем медленно, прогибаясь в пояснице выпрямляет ноги, дотрагиваясь животиком до пола, оставляя верхнюю часть тела выпрямленной. Затем вернувшись в исходное положение, опускается на ноги и касается лбом пола, вытягивая руки вперед, затем возвращается в исходное положение.

#### **«Лягушка»**

Из положения стоя детки присаживаются вниз, сгибая ноги в коленях, опуская ладони на пол, руки в локтях выпрямляют.

### **Релаксационные упражнения**

#### **«Снеговик»**

Дети лежат на полу, расслабив все мышцы. На фоне тихой спокойной музыки, педагог предлагает детям представить что они снеговики, которые начинают таять от весеннего теплого солнышка.

#### **«Бабочка»**

Детки лежат на полу на спине, вытянув ноги вместе, а руки вдоль тела, затем разведя ноги и руки в сторону, лежат расслабившись, представляют себя бабочками на летнем лугу.

#### **«Лифт»**

Детки лежат на полу на спине, вытянув ноги вместе, а руки вдоль тела. Поднимая поочередно руки и ноги изображают движение лифта вверх и вниз.

#### **«Спим»**

Детки лежат на полу в свободной раскрепощенной позе, а педагог под тихую спокойную музыку предлагает им расслабиться и представить, что они спят.

### **Приложение №5**

#### **Общеразвивающие упражнения для пальчиков**

#### **«Комарики»**

Обучает эмоциональному соучастию, развиваем координацию пальцев и кисти.

**Дарики, дарики, летели комарики** (*Поворачиваем кисти рук вправо, влево, пальчики направлены вверх.*)

**Вились, вились, вились, вились,** (*соединить большой и указательный пальцы, делайте свободные движения руками*)

**В носик или в ушко вцепились** (*ухватитесь двумя пальцами за свой нос или ушко и т.д.*)

**«Вышли пальчики гулять»**

Развивает координацию пальчиков.

**Раз, два, три, четыре, пять** (*раскрываем поочерёдно пальчики из состояния кулачка*)

**Вышли пальчики гулять** (*пальчики шевелятся, как будто играют на пианино*)

**Раз, два, три, четыре, пять** (*пальчики по очереди закрываем в кулачок*)

**В домик спрятались опять** (*показали кулачки*)

**«Про капусту»**

**Мы капусту рубим, рубим** (*отстукивая ребром ладошек, имитируем топорики*)

**Мы морковку трём, трём** (*имитируем, что трём на тёрке*)

**Мы капусту солим, солим** (*пальчиками показываем, что сыпем соль*)

**Мы капусту жмём, жмём** (*всеми пальчиками работаем-сжимаем и разжимаем*)

**«Дятел»**

Стук, стук, стук. Стук, стук, стук. (*стучим кулачком правой руки по ладошке левой*)

Это что за странный звук.

Это дятел по сосне, (*стучим кулачком левой руки по ладошке правой*)

Долбит клювом по коре.

**«Я НА КОВРИКЕ СИДЕЛ»**

Я на коврике сидел. – *шлепки по коленкам.*

Я кастрюльками гремел. - *кулачки.*

Прибежали мама с папой,

Дядя Федя с тетей Каппой. - *пальчики бегают по коленкам.*

Все кастрюли отобрали. - *прячут руки за спину.*

Но они еще не знали - *грозят пальчиком.*

Что припрятал я в углу - *ладошки сложили в «замок»*

Сковородку - *сложили ладошки «тарелочкой»*

И пилу - *трут ладошку об ладошку.*

**«ПАЛЬЧИК МОЙ».** Музыкально - речевая игра.

**1. Пале́чик мой, пале́чик мой** (*показывают правую руку, затем левую*),

**Поиграй-ка ты со мной** (*вращают кисти рук, движение «фонарики»*).

**Пале́чик раз** (*показывают выставленные указательный и средний пальцы правой руки, остальные сжаты в кулак*),

**Пале́чик раз** (*те же движения левой рукой*)-

**Вышел зайны́ка у нас** (*приставляют пальцы к голове – «ушки»*).

**2. Ушки длинные у Зайки,**

**Из кустов они торчат,**

**Он и прыгает, и скачет,**

**Веселит своих зайчат** (*дети прыгают на двух ногах, руки перед грудью – «лапки»*).

**3. Пале́чик мой, пале́чик мой** (*движения как в 1-ом куплете*),

**Поиграй-ка ты со мной.**

**Пале́чик раз, пале́чик раз** (*показывают ладонь правую, затем -левую*) –

**Вышла куро́чка у нас** (*делают «крылышки»*).

**4. Курочка по улочке ходит, ходит, ходит** (свободно гуляют по залу, помахивая «крылышками»).

**Курочка – хохлатушка зернышки находит** (присев на корточки, соединяют ладоши – «клювики» и клюют).

**Курочка – хохлатушка прыг на крыльцо** (подпрыгивают на двух ногах, взмахивая «крыльями»).

**Курочка – хохлатушка снесла тебе яйцо** (соединяют ладошки – несут «яйцо»).

**5. Пальчик мой, пальчик мой** (движение как в 1-ом куплете),

**Поиграй-ка ты со мной.**

**Пальчик раз, пальчик раз** (выставляют указательный палец правой руки, затем указательный палец левой руки) -

**Вышла Козочка у нас** (приставляют пальцы к голове – «рожки»).

**7. У Козы торчат рога** (наклонив голову, покачивают «рожками»),

**У Козы торчат рога,**

**Может забодать она! Ме-е-е** («бодают» друг друга)...

**«Паучок»** (Е.Железнова)

Одна из рук – веточка. Ее вытягиваем вперед, пальцы растопырены. Вторая ручка – паучок, который гуляет по ветке.

*Паучок ходил по ветке,*

*А за ним ходили детки.*

«Паучок» бегаёт по предплечью, а затем по плечу другой руки.

*Дождик с неба вдруг полил,*

Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик).

*Паучков на землю смыл.*

Хлопок ладонями по коленям.

*Солнце стало пригревать,*

Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит).

*Паучок ползет опять,*

*А за ним ползут все детки,*

*Чтобы погулять на ветке.*

«Паучки» ползут по голове.

**«Две мартышки».**

Две мартышки (показывают 2 пальца, затем ушки мартышки)

Слов не тратя (мах правой рукой перед собой)

Раз подрались на кровати («кулачки»)

Друг за другом (соединяют указательные пальцы)

В этой схватке (кулаки)

Вышибли ума остатки (палец у виска)

Врач пришел (крестик)

Уселся в кресло (руки полочкой)

И сказал(указательный палец) мартышкам(ушки) «Если,(указ. палец )

Драться будете (кулаки)мартышки(ушки)

Выгоню из этой книжки!»(правую руку резко вперед)

**«Жук ползет».**

По тропинке жук ползет,

*Изображают пальчиками жука.*

У него усы вразлет.

Жук большой и деловитый,	<i>Показывают пальцами размеры жука.</i>
У него сердитый вид.	<i>Сердятся</i>
Тащит веточку ракиты	<i>Пошевелить «усами» - пальчиками.</i>
И усами шевелит.	
Угадать совсем не просто,	<i>Удивляются</i>
Что с ней сделает потом?	
Может быть, построит мостик	<i>Соединяют указательные пальцы</i>
Или даже целый дом?	
Вот ползет он дальше, дальше...	<i>Перебирают пальцами рук по ногам</i>
Мы спешим с тропы сойти,	<i>Прячут руки за спину</i>
Пожелать ему удачи	<i>Машут правой рукой.</i>
И счастливого пути.	

### «Бабушка кисель варила»

Бабушка кисель варила  
*(Правая рука помешивает кисель)*  
 На горушечке  
*(Кончики пальцев рук соединяются («гора»))*  
 В черепушечке  
*(Округленные ладони, смыкаясь образуют «горшок»)*  
 Для Аленушки, для Андрюшечки.  
*(Ладони рук ложатся на грудь)*  
 Летел, летел соколог через бабушкин порог.  
  
*(Ладони рук скрециваются, большие пальцы рук закрепляются друг с другом)*  
 Вот он крыльями забил, *(Руками несколько раз ударяют по бокам)*  
 Бабушкин кисель разлил,  
*(Вытянуть руки вперед, пальцы растопырить)*  
 У старушечки *(Повторяют движения)*  
 На горушечке в черепушечке.  
 Бабуля плачет: «Ай, ай, ай!» *(Руками «утирают слезы»)*  
 «Не плачь, бабуля, не рыдай! *(Указательный палец правой руки «грозит бабуле»)*  
 Чтоб ты стала весела, *(Улыбаются)*  
 Мы наварим киселя *(«Помешивают кисель»)*  
 Во-о-от столько!» *(Руки разводятся широко в стороны)*

### «Замок» (Е.Железнова)

Руки переплетаются в замочек.  
*На двери такой замок, такой замок, такой замок!*  
*А кто его открыть бы смог, его открыть бы смог!*  
 Крутим кистями рук («показываем замочек»)  
*Мы стучали, вот так стучали!*  
 Ударяем ладонями (не расплетая пальцев).  
*Мы качали, мы качали!*  
 Не расплетая пальцев, по очереди поднимаем кисти рук вверх.  
*Мы кружили, вот так кружили!*  
 Вращаем кистями.  
*И замочек открыли!*  
 Разводим руки в стороны («открыли замок»)

## Игры-потешки

### «Ладушки»

Развиваем моторику рук, учимся расслабляться.

Р.н.игра

### «Пианино»

Развивают мелкую моторику, координацию движений.

Изображаем игру на пианино. Ладонку держим вниз, поднимая то вверх, то вниз каждый пальчик.

### «Мышки»

Развивает мелкую моторику.

см. сборник «Развлечения для самых маленьких» М. Картушина стр.14

### «Снеговик»

Развивает моторику рук.

см. сборник «Развлечения для самых маленьких» М. Картушина стр.19

## Выполнение фигурок из пальцев.

### Упражнение «Дерево».

Прижать руки тыльной стороной ладоней друг к другу. Пальцы раздвинуты и подняты вверх. Шевелить кистями и пальцами.

### Упражнение «Жук».

Пальчики в кулачок. Указательный и мизинец разведены в стороны, ребенок шевелит ими.

Жук летит, жужжит, жужжит

И усами шевелит.

### Упражнение «Зайчик».

Пальчики в кулачок. Поднять вверх указательный и средний пальцы. Ими шевелить.

Ушки длинные у зайки

Из кустов они торчат.

Он прыгает и скачет,

Веселит своих зайчат.

### Упражнение «Птенчики в гнезде».

Обхватить все пальчики правой руки левой ладонью и ими шевелить.

Птичка крылышками машет

И летит к себе в гнездо.

Птенчикам своим расскажет,

Где взяла она зерно.

### Упражнение «Филин».

Руки в кулачок прижаты. Большие пальцы вверх (уши), указательные пальцы вместе. К этому времени у скворца подросли птенцы. Вот идут волк и лиса к норке зайца. Тут вылетели скворцы из скворечника, налетели на волка и лису, стали их клевать. Волку и лисе ничего не оставалось, как убежать обратно ни с чем.

### Упражнение «Скворцы».

Ладони повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены от себя и переплетены (сцеплены друг с другом) - это голова, остальные пальцы - крылья, помахали ими.

## Приложение №6

### Игровой самомассаж<sup>3</sup>

#### «Ладошки»

Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев.

Разотру ладонки сильно (растирание ладоней)

Каждый пальчик покручу (захватить каждый пальчик)

Поздороваюсь с ним сильно (у основания и выкручивающим движением)

И вытягивать начну (движением дойти до ногтевой фаланги).

Затем руки я помою («моют» руки)

Пальчик в пальчик я вложу (пальцы в «замок»)

На замочек их закрою,

И тепло поберегу.

Выпущу я пальчики (пальцы расцепить)

Пусть бегут как зайчики (перебирать ими).

#### «Лепим лицо»

Сидя, ноги врозь. Поглаживать лоб, щеки, крылья носа (по лицевым линиям). Нажать на активные точки переносицы, середину бровей, похлопать по щекам.

#### «Упругий живот»

Лежа, погладить живот по часовой стрелке (пощипывание, похлопывание ребром ладони).

#### «Быстрые ноги».

Сидя ноги врозь, потянуть к себе стопу левой ноги; разминая пальцы, растереть стопу левой ноги; разминая пальцы, растереть стопу, хлопать по пяткам ребром ладони. Сделать вращательные движения ступней (поглаживание, пощипывание, интенсивное растирание голени и бедра).

#### «Красивые руки»

---

<sup>3</sup>Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. – М., 5 за знания, 2007.- 83 с.

Сидя на коленях, «помыть» кисти рук, интенсивно потирая их до появления ощущения тепла. Надавливая на каждый палец, потереть всю руку до плеча, интенсивно нажимая на плечо, предплечье.

**«Умная голова»**

Сидя ноги врозь, одну под себя, проработать активные точки на голове нажатием пальчиков. Провести «граблями» от висков к середине головы (расчесывание пальцами головы).

**«Лебединая шея»**

Сидя по-турецки, поглаживать шею от грудного отдела к подбородку (вперед, с боков), похлопывание по подбородку.

**«Ушки»**

Сидя по-турецки, поглаживать ушные раковины внутри поборозке, растереть за ушами.

**«Лепим человечка» (потягивание)**

Лежа, на вдохе потянуть левую ногу пяткой вперед, левую руку вдоль туловища вниз в и.п., выдох. На вдохе потянуть правую ногу пяткой вперед, правую руку вдоль туловища вниз в и.п., выдох. Потянуть обе ноги пятками вперед двумя руками вниз вдоль тела.

**«Поколоти»**

Предложите малышу кулачками слегка поколотить себя по ножкам, а затем другого ребенка.

**«Утюжки»**

Погладьте малыша своими ладошками по ручкам, ножкам и т.д. затем предложите ему это сделать себе, вам или другому ребенку.

**«Стряхни пыль»**

Стряхивающими движениями помогите малышу «стряхнуть» пыль с головы, плечей и т.д.

**«Поезд»**

Одни дети лежат на животе, а другие «ездят» у них по спинам кулачками.

**«Кошечка»**

Имитируем кистями рук как умывается кошечка сначала себе, а затем деткам.

**«Ветерок»**

Поглаживающими движениями то тыльной, то внутренней стороной кисти гладим спинки, ручки, ножки, сначала себе, затем другим.

**«Обжорки»**

Поглаживающими круговыми движениями гладим внутренней стороной ладошки животики себе, сначала одной, затем другой ручкой.

**«Устали наши ножки»**

Внутренней стороной ладони детки гладят свои ножки, снизу вверх и наоборот.



## Приложение №7

### Музыкально-подвижные игры

#### **«Жуки и пчелы».**

Играющие делятся на две команды: мальчики – «жуки», девочки – «пчелы». По команде «Жуки!» мальчики бегают по залу со звуком «ж-ж-ж», по команде «Пчелы!» девочки бегают со звуком «з-з-з».

Правила: звуки произносить четко и звонко, внимательно слушать команды. Когда жуки летают, пчелы стоят молча, и наоборот.

#### **«Цветочки на полянке».**

Дети выбирают себе названия цветов и садятся по всему залу. По жребию выбранный цветок и начинает догонять. Когда убегающему цветку грозит опасность быть пойманным, он называет имя какого-нибудь другого цветка, а сам садится на пол. Убегает названный цветок.

Правила: пойманный цветок меняет свое название. Нельзя повторяться или называть имя уже имеющегося цветка.

Вариант: называться можно не только цветами, но и зверями, рыбами, птицами.

#### **«Сугробы».**

Дети разбегаются по залу под музыку, по сигналу собираются группами вокруг 3-4 обручей и берутся за руки или поднимают их вверх, образуя сугробы».

#### **«Слушай команду».**

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же её выполняют. Затем снова звучит музыка. И все продолжают идти. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет педагогу сменить действия расшалившихся ребят, а детям – успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

#### **«Поменяйся»**

(на различение регистра)

#### **Описание игры:**

Дети стоят по кругу, взявшись за руки. Один ребенок стоит в середине круга. Это – водящий. Под музыку первой части (А) дети поскаками с ноги на ногу продвигаются по кругу, не расцепляя круг. Водящий, стоя на месте, хлопает в ладоши в такт музыке.

Под музыку второй части (Б) дети останавливаются и, стоя на месте, хлопают в ладоши, а водящий поскаками движется по кругу.

Под музыку третьей части (В) все дети, стоящие в круге, опускают руки, а водящий останавливается.

Водящий и ребенок, который стоит напротив него, соединяют ладони правых рук, обходят один вокруг другого два раза простыми шагами, на последнем такте музыки они меняются местами: водящий встает в общий круг, а на его место выходит ребенок, с которым он кружился. Игра повторяется без остановки музыки.

#### **«Передай платочек».**

Дети выстраиваются по кругу лицом к центру на расстоянии одной вытянутой руки. Музыка очень плавная, мягкая, лиричная.

У одного из детей находится платочек в правой руке. 1 такт ребёнок передаёт платочек через первую позицию рук. Рядом стоящий принимает его в конце такта и т.д., остальные дети отхлопывают такт. В конце музыкальной фразы, то ребёнок у которого оказывается платочек выходит в центр круга и на вторую часть быстрой музыки импровизирует, а все остальные дружно хлопают.

Развивает: музыкальный слух, аккуратность, вежливость, умение действовать в характере музыки, активно принимать самостоятельное решение в движении.

#### **«Воробушки и автомобиль».**

На полу раскладываются обручи по количеству детей. Под музыку воробушки летают по всей полянке, клюют зернышки, чистят перышки и т.д. Когда музыка заканчивается, выезжает автомобиль или два (дети на фитболах) птички прячутся в обручи (“тнездышки”). При повторении игры педагог убирает один или два обруча: птички, которым не хватило домиков, выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2-3 играющих.

#### **«Рыбки».**

На полу из веревки выкладывается “домик”. Для музыкального сопровождения подбирается плавная, неторопливая музыка с двумя ярко выраженными частями. На первую часть музыки дети-“рыбки” двигаются по залу, на вторую часть – “заплывают в домик”. При повторении игры - “домик” становится меньше.

#### **«Плетень».**

Дети встают в две линии напротив друг друга, образовав при этом плетень. Одна из шеренг начинает первой, другая стоит на месте. Дети начинают движения, заданное педагогом (простой шаг, шаг на полупальцах и т.д.).

Затем делает вторая шеренга, первая стоит на месте. На новую музыкальную фразу дети разбегаются по всей площадке (музыкальное сопровождение полька).

На хлопок педагога все дети должны выстроиться в шеренги в исходное положение. Здесь проявляется элемент соревнования в том, кто быстрее построит плетень.

#### **«Цапля и лягушки».**

Все играющие - лягушки, а один человек – цапля (стоит посередине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелиться, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами- лягушками. Выделяется лучшая цапля.

#### **«Тихие воротца».**

Музыка лёгкая, весёлая.

Два ведущих становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их наверх. Остальные играющие тихо и легко с одной и той же стороны (чтобы не было столкновения) пробегают под воротцами. Задача играющих при опускании рук вниз поймать играющих. Когда водящие стоят с закрытыми глазами. Следить за тем, чтобы водящие опускали руки плавно, а не резко, что бы не ударить играющих и чтобы водящие не подсматривали.

#### **«Встреча».**

Дети стоят лицом друг к другу.

1-2 такты: дети первой шеренги выполняют четыре прыжка на встречу второй шеренге, вторая шеренга стоит на месте.

3-4 такты: вторая шеренга прыгает на встречу.

5-6 такты: первая шеренга возвращается на место.

7-8 такты: вторая шеренга возвращается на место.

9-12 такты: на месте прыгают в повороте.

Во время поворота можно исполнить хлопки.

Следить за тем, чтобы во время прыжков дети сохраняли вертикальное положение.

Игра развивает чувство ансамбля, музыкальность, память и умение.

#### **«Догонялки»**

Развивает чувство коллективизма и самостоятельность.

муз. воспитание. программа Н.Васильевой

#### **«Подружились»**

Развивает эмоциональную сферу.

#### **Вот как дружат наши детки**

##### **Наши детки-малолетки**

(Гладят друг друга по головке одноименной рукой)

#### **Закружились наши детки**

##### **Наши детки-малолетки**

(Берутся за руки и кружатся в паре)

#### **«Прятки»**

Развивает координацию движений, чувство ритма, способствует повышению эмоционального тонуса.

см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 19

#### **«Есть у киски»**

Развивает координацию движений, чувство ритма»

муз. воспитание. программа Н.Васильевой

#### **«Ой, летали птички»**

Развивает способность исполнять выразительные движения.

см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 27

#### **«Поезд»**

Развивает умение координировать движения в соответствии с музыкой и текстом.

см. программу «Топ-хлоп малыши» стр. 29

#### **«Курочки и козлик»**

Развивает моторику и координацию движений.

см. сборник «Развлечения для самых маленьких» М. Картушина стр.57

#### **«Громче- тише»**

Развивает умение различать громкие и тихие звуки.

Предложить малышу позвенеть в колокольчик – то громче, то тише, затем дать ему погремушку, а колокольчик взять себе. Тихонечко позвените колокольчиком, а малыша попросите тихо пограть погремушкой. Затем дайте команду все проделать громко.

**«Разбуди куклу»**

Развивает чувство коллективизма, эмоциональную сферу.

см. сборник «Развлечения для самых маленьких» М. Картушина стр.53

**«Свари суп»**

Развивает воображение, память.

см. сборник «Развлечения для самых маленьких» М. Картушина стр.54

**«Зайчишка-трусишка»**

Способствует эмоциональному развитию.

см. сборник «Развлечения для самых маленьких» М. Картушина стр.26

**«Солнышко»**

Способствует эмоциональному развитию.

см. сборник «Развлечения для самых маленьких» М. Картушина стр.75

**«Два человечка»**

Развивает навыки сопереживания.

см. сборник «Развлечения для самых маленьких» М. Картушина стр.58

## Приложение №8

### Строевые упражнения

Основные построения<sup>4</sup>

**Построение колонну.**

Это ряд детей, стоящих в затылок один за другим с равными интервалами. Колонны пар, построение из колонны по одному, в колону пар и обратно удобно делать, если исполнители стоят через одного: мальчик, девочка, мальчик две девочки. Девочки выходят из колонны, делая шаг вправо, второй шаг делают левой ногой вперёд и затем подставляют правую ногу к левой. Надо учить правильно, выполнять интервалы. Сначала можно проверить руками, если колонна, то руки поднимаются вперёд, но не касаются друг друга, а потом уже на глаз.

**Построение в шеренгу.**

Это ряд детей стоящих плечом к плечу, лицом в одну сторону. Сначала учат их перестраиваться из колонн, повернуться направо или налево. Позднее надо

---

<sup>4</sup> Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс» Учебно-методическое пособие –СПб, Детство-пресс, 2007-384с.

воспитывать у них умение подстраиваться к своим товарищам, сначала в определенном порядке, потом свободно. Стоя в шеренге нужно проверить её правильность по линии носков, соблюдая промежутки между друг другом.

### **Построение цепочкой.**

Это колонна детей взявшихся за руки. Лучше начинать её строить из шеренги. Дети берутся за руки, поворачиваются направо и налево и встают в затылок за ведущим. Нужно следить, чтобы при перестроении из шеренги поворачивалась не только голова и корпус, но и ноги лучше всего учите делать короткие цепочки, так как в длинной цепочке теряются чувство пространства и сбивание с ритма движения.

### **Построение круга.**

1. построение из шеренги: дети берутся за руки и крайние в шеренгах идут навстречу друг другу. Затем круг выравнивается, то есть его растягивают до положения поднятых в сторону рук, затем на глаз.
2. из колонны: ведущий может идти вправо или влево, а последний как бы остаётся последним.

### **Свободное размещение на площадке.**

Выполнение заданий на свободное размещение на площадке, воспитывает у детей умение ориентироваться в пространстве, развивает глазомер, сообразительность, инициативу каждого ребёнка. Свободное перемещение (хаотично) по заданию педагога помогают у ребёнка воспитать чувство вежливости.

### **Построение в двух концентрических кругах.**

1. из круга: рассчитавшись на первого второго, внутренний круг становится теснее.
2. из пар.
3. из двух колонн: одна из колонн выстраивает внутренний круг, а затем вторая колонна его окружает.

### **Построение группы квадратом.**

Круг делится на четыре сектора. Дети в каждом секторе берутся за руки и выпрямляют шеренги, подстраиваясь к детям неподвижно стоящим в середине каждого сектора. Положение в парах: воротца, звёздочка, карусель, корзиночка, плетень.

«Расческа» — дети стоят в шахматном порядке. На расстоянии друг от друга лицом в одном направлении

1-й вариант: вначале вторая шеренга проходит вперед сквозь первую, останавливаясь чуть впереди. Затем первая (оказавшись позади) проходит вперед сквозь вторую, останавливаясь чуть вперед и т. д.

2-й вариант: первая шеренга идет назад, одновременно вторая — движется вперед. Проходя друг через друга — шеренги меняются местами.

### **«Ниточка и иголочка».**

Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Водящий стоит впереди: он — «иголочка», дети — «нитка». Куда иголочка идет - туда и нитка тянется. Водящий ведет детей по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу.

### **«Найди свое место».**

Все дети стоят в шеренге (колонне).

Под музыку дети разбегаются, танцуют, прыгают, бегают. По команде по местам, дети занимают свои места в колонне (шеренге).

**«Круг, колонна, шеренга».**

Дети под марш ходят врассыпную. По команде круг, колонна или шеренга дети должны построиться в названную фигуру, не прекращая ходьбы.

**«Собери два, три круга».**

Дети под веселую музыку летают как бабочки. С окончанием музыки дети строят два или три круга, приседая на корточки.

## **2.1 Календарно-тематический план**

Конкретизируя содержание каждого направления, выделим самое основное в каждом из них по возрастным группам.

### **5 — 7 лет**

В этом возрасте ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений — из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная музыка, детские песни, но и некоторые классические произведения.

**Приоритетные задачи:** развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

#### **Основное содержание 1.**

**Развитие музыкальности:**

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и

новые музыкальные произведения, двигаться под музыку;

- обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными сочинениями;
- развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании;
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп — разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, средний, низкий); метроритм (разнообразный, в том числе и синкопы); различать 2-3-частную форму произведения (с малоконтрастными по характеру частями), а также вариации, рондо;
- развитие способности различать жанр произведения — плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец); песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш, разный по характеру, и выражать это в соответствующих движениях.

## 2. Развитие двигательных качеств и умений

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений. *Основные:*

ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, "с каблучка", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением;

бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег;

прыжковые движения — на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскок "легкий" и "сильный" и др.;

*общеразвивающие упражнения* — на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног;

*имитационные движения* — различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды — "в воде", "в воздухе" и т.д.);

*плясовые движения* — элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др.

- ## 3. Развитие умений ориентироваться в пространстве:
- самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций ("змейка", "воротики", "спираль" и др.).

#### **4. Развитие творческих способностей:**

- развитие умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинации;
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.

#### **5. Развитие и тренировка психических процессов:**

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов — умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения — **по фразам**;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления — на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т.д.);
- развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога, и т.д., разнообразные по характеру настроения, например: "Рыбки легко и свободно резвятся в воде", "Кукла не хочет быть марионеткой, она мечтает стать настоящей балериной" и др.

#### **6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:**

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам (например, радоваться успеху других детей и переживать, если кто-то упал или уронил предмет, головной убор во время движения);
- воспитание потребности научить младших детей тем упражнениям, которые уже освоены; умение проводить совместные игры-занятия с младшими детьми;
- воспитание чувства такта, умения вести себя в группе во время занятий (находить себе место, не толкаясь; не шуметь в помещении во время самостоятельных игр — например, если кто-то отдыхает или работает, не танцевать, не проявлять бурно радость, если у кого-то горе и т.д.);
- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, выполнять все правила без подсказки взрослых: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

##### **Показатели уровня развития детей:**

- выразительность исполнения движений под музыку;
- умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- умение передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми;
- способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;
- точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях.



В музыкально - ритмическом движении ритм понимается в широком смысле слова. В него входят развитие и смена музыкальных образов (основных мыслей, чувств, музыкально оформленных в небольшом построении), структура произведения, темповые, динамические, регистровые, метроритмические соотношения. Поэтому в процессе занятий ритмикой особенно успешно развивается эмоциональная отзывчивость на музыку, приобретает навык восприятия, воспроизведения музыкально-ритмической основы произведения.

**Виды музыкально - ритмических движений и основные двигательные навыки у детей старшего дошкольного возраста.**

Музыкальное воспитание средствами движения осуществляется в играх, хороводах, плясках, танцах, упражнениях, драматизациях, доступных и интересных детям.

**Практическая значимость занятий:**

Насыщенность, динамичность, яркая эмоциональность, игровая форма занятия не даёт детям скучать, ибо без интереса, без удовольствия невозможно добиться у занимающихся полного сокращения мышц, волевого усилия при исполнении движений, без чего нельзя привить новый навык. Использование такой структуры занятия даёт ощутимые результаты: к концу обучения, используя простые движения и несложные комбинации, дети демонстрируют навыки артистического перевоплощения в небольших сюжетных танцах и миниатюрах.

**Формы контроля:** открытое занятие в конце года, выступления на утренниках, участие в развлечениях.

**Знания и умения детей:**

- уметь ориентироваться в пространстве;
- правильно и выразительно выполнять основные движения под музыку, танцевальные элементы, характерные и образные движения;
- сочинять собственные танцевальные и музыкально - игровые импровизации на предложенную музыку;
- выполнять построения и перестроения в танцах и плясках;
- выполнять ритмические упражнения с музыкальным заданием;
- различать простейшие музыкальные понятия, понимать характер музыкального образа;
- выразительно двигаться в соответствии с характером и ритмом музыки.

**Обязательная одежда и обувь для занятия:**

Для девочек:

Гимнастический купальник (белый-черный). Балетки белого цвета, носки или лосины. Волосы должны быть собраны в пучок.

Для мальчиков:

Футболка белого цвета. Шорты темного цвета. Балетки белого или черного цвета.

**Условия реализации программы**

Программа рассчитана на 2 года обучения. Предлагаемая образовательная программа «Радуга» ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных.

Занятия проводятся с сентября по май включительно. Основная форма работы – обучающие и развивающие занятия. Число занимающихся детей в среднем 12 человек.

Основная форма обучения:

- Групповая;
- Практикуются индивидуальные занятия. Каждый новый танец становится для ребенка «открытием ума, сердца и души». Душа ребенка самобытна, индивидуальна. Для каждого ребенка необходим индивидуальный подход. Индивидуальные занятия обучения направлены на:
  - ✓ развитие творческой индивидуальности;
  - ✓ развитие коммуникативного воображения;

- ✓ развитие логического мышления;
- ✓ развитие изобретательности;
- ✓ формирование устойчивого интереса к поисковой творческой деятельности.
- ✓ Индивидуально-дифференцированная форма организации образовательного процесса наиболее сложная, так как требует уровня высокой профессиональной культуры педагога. Она ориентирована на создание условий для творческой самореализации, как ребенка, так и педагога. Суть данной формы состоит в том, что педагог создает в группе насыщенные, разнообразные эмоционально-личностные и пространственно-предметные условия, побуждающие ребенка самостоятельно избирать деятельность, организовывать вокруг себя предметное пространство и общение.
- ✓ Доверительные беседы.

Для отслеживания образовательных эффектов на каждой ступени предполагаются следующие методы: тестирование, анкетирование, концерты.

На первом году обучения занятия рекомендуется проводить 2 раза в неделю по 2 (астрономических) часа во второй половине дня, продолжительностью: 1 учебный час (занятие) длится 30-35 минут .

Образовательная программа «Радуга» написана в соответствии с предъявляемыми требованиями:

- ❖ Она соответствует Закону Российской Федерации «Об образовании», Типовому положению об образовательном учреждении дополнительного образования детей;
- ❖ Учитывает возрастные и физиологические особенности детей.

Во-первых, ритмика — это синтетический вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ и конкретизируют основные средства музыкальной выразительности.

Помимо единства художественного образа, настроения и характера исполнения, музыка и движение тесно взаимосвязаны также и тем, что это временные виды искусства, при этом движение, протекающее в пространстве, как бы делает зримым, осязаемым течение времени. Музыка и движения, таким образом, имеют много общих параметров, к которым относятся:

- все временные характеристики (начало и конец звучания, темп, ритм);
- динамика (чем громче музыка, тем больше амплитуда движения);
- форма произведения и композиционная структура двигательной композиции.

В связи с этой взаимообусловленностью музыки и движения, а также целями данной программы, сформулированы задачи обучения и воспитания детей.

#### I. Развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;  
развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;  
развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;  
развитие музыкальной памяти.

#### II. Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие ловкости, точности, координации движений;

развитие гибкости и пластичности;  
воспитание выносливости, развитие силы;  
формирование правильной осанки, красивой походки;  
развитие умения ориентироваться в пространстве;  
обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

Ш. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

развитие творческого воображения и фантазии;

развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.

IV. Развитие и тренировка психических процессов:

развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;

тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов;

развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

V. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

воспитание умения сопереживать другим людям и животным;

воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

## Пояснительная записка

**Ритмика** - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Движения под музыку издавна применялись в воспитании детей (Древняя Индия, Китай, Греция). Но впервые рассмотрел ритмику и обосновал ее в качестве метода музыкального воспитания швейцарский педагог и композитор Эмиль Жак-Далькроз (1865-1950). Перед ритмикой он, прежде всего, ставил задачу развития музыкальных способностей, а также пластичности и выразительности движений.

Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях.

Работа в области музыкально-ритмического воспитания позволяет решать такие **задачи**:

- развивать эмоциональную отзывчивость к эстетической стороне окружающей действительности;
- формировать эстетический вкус;
- развивать познавательное отношение к действительности.

Движение под музыку дополняет этот ряд:

- дает выход и разрядку отрицательным эмоциям, снимет нервное напряжение;
- создает приподнятое настроение;
- развивает активность, инициативу;
- развивает координацию движений, способность произвольно ими управлять.

## Программа по ритмике

**Цель** занятий ритмикой в детском саду состоит в углублении и дифференциации восприятия музыки (выделение средств выразительности, формы), её образов и формировании на этой основе навыков выразительного движения. Необходимо обучить детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими, развить координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения, развить свою гибкость и выносливость.

### **Задачи программы :**

- учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;
- развивать основы музыкальной культуры;
- развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма, музыкальную память);
- учить определять музыкальные жанры (марш, песня, танец), виды ритмики (игра, пляска, упражнение), различать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно громкая и тихая музыка и т. д.);
- формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре, танце, хороводе и упражнении;
- развивать творческие способности в области искусства танца: учить

оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свою» пляску, комбинируя различные элементы физкультурных упражнений, танцевальных и сюжетно-образных движений.

Эти задачи решаются при выполнении основного программного требования — соответствия характера движений содержанию и развитию музыкального образа.

Основные педагогические принципы - систематичность, постепенность, последовательность, повторность.

В музыкально - ритмическом движении ритм понимается в широком смысле слова. В него входят развитие и смена музыкальных образов (основных мыслей, чувств, музыкально оформленных в небольшом построении), структура произведения, темповые, динамические, регистровые, метроритмические соотношения. Поэтому в процессе занятий ритмикой особенно успешно развивается эмоциональная отзывчивость на музыку, приобретает навык восприятия, воспроизведения музыкально-ритмической основы произведения.

Виды музыкально - ритмических движений и основные двигательные навыки у детей старшего дошкольного возраста.

Музыкальное воспитание средствами движения осуществляется в играх, хороводах, плясках, танцах, упражнениях, драматизациях, доступных и интересных детям.

**1. Музыкальная игра.**

Игра – наиболее активная творческая деятельность, направленная на выражение эмоционального содержания музыки, осуществляется в образных движениях. Игра имеет определённый сюжет, правила, музыкально-учебные задания, и, облечённая в интересную форму, помогает лучшему усвоению программных навыков.

В методике дошкольного музыкального воспитания определены два вида игр: игры под инструментальную музыку и игры под пение.

В свою очередь игры под инструментальную музыку разделяются на сюжетные, где выступают определённые персонажи, развёртывается действие и решается основная задача – передать музыкально-игровой образ персонажа, и несюжетные, правила которых связаны с музыкой, и решается задача двигаться в соответствии с содержанием, характером и формой музыкального произведения.

Игры под пение включают хороводы, инсценировки песен и тесно связаны между собой. Построение их зависит от содержания. В действие поочерёдно включаются отдельные дети, небольшая их группа, весь коллектив, меняется направление движения, происходят перестроения: в круг, шеренги, пары, «стайку», колонны и т. д. Таким образом, музыкальные игры по своим задачам принадлежат к дидактическим, по характеру – к подвижным. Их содержание находится в полном соответствии с музыкой.

## **2. Пляски, танцы, хороводы.**

Своеобразной формой музыкально - ритмических движений являются детские пляски, танцы, хороводы, включающие элементы народных и классических танцевальных движений.

Исходя из поставленных задач и общего содержания, их можно последовательно сгруппировать:

- пляски с зафиксированными движениями, построение которых всегда зависит от структуры музыкального произведения;
- пляски комбинированные, имеющие зафиксированные движения и свободную импровизацию;
- свободные пляски, которые носят творческий характер и исполняются под народные плясовые мелодии. Дети, используя знакомые элементы танцев, построений, упражнений, комбинируют их по-новому, придумывают «свою» пляску;



- хороводы плясового характера, чаще связанные с народными песнями, исполняя которые дети инсценируют сюжет, сопровождая его плясовыми движениями;

- детский «бальный танец», включающий разнообразные польки, галопы, вальсообразные движения. Лёгкий, оживленный характер музыки сопровождается всё время повторяющимися танцевальными элементами (шаг польки, шаг галопа);

- характерный танец, в котором «свободные» плясовые движения исполняет какой-либо персонаж в свойственной ему манере (танец снежинок, танец Петрушки).

В плясках очень ограниченно используются самые простые движения, так как детям трудно запомнить их последовательность.

### **3.Упражнения.**

Музыкально-ритмические навыки усваиваются главным образом в ходе разучивания игр, плясок, хороводов. Однако некоторые из них требуют дополнительных усилий, тренировок, упражнений. Например, надо поупражнять детей в точном исполнении ритмического рисунка, акцента. Педагог, облекая задание в интересную форму, помогает ребятам с ним справиться. Некоторые упражнения помогают навыкам выразительного движения в передаче игрового образа, в ходьбе, беге, поскоках, а также тренируют в усвоении отдельных танцевальных элементов.

Дети рано начинают чувствовать настроение, характер музыки, воспринимая её сначала в совокупности всех средств, выделяют, отличая отдельные, наиболее яркие средства, доминирующие в произведении (например, форму, темп, динамику, метроритм) , передавая это в движениях.

Музыкально-ритмические навыки осваиваются в процессе разучивания игр, плясок, хороводов и упражнений. Важно научить ребят воспринимать музыку целостно, схватывать общее настроение, характер. Однако в процессе

обучения можно выделить те или иные навыки, которые особенно хорошо усваиваются при разучивании данного материала.

Двигательные навыки детей, необходимые для постановки танца, зависят, в первую очередь, от психофизиологических особенностей. Разучивание движений только тогда будет эффективно, когда оно основано на знании возможностей ребенка, а так же требуется строгий учет его возрастных психофизиологических особенностей. Танцуя, ребенок, включается в творческий процесс. Совершенствуются его двигательные возможности и навыки.

Выполнение двигательных упражнений способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества необходимые для формирования умений и специфических навыков.

В старшей группе движения становятся более выразительными, углубленными и утонченными. В разные моменты жизни детей общение с музыкой и танцем позволяет решать разные педагогические задачи. Наибольший вклад, безусловно, будет сделан в формировании личности ребенка при разумном использовании знаний психического развития. Движение под музыку дополняет ряд задач занятий ритмикой:

- дает выход и разрядку отрицательным эмоциям, снимет нервное напряжение;
- создает приподнятое настроение;
- развивает активность, инициативу;
- развивает координацию движений, способность произвольно ими управлять.

Знание особенностей детского восприятия в 5-7 летнем возрасте позволяет преподавателю наиболее точно и грамотно использовать методические приемы обучения.

Особенность детского восприятия такова, что вырабатывать точность, четкость, осмысленность движения помогает использование подражательных движений или образное сравнение.

Занятия ритмикой доставляют детям радость и удовольствие. Но должны быть доступны и содержание, и характер движений. Некоторые дети могут проявлять манерность, напряженность и передавать лишь внешнюю форму упражнений.

Каждое упражнение имеет четкую педагогическую направленность, является средством, при помощи которого музыкальный руководитель направляет внимание детей на музыку.

Работа по закреплению и углублению связи движений с музыкой проходит успешно, если музыкальный руководитель, соблюдая последовательность задач музыкального восприятия, одновременно воспитывает и развивает движения детей, систематически прививая им необходимые навыки.

В старшей группе дети уже понимают смысл разучивания и совершенствования отдельных движений и с удовольствием упражняются в них. В этом возрасте требуется изучить ряд подготовительных упражнений, при помощи которых детям постепенно прививаются некоторые навыки, необходимые им для правильного исполнения многих движений.

Занятия по программе позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

Программа рассчитана на два года обучения для занятий с детьми 5-7 лет. Занятия проводятся в старшей и подготовительной группе 2 раза в неделю.

Число занимающихся детей в группе в среднем 12 человек.

<b>Продолжительность</b>	<b>Периодичность</b>	<b>Количество</b>
--------------------------	----------------------	-------------------

	<b>в неделю</b>	<b>часов в неделю</b>
Дети 5-6 лет: 25 мин.	2 раза	50 мин.
Дети 6-7 лет: 30 мин.	2 раза	1 час.

### **Практическая значимость занятий:**

Насыщенность, динамичность, яркая эмоциональность, игровая форма занятия не даёт детям скучать, ибо без интереса, без удовольствия невозможно добиться у занимающихся полного сокращения мышц, волевого усилия при исполнении движений, без чего нельзя привить новый навык. Использование такой структуры занятия даёт ощутимые результаты: к концу обучения, используя простые движения и несложные комбинации, дети демонстрируют навыки артистического перевоплощения в небольших сюжетных танцах и миниатюрах.

**Формы контроля:** открытое занятие в конце года, выступления на утренниках, участие в развлечениях, конкурсах.

### **Знания и умения детей:**

- уметь ориентироваться в пространстве;
- правильно и выразительно выполнять основные движения под музыку, танцевальные элементы, характерные и образные движения;
- сочинять собственные танцевальные и музыкально - игровые импровизации на предложенную музыку;
- выполнять построения и перестроения в танцах и плясках;
- выполнять ритмические упражнения с музыкальным заданием;
- различать простейшие музыкальные понятия, понимать характер музыкального образа;

- выразительно двигаться в соответствии с характером и ритмом музыки.

### **Обязательная одежда и обувь для занятия:**

Для девочек:

Гимнастический купальник (белый). Юбочка шифоновая (в тон цвету купальника). Балетки белого цвета, носки или лосины. Волосы должны быть собраны в пучок.

Для мальчиков:

Футболка белого цвета. Шорты темного цвета. Балетки белого или черного цвета.

## **СИСТЕМА ОТСЛЕЖИВАНИЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ**

Цель диагностики: выявление уровня музыкального психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара).

Параметры оценки:

1. Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности)
2. Эмоциональная сфера
3. Проявление некоторых характерологических особенностей ребенка (скованность-общительность, экстраверсия-интроверсия)
4. Творческие проявления
5. Внимание
6. Память
7. Подвижность нервных процессов
8. Пластичность, гибкость
9. Координация движений

## 10. Ориентировка в пространстве

В процессе оценки используются уровни: высокий, низкий, средний.

*Музыкальность* – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

### **Оценка уровня развития музыкальности детей 5-6 лет:**

Высокий уровень – ребенок умеет передать характер мелодии, самостоятельно начинает и заканчивает движение вместе с музыкой, меняет движения на каждую часть музыки.

Средний уровень – в движениях ребенок выражает общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

Низкий уровень – движения ребенка не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

### **Оценка уровня музыкальности детей 6-7 лет:**

Высокий уровень – движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами.

Средний уровень – движения ребенка передают только общий характер, темп и метроритм.

Низкий уровень – движения ребенка не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

*Эмоциональность* – выразительность мимики и пантомимики, умение переживать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции, умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается это показатель по внешним проявлениям (Э – В, Э-С, Э-Н).

По тому, какое место ребенок занимает в зале (если предлагается встать на любое место) и насколько этот выбор постоянен, можно оценивать проявление экстраверсии или интроверсии. Если ребенок постоянно встает поближе к педагогу, чтобы его было видно, то это характеризует его как экстраверта, и наоборот, если ребенок всегда старается спрятаться за спину других, то, скорее всего, его можно определить как интроверта. При сопоставлении этих наблюдений с другими проявлениями детей педагог может сделать выводы о внутреннем мире ребенка (благополучии или наличии тревожности в эмоциональном фоне), о его состоянии на данный момент по типичности или нетипичности поведения и т.д.

Можно условно оценить проявление данных характерологических особенностей детей: зрительно разделить пространство зала на 5 зон по степени удаленности от педагога и посмотреть, какое место выбирает ребенок.

Примечание: при подсчете баллов этот параметр не учитывается в среднем показателе.

*Творческие проявления* – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных в процессе НОД движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па». Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку.

*Внимание* – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Высокий уровень - если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца самостоятельно.

Средний уровень – если ребенок выполняет с некоторыми подсказками.

Низкий уровень – большие затруднения в исполнении композиции из-за рассеянности внимания.

*Память* – способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как норму.

Высокий уровень – если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу.

Норма – если ребенок запоминает последовательность упражнений с 6-8 повторений композиции вместе с педагогом.

Низкий уровень – ребенок неспособен запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз).

*Подвижность (лабильность) нервных процессов* проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки.

Норма, эталон – соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д. (N)

Заторможенность – запаздывание, задержка и медлительность в движении отмечаются как заторможенность. (З)

Повышенная возбудимость – ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость). (В)

*Координация, ловкость движений* – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).

Гибкость, пластичность – мягкость, плавность, музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат» и др.)



## Календарно – тематическое планирование кружка «Ритмика»

№№ занятий	Наименование разделов и тем	Кол-во часов, Календа рные сроки изучения тем	Репертуар
<b>Раздел 1.</b>	<b>Азбука музыкального движения. Элементы русской пляски.</b>	<b>36</b>	
1 2 3	<b>Тема 1.1.</b> Ориентировка в пространстве. Исходные положения. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий) Музыкальные размеры 2/4, 4/4. Понятие о такте и затакте.	3  сентябрь	«Марш» Л.Шульгин, «Этюд» Т. Ломова, Ритмические упражнения с шумовыми инструментами.
4 5	<b>Тема 1.2.</b> Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный). Определение музыкального размера. Восприятие сильной и слабой доли на слух, выполнение акцента в движениях.	2  сентябрь - октябрь	«Нетерпеливые бегуны» С.Руднева, игра «В лесу», «Море волнуется», «Хлопай, топай», прохлопывание ритмических рисунков знакомых песен.
6 7	<b>Тема 1.3.</b> Элементы русской пляски Ритм, ритмический рисунок. Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию (шеренга), в колонну 4/4, квадрат 2/4, клин 4/4.	2  октябрь	Игра «Угадай мелодию», «Поезд» Филиппенко,
8 9 10	<b>Тема 1.4.</b> Контрастные темпы. Происхождение и особенности русского хоровода. Положение рук в русской пляске. Построения и перестроения, орнаментальные хороводы. Хороводные шаги: переменный, тройной шаг.	3  ноябрь	«Вейся, вейся, капуста» р.н.п. Хороводная игра «Здравствуй, Осень» Витлин
11 12 13	<b>Тема 1.5.</b> Хороводные шаги: топающий (топотушки, перетопы), дробный шаг. Движение по линии танца, против хода, в колонне по диагонали, в шеренге взявшись за руки. Движение с ускорением, замедлением темп	3  ноябрь	«Карусель», «Новогодние хороводы», «Певучий хоровод» Т.Ломова, «Танцуем сидя».

14 15 16	<b>Тема 1.6.</b> Хороводные шаги: приставной шаг, шаг с притопом. Перепляс. Танцевальные комбинации русских танцев.	3  декабрь	Упр: «Ручеёк», «Вертушка», «Волна», перепляс «Стенка на стенку»,
17 18	<b>Тема 1.7.</b> Танцевальные импровизации. Выступление на Новогоднем утреннике.	2  декабрь	Р.н.п., игра «Плетень», «Как у наших у ворот» р.н.м., «Затейники» (пляска-импровизация).
<b>Раздел 2.</b>	<b>Элементы ритмической гимнастики. Танцевальные движения.</b>	<b>36</b>	
1 2 3	<b>Тема 2.1</b> Выставление ноги на носок, на пятку с полуприседанием. Полуприсядка, «ковырялочка». Движение приставными шагами с носка, ходьба на полупальцах в колонне.	3  февраль	«Калинка», «Ах, вы, сени», «Из-под дуба», «Полянка» р.н.п.
4 5	<b>Тема 2.2.</b> Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы. Прыжки на 180* и обратно.	2  март	Упр. «Твёрдые и мягкие руки», «Мельница», «Поющие руки» П. Чайковский «Шарманщик поёт»
6 7 8	<b>Тема 2.3.</b> Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	3  март	Упр. «Кошка», «Собака», «Лебедь», «Пружина», «Скобка», «Ветер», «Лошадки» С.Руднева.
9 10 11	<b>Тема 2.4.</b> Характерные движения. Упражнения на координацию движений: повороты головы с шагами, движение рук и головы с шагами и др.	3  апрель	Игра «Отгадайте-ка ребята, кто пришёл к нам поиграть?», танец «Котов и кошечек», танец «Жуков и солдатиков»
12 13	<b>Тема 2.5.</b> Парные пляски. Положения а парах. Кадрили. Упражнения на равновесие.	2  апрель	«Русская пляска» (парами), игра «Смени пару», кадрили «Цветики- лютики», упр. «Ласточка», «Журавль», «Попрыгунчики» англ.н.п.
14 15 16	<b>Тема 2.6.</b> Построения и перестроения группы: «Воротца», «Звёздочки», «Карусели». Упражнения: наклоны к ногам, упражнения на подвижность стопы и эластичность голеностопного сустава. Упражнения для выворотности ног.	3  май	Хоровод «Змейка с воротцами» С.Руднева, упр. «Бабочка», «Лягушка», «Собака», «Березка», «Мост» «Рыбка», «Кораблик»
17 18	<b>Тема 2.7.</b> Повторение и подведение итогов. Конкурс танцоров. Выступление на «Дне защиты детей»	2  май	Упражнения: «Зеркало», «Кто лучше спляшет?», игра «Пляши, да не зевай» Е.Трестман,
<b>Раздел</b>	<b>Элементы классического танца.</b>	<b>28</b>	

3.	<b>Тема 3.1.</b> Основные позиции ног и рук в классическом танце.	4	«Мелодия» Т.Ломова, «Прекрасный замок» обр. Ш.Видора, «Мари» обр. Ж.Векерлена.
1		сентябрь	
2			
3			
4	<b>Тема 3.2.</b> Музыкальный размер 3\4. Вальс, кружение «лодочкой». Менуэт, шаг менуэта. Перестроения в танце. Постановка корпуса, осанка.	4	Вальс «Раз, два, три на носочки», «Снежинки» С.Руднева, «Менуэт»
5		октябрь	
6			
7			
8			
9	<b>Тема 3.3.</b> Полонез. Шаг полонеза. Характерные перестроения. Упражнения для выработки осанки, выворотности, эластичности и крепости коленного и тазобедренного суставов.	3	«Полонез» Б.Андреев, «Экосез», №5 А.Жилин.
10		ноябрь	
11			
12	<b>Тема 3. 4.</b> Перестроения в колонны по два, по четыре.	3	«Марш» Л.Вишкарёв
13		ноябрь	
14			
<b>Раздел</b>	<b>Танцевальные движения и современные танцы.</b>	<b>44</b>	
<b>4.</b>			
1	<b>Тема 4.1.</b> Первоначальные сведения по историческому танцу, происхождение и особенности эстрадных танцев. Движение в парах. Финский танец. Танго. Выступление на Новогоднем утреннике.	4	«Каждая пара пляшет по своему» Л.Генералова, «Финский танец». «Танго», Самбарита»
2		декабрь	
3			
4			
5	<b>Тема 4.2.</b> Шаги польки. Галоп (прямой и боковой) в кругу по линии танца, в парах, лицом друг к другу. Поскоки на месте, кружение поскоками.	4	Полька «Добрый жук» Спаддавекиа, «Всадники и упряжки», «Берлинская полька», «Аннушка», «Старинный французский галоп» обр. Ш.Видора
6		январь	
7			
8			
9	<b>Тема 4.3.</b> Лирические танцы. Построение двух concentрических кругов.	2	«Лирический танец» Карамышев,
10		февраль	
11			
12	<b>Тема 4.4.</b> Музыкально – пространственные композиции. Сужение и расширение круга.	4	«Флик - фляк», «Буги – вуги»
13		март	
14			
15	<b>Тема 4.5.</b> Современные танцы. Перестроения группы: из круга в рассыпную.	3	Тренаж «Раз, два, три», танец «Бабка – Ёжка»
16		апрель	
17			
18	<b>Тема 4.6.</b> Эстрадный танец. Танцевальные комбинации и перестроения в эстрадных танцах.	3	«Школьная кадрили»
19		май	
20			
21	<b>Тема 4.7.</b> Повторение и подведение итогов. Выступление на «Выпускном» утреннике.	2	Торжественное шествие, Полька «Математика»
22		май	