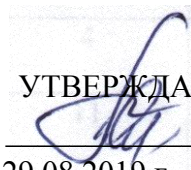


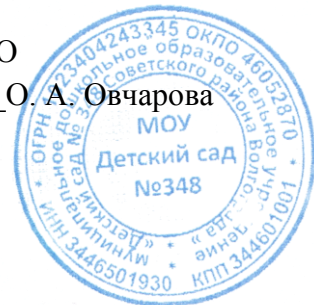
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 348 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

ПРИНЯТА

На заседании совета педагогов
МОУ Детский сад № 348
Протокол № 1
от «30» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий  О. А. Овчарова
Пр. № 215 от 29.08.2019 г.



ПРОГРАММА
дополнительного образования
художественно-эстетической направленности:
« В гостях у сказки »

для занятий в группах ПДОУ

Возраст детей: с 3 до 7 лет

Объем программы 108 часов (4 года обучения)

Срок реализации программы: 2019-2020 учебный год

Инструктор по ФК:
Борисова Л.В.

Волгоград – 2019

Пояснительная записка к программе по физическому воспитанию «В музыкальном ритме сказок»

Физическая культура занимает важное место в общечеловеческой культуре. «Здоровый образ жизни», «физическая культура личности», «физкультурная образованность» - эти словосочетания все чаще входят в нашу повседневную жизнь, составляя ее неотъемлемую часть. Великая ценность каждого человека - здоровье, оно немислимо без систематических занятий физическими упражнениями.

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребенка. Для малыша-дошкольника двигаться так же естественно, как дышать, есть, пить, спать. Первое, что начинает делать новорожденный, - двигаться. Известно, что более подвижные дети развиваются быстрее, раньше начинают ходить, бегать, говорить. Они крепче телом, меньше болеют, проявляют активный познавательный интерес к жизни; у них чаще веселое и радостное настроение.

Физическое воспитание есть основа основ дошкольного воспитания: физические упражнения создают хорошее самочувствие, «заряжают» ребенка бодростью и энергией. «Мы не знаем более могущественного и более благоприятного средства воздействия на жизнь и процветание всего организма, чем чувство радости... Урок ритмической гимнастики должен приносить детям радость, иначе он теряет половину своей цели» (*Жак Далькроз*). Еще на заре XX века князь С. М. Волконский, популяризатор идей Жака Далькроза, писал, что «ритмическая гимнастика должна стать средством всестороннего воспитания будущих поколений».

Ритмическая гимнастика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальными движениями. Ритмическая гимнастика в своём роде уникальна: здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. А современная ритмичная музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции.

Ритмическая гимнастика является одним из главных средств музыкально-ритмического воспитания, которое предполагает воздействие на организм человека не только движением, но и музыкой. О благотворном влиянии музыки известно много. Она используется в различных областях медицины и практической психологии.

Достоинства ритмической гимнастики как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка известны. Выполнение упражнений поточным способом с большим количеством повторений даёт возможность соединить преимущества циклических видов деятельности" (бега, ходьбы, плавания и т. д.) из-за их аэробных возможностей с доступностью и эмоциональностью гимнастических упражнений. Такие занятия воздействуют на сердечнососудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Ритмическая гимнастика для дошкольников параллельно решает как общие, так и частные задачи. Общие задачи - оздоровительные, учебные, воспитательные. К частным можно отнести следующие задачи:

- повышать эмоциональный настрой детей;
- воспитывать у дошкольников стойкий интерес и потребность к занятиям физической культурой;
- формировать двигательную культуру;
- способствовать формированию правильной осанки;
- повышать физическую работоспособность;
- развивать основные физические качества;
- совершенствовать чувство ритма, музыкальность.

Решение этих задач всецело направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Ритмическая гимнастика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Каждое упражнение имеет своё название и выполняется под соответствующую музыку. Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным.

Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. Это движения динамичного характера: ходьба, бег, прыжки. Затем следуют общеразвивающие упражнения.

В начале основной части следует серия упражнений различного характера: поднятие рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия упражнений - нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе. Затем следует партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим.

Завершается ритмическая гимнастика упражнениями на расслабление, цель которых - обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя, лёжа. Кроме того, используются такие упражнения, как потряхивание кистями рук, стопами ног, различные плавные движения руками и ногами из исходных положений лёжа на спине, на животе, стоя на коленях и т. д.

Веселая музыка занятий, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией. На занятиях не только не запрещается улыбаться, но и приветствуются все проявления хорошего настроения.

Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмической гимнастикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения.

Культура движений во многом связана с развитием у дошкольников физических качеств. Ведь без развития силы мышц спины и брюшного пресса ребенок не сможет удерживать правильную красивую осанку долгое время. Плохая координация не позволит ему согласованно выполнять движения руками и ногами одновременно. Недостаточная гибкость снизит впечатление от выполненной позы (равновесие «ласточка»). Излишняя медлительность проявится в плохом сочетании упражнений с музыкой. Быстрая утомляемость, как результат низкой выносливости, не даст до конца контролировать свои действия.

Программа «В музыкальном ритме сказок» Н.А.Фоминой отражает современные идеи гуманизации педагогического процесса и личностно-ориентированной педагогики, что позволяет через игровую деятельность в сочетании с музыкой и разнообразными движениями всесторонне решать задачи воспитания детей дошкольного возраста, минуя муштру и принуждение; помогает развитию их физических способностей и психических возможностей в полной мере, используя природный потенциал каждого ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей.

Программа включает в себя мини-программы – завершенные серии сюжетно-ролевых музыкально-ритмических занятий по сказкам народов мира.

Цель программы формирование физической культуры личности через всестороннее гармоничное развитие ребенка.

Основу ее составляет триединство воздействия на организм и личность взаимосвязанных компонентов - Движения, Музыки, Сюжета сказки. В результате этого синтеза создается система, обладающая новыми качествами и усиливающая влияние на развитие ребенка.

Содержание программ обеспечивает решение следующих взаимосвязанных задач:

- укреплять здоровье и повышать работоспособность детей- дошкольников;

- повышать интерес детей к занятиям физическими упражнениями через игровую деятельность;
- обучать и совершенствовать основные виды движений;
- создавать разностороннюю базу движений и жестов;
- эффективно развивать двигательные способности (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.);
- создавать благоприятные условия для развития умственных способностей детей через сюжетно-ролевую направленность уроков;
- раскрывать творческий потенциал ребёнка;
- способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию ребёнка;
- формировать выразительность движений;
- развивать двигательное воображение и творческую фантазию;
- способствовать формированию правильной осанки;
- развивать музыкальный слух и чувство ритма ребёнка;
- содействовать приобретению музыкальных знаний.

Основными **средствами** двигательного воздействия являются:

- основные виды движения (ходьба, бег, лазание, метание);
- упражнения различных видов гимнастики (основной, спортивной, художественной, акробатики); движения назад, «мост», стойка на лопатках, «рыбка» и др.;
- элементы современной аэробики, стретчинга, шейпинга (степ, фанк, упражнения в партере для укрепления мышц спины, пресса, ног, рук и др.);
- упражнения с предметами и снарядами (с мячом, скакалкой, обручем, на скамейке и т. д.);
- элементы спортивного, народного, современного танца (вальс, танго, румба, русский, цыганский, испанский, диско, рэп, рок-н-ролл и др.);
- элементы хореографии (основные позиции рук и ног, экзерсисы); элементы пантомимы.
- дыхательные упражнения; упражнения корригирующей гимнастики;

Перечисленные средства объединяются в определённой последовательности в комплексы мини-программ, составленных по сюжетам сказок и объединённых соответствующей музыкой. Комплексы сюжетно-ролевой ритмической гимнастики наряду с различными оригинальными упражнениями включают в себя и основные виды движений. В ходе занятий согласно сюжету фрагментарно используются беговые и прыжковые упражнения, имитация метания в даль, удержания статических и динамических равновесий и т. д. Кроме этого, основные виды движений выделены в отдельные блоки - полосы препятствий. Методом кругового выполнения заданий дети под веселую музыку, опять же в рамках сюжета сказки, выполняют задания друг за другом, перепрыгивая через глубокий «ров», перелезая через «ограду замка», спрыгивая с «корабля» и т. п. Сюжет глубже позволяет передать внутреннее содержание движений. Ребенок сопереживает с героями происходящего и воплощает свои чувства в пластике движений.

Основные **требования к содержанию мини-программ:**

- подбор упражнений соответствует возрасту и подготовленности занимающихся (для младших дошкольников это более простые по координации упражнения, выполняемые с меньшей дозировкой и в умеренном темпе);
- продолжительность занятий обусловлена возрастом воспитанников (3-4 года – 15 мин, 4-5 лет – 20 мин, 5-6 лет – 25 мин, 5-6 лет – 30 мин);
- упражнения согласованы с музыкой и передают её настроение (на сильные музыкальные части - сильные движения, например, амплитудные прыжки, махи; на быстрые части - беговые, прыжковые серии; под медленную музыку - упражнения в равновесии, расслабления и т. п.);
- основная структура занятия сохраняется (занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей);
- упражнения распределяются с учётом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия (в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном и умеренном темпе; посте-

пенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; к заключительной части нагрузка постепенно снижается);

- танцевальные движения соответствуют характеру музыкального произведения (под современные ритмы - рэп, техно, рок-н-ролл; под русскую музыку - народные движения и т. д.);

- мини-программа включает упражнения разной направленности (координационные, силовые, скоростно-силовые, для развития гибкости и др.);

- мини-программа включает серии упражнений по преодолению препятствий (лазание, перелазание, подлазание, ходьба по гимнастической скамейке и т. д.), беговые и прыжковые серии;

- паузы отдыха заполняются различными дыхательными упражнениями, жестами, мимикой, отражающими содержание сюжетно-ролевой игры;

- для разгрузки позвоночника и коррекции осанки включены упражнения в партере (из положений лёжа и сидя на полу);

- мини-программа гибка и мобильна (блоки движений меняются по мере изучения).

Требования к музыкальным фонограммам:

- музыка должна быть доступна восприятию ребёнка (детские песни, музыкальные сказки, эстрадные песни, классические произведения и т. д.);

- запись должна быть чистой;

- музыка должна быть яркой, ритмичной, музыкальные стили меняться;

- музыкальный темп на протяжении занятия должен меняться, но основной темп - умеренный.

Сюжеты занятий выстраиваются в соответствии с содержанием русских и зарубежных сказок. При этом движения точно передают характер музыки и содержание литературного произведения. Движения являются как бы связующим звеном системы.

Музыкальная фонограмма составлена из песен к одноименному мультфильму. В комплекс включены все виды движений, в том числе специальные упражнения с мячом, на снарядах (полоса препятствий), упражнения в партере. Обучение основным программным комплексам упражнений проходит постепенно, от занятия к занятию, в соответствии с сюжетом сказки. Комплексы осваиваются в порядке их усложнения и в соответствии с возрастной группой дошкольников. Каждый комплекс состоит из нескольких частей-композиций, связанных сюжетной линией.

Процесс обучения условно можно разделить на 3 этапа. На первом этапе изучаются основные движения каждой композиции и последовательность их выполнения (продолжительность этапа зависит от подготовленности и возраста детей). На втором этапе материал закрепляется и на третьем - совершенствуется. На первом этапе дети выполняют упражнения под непосредственным руководством педагога, на последнем этапе обучения - самостоятельно, что позволяет им проявлять инициативу, творчество и умения, а педагогу - оценить их достижения.

Ритмическая гимнастика является универсальным средством профилактики умственного, физического, сенсорного и эмоционального утомления, средством развития выносливости, чувства ритма, темпа, времени, пространства, развиваемых усилий, характера опоры, содержания и силы звучания музыки.

Программа составлена на основе образовательной программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста «В музыкальном ритме сказок» (Сказочный театр физической культуры. Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок /Н. А. Фомина - Волгоград: Учитель, 2004). Для реализации в платной спортивной секции «Шустрики» программа «В музыкальном ритме сказок» модифицирована в связи с увеличением объема учебного материала.

**Учебный план
Изучения мини-программ
По программе дополнительного образования художественно-эстетической
направленности: «В гостях у сказки»**

№ п/п	Возрастна я группа	Название мини- программы	Количество занятий										
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	итого	
1.	Младшая группа (3-5лет)	« В стране мульти-пульти»	4	4	4								12
2.		« Про Веру и Анфису»				4	4	4					12
3.		« Волк и семеро козлят»								4	4	4	12
4.	Старшая группа (5-7лет)	« Али-баба и 40 разбойников»	8	8	8								24
5.		«Бременские музыканты»				8	8	8					24
6.		« По следам бременских музыкантов»								8	8	8	24

**Перспективный план
по программе дополнительного образования художественно-эстетической
направленности: « В гостях у сказки»
Младший дошкольный возраст(3-5лет)
1этап-изучение двигательного материала**

(1-12-е занятие)

Задачи:

- знакомить детей с содержанием музыкальной сказки;
- определять и учить характерным движениям героев сказки;
- обучать основным упражнениям комплекса;
- учить последовательности упражнений основного комплекса, движений;
- развивать физические качества;
- формировать выразительность движений и жестов на основе сопереживания двигательным действиям.

**2 этап-этап закрепления двигательного материала
(12-24-е занятие)**

Задачи:

- закреплять технику основных движений программы;
- развивать координацию, гибкость, силу, быстроту, выносливость;
- стимулировать самостоятельное выполнение детьми отдельных композиций комплекса за счет использования различных методических приемов ;
- развивать способность выражать чувства и эмоции через движения, жесты и мимику;
- вводить элементы костюма;
- воспитывать сопереживание происходящему, двигательное воображение, самовыражение через двигательную деятельность.

**3 этап-этап совершенствования двигательного материала
(24-36-е занятие)**

Задачи:

- совершенствовать технику основных движений комплекса;
- развивать координацию, гибкость, силу, выносливость, быстроту;
- стимулировать самостоятельное выполнение детьми комплекса в целом;
- совершенствовать способность выражать чувств и эмоции через движения, жесты и мимику;
- использовать на занятиях элементы костюма;
- воспитывать сопереживание происходящему, двигательное воображение, самовыражение через двигательную деятельность;
- оценить подготовленность каждого ребенка;
- готовиться к театрализованному празднику по сюжету сказки.

«Волк и семеро козлят на новый лад»
 Распределение двигательного материала

Содержание упражнений	Распределение двигательного материала базового комплекса упражнений														
	I этап							II этап					III этап		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Композиция 1															
1. Наклон до касания рукой пола (русский поклон)	И	З	З	З	З	З	У	З	З	З	С	С	К	С	К
2. Ходьба хороводом, взявшись за руки	И	З	З	З	З	З	У	З	З	З	С	С	К	С	К
3. Серия полуприседов в сочетании с работой рук и туловища	И	З	З	З	З	З	У	З	З	З	С	С	К	С	К
4. Выставление ноги вперёд на пятку, слегка приседая на опорной	И	З	З	З	З	З	У	З	З	З	С	С	К	С	К
Композиция 2															
1. Полуприседы в сочетании с наклонами в стороны и приседами	И	З	З	З	З	У	З	З	З	С	С	С	К	С	К
2. Волнообразные махи руками вперёд - вверх		И	З	З	З	З	У	З	З	С	С	С	К	С	К
Композиция 3															
1. Повторение упражнений композиции 1	И	З	З	З	З	З	З	З	С	С	С	С	К	С	К
2. Махи руками с мячом вверх и в стороны					И	З	З	З	У	С	С	С	К	С	К
3. Перекаты мяча между кистями					И	З	З	З	У	С	С	С	К	С	К
4. Подбрасывания вверх и ловля мяча					И	З	З	З	У	С	С	С	К	С	К
5. Отбивы и ловля мяча от пола							З	З	У	З	З	С	К	С	К
6. Прыжки на двух ногах	И	З	З	З	З	У	У	З	З	З	З	С	К	С	К
7. Прыжки ноги врозь - вместе	И	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	С	С	С	
8. Бег по сигналу	И	З	З	З	З	З	З	С	С	С	С	С	К	С	К
Композиция 4															
1. Полуприседы с движениями рук и пальцев		И	З	З	З	З	У	З	З	З	С	С	К	С	К
2. Наклоны вперёд			И	З	З	З	У	З	З	З	С	С	К	С	К
3. Танцевальные движения типа «твист»			И	З	З	З	З	З	З	С	С	С	К	С	К
Композиция 5															
I. Минутный бег по кругу		И	З	З	З	З	З	З	З	С	С	С	К	С	К

Перспективный план

по программе дополнительного образования

художественно-эстетической направленности: « В гостях у сказки».

Старший дошкольный возраст(5-7лет)

« По следам бременских музыкантов»

1 этап-этап изучения двигательного материала

(1-10-е занятие)

Задачи:

- 1) знакомить детей с содержанием музыкальной сказки;
- 2) определять и учить движениям Сыщика, Короля, Принцессы, Трубадура, и других героев сказки
- 3) обучать основным движениям комплекса;
- 4) учить последовательности упражнений основного комплекса, движений;
- 5) развивать физические качества;
- 6) формировать выразительность движений и жестов на основе сопереживания двигательным действиям.

Занятие 1-2.

До начала изучения комплекса упражнений рекомендуется в группе вместе с воспитателем восстановить содержание сказки, прослушав ее музыкальную фонограмму. Вместе с детьми дать характеристики героям этой истории и оценить их поступки, Для создания более полного представления еще раз просмотреть одноименный мультфильм.

Приступая к изучению программного материала, педагог должен не просто показывать упражнение за упражнением, а как бы рассказывать с их помощью сказку. Каждое движение должно нести в себе эмоциональный образ того или иного героя.

На 1-2 занятии изучаются упражнения композиции 1 и 2. Особое внимание уделяется обучению серии пружинных шагов из композиции « Сыщик». Начать изучение лучше

Целостным методом под музыку для создания настроения. А затем перейти к детальному обучению этих шагов. И снова повторить всю композицию под музыку. На этом занятии

уделите больше внимания технике движений ног; руки можно пока держать на поясе. В композиции « Переполох во дворце» выделите для изучения серию шагов в сочетании с движениями рук и ног. Выучите отдельно шаги, затем движения рук, выполните их под музыку также отдельно.

Не стремитесь с первого занятия заучить с детьми последовательность упражнений, это надо делать от занятия к занятию. На первом этапе изучения программного материала преподавателю необходимо работать в « полную силу», технично и выразительно показывая движения.

Заострив внимание на первых двух композициях, можно пройти по сказке дальше(не более 2 композиций), не останавливая фонограмму для регулирования объема нагрузки. При этом не стоит фокусировать внимание на технике выполнения основных движений следующих композиций.

Занятия 3-4.

Продолжать изучать комплекс упражнений целостным методом, повторить 1-2 композицию сначала без музыки, а потом под музыку, обращать внимание детей на правильность выполнения движений.

Занятия 5-6.

Продолжать изучение комплекса целостным методом под музыку. Уточнить последовательность упражнений в композициях 1 и 2. Основные движения этих композиций повторить отдельно без музыки 3-4 раза. Каждую композицию выполнить под музыку 2-3 раза. Детально остановиться на основных упражнениях композиций 3-4. Выучить последовательность упражнений в этих композициях

Занятия 7-8.

Продолжать учить композиции 3-4,5-6; учить детей выразительным жестам и движениям, сопутствующим авторскому тексту и диалогам сказки. Для регулирования нагрузки выполнить композицию 7.

Занятия 9-10.

Продолжать учить комплекс целостным методом; повторить композицию 7, выучить композиции 9-10 сначала отдельно, потом под музыку.

Останавливая фонограмму в момент уточнения техники выполнения основных упражнений, выполнить разученный комплекс целиком В последнюю композицию добавить 1-2 препятствия и танцевальные движения из композиции «На привале», которые выполняются в финале композиции.

II этап - этап закрепления двигательного материала (11-18-е занятия)

Задачи: 1) закреплять технику основных движений программы; 2) развивать координацию, гибкость, силу, быстроту, выносливость; 3) стимулировать самостоятельное выполнение детьми отдельных композиций комплекса за счёт использования различных методических приёмов; 4) развивать способность выражать чувства и эмоции через движения, жесты и мимику; 5) вводить элементы костюма; 6) воспитывать сопереживание происходящему, двигательное воображение, самовыражение через двигательную деятельность.

Занятие 11.

Выполнить комплекс целиком 1 раз, прерываясь на исправление и уточнение техники отдельных упражнений. При этом дать задание детям: выполнить отдельные композиции самостоятельно или только по словесной подсказке. Определить наиболее подготовленных детей и на следующее занятие распределить между ними отдельные роли и композиции, которые они должны будут продемонстрировать вместо преподавателя.

Занятие 12.

Выполнить комплекс упражнений 1 раз, повторяя при необходимости отдельные движения и композиции. Ведущими на каждой композиции выступают дети, получившие задание на прошлом занятии. Ведущий находится перед группой. Преподаватель в общей группе детей. Тем самым педагог ненавязчиво корректирует действия ведущего. В конце занятия отметить лучших ведущих и дать задание на дом - приготовить деталь костюма, понравившегося героя сказки. Определить ведущих на следующее занятие.

Занятие 13.

Повторить комплекс целиком, уточняя и исправляя действия детей. Ведущие каждый раз занимают позицию перед группой. Преподаватель даёт большую самостоятельность детям в проведении отдельных композиций, корректируя действия словами и жестами. В конце занятия отметить лучших ведущих и лучшие детали костюмов. Определить ведущих на следующее занятие.

Занятие 14.

Повторить комплекс 1 раз под руководством ведущих. Поменять или добавить 1-2 задания в полосе препятствий (композиция 10). Выполнить их без музыки и под музыку. Оценить костюмы и выполнение отдельных упражнений и всего комплекса.

Занятие 15.

Выполнить комплекс 1 раз под руководством ведущих. В конце занятия провести эстафетные соревнования, смысл которых заключается в развитии физических качеств, которые необходимы бременским музыкантам, чтобы освободить Принцессу. Каждая команда получает своё название («Друзья», «Свита Короля», «Старики-разбойники» и т. п.).

Эстафета 1. «Кто быстрее».

Дети распределяются на 2-3 команды по 6-8 человек. Участники выстраиваются на линии старта и по команде поочерёдно выполняют следующее задание: с эстафетной палочкой в руках добегают до куба (5 м), оббегают его и, возвращаясь, передают эстафету (палочку) следующему игроку команды. Прибежавший игрок встаёт последним в команде. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Занятие 16.

Повторить комплекс целиком под руководством детей, изображающих героев сказки. Повторить эстафету 1. Добавить в конце занятия ещё одну эстафету. «Чтобы попасть в королевский дворец и спасти принцессу надо перепрыгнуть глубокий и широкий ров».

Эстафета 2. «Перепрыгни ров» (вариант 1).

Участвуют по 6-8 человек. В первом варианте задания каждый игрок выполняет прыжки на двух ногах в обручи (3 обруча на расстоянии 1м друг от друга), затем обегает куб и возвращается назад также прыжками на двух ногах. Встаёт в конец колонны. За победу даётся 1 очко.

Во втором варианте задания дети выполняют прыжки в обручи толчком одной ноги (с ноги на ногу).

Занятие 17.

Выполнить комплекс целиком во главе с ведущими. В ходе занятия провести эстафеты 1 и 2 (вариант 1). В конце занятия выучить новое эстафетное задание.

Эстафета 2. «Перепрыгни ров» (вариант 2).

Во втором варианте задания дети выполняют прыжки в обручи толчком одной ноги (с ноги на ногу).

Занятие 18.

Выполнить целиком сюжетно-ролевой комплекс упражнений. Добавить по сценарию урока эстафеты и разучить новую эстафету. «Чтобы справиться с Королем и его командой, необходимо обладать богатырской силой».

Эстафета 3. «Перетягивание каната».

Две команды строятся напротив друг друга у стартовой черты. По команде тянут канат на себя. Победителем считается команда, перетянувшая игроков другой на своё поле.

III этап - этап совершенствования двигательного материала (19-30-е занятия)

Задачи: 1) совершенствовать технику основных движений комплекса 2) развивать координацию, гибкость, силу, быстроту, выносливость; 3) стимулировать самостоятельное выполнение детьми комплекса в целом; 4) совершенствовать способность выражать чувства и эмоции через движения, жесты и мимику; 5) использовать на занятиях элементы костюма; 6) воспитывать сопереживание происходящему, двигательное воображение, самовыражение через двигательную деятельность; 7) оценить подготовленность каждого ребёнка; 8) готовиться к театрализованному празднику по сюжету сказки.

Занятие 19.

Выполнить комплекс упражнений самостоятельно без активной помощи педагога. Герои сказки, выбранные из числа детей, являются основными ведущими. В ходе «путешествия» дети выполняют эстафетные задания. Их организацией руководит преподаватель. Он же и оценивает достижения команд.

Занятие 20.

В ходе выполнения комплекса инструктор вместе с воспитателем оценивают деятельность каждого ребёнка по следующим критериям: 1) знание двигательного материала, самостоятельность выполнения комплекса в целом; 2) техничность выполнения основных движений; 3) проявление физических качеств; 4) выразительность, эмоциональность, музыкальность. Наивысшая оценка - 5 баллов.

Эстафеты проводятся инструктором взаимосвязанно с сюжетом занятия.

Занятие 21-22.

Совершенствовать технику основных движений комплекса; развивать координацию, гибкость, ловкость, силу, быстроту, выносливость; стимулировать выполнение детьми комплекса в целом; готовиться к театрализованному празднику по сюжету сказки.

Занятие 23-24.

Выполнить комплекс упражнений самостоятельно без активной помощи педагога; вспомнить эстафетные задания; закрепить знания двигательного материала.

Занятие 25-26.

Продолжать готовиться к празднику по сюжету сказки с использованием на занятиях элементов костюма; развивать физические качества; закрепить правильное выполнение эстафет.

Занятие 27-28.

Стимулировать выполнение комплекса детьми самостоятельно без помощи педагога; оценить техничность выполнения основных движений; выразительность, эмоциональность, музыкальность.

Занятие 29-30.

Контрольное занятие. Педагоги продолжают оценивать подготовленность детей в ходе выполнения комплекса в целом. Совершенствуются эстафетные задания.

Занятие 31-32.

В основе занятия лежит сценарий физкультурно-спортивного музыкально-театрализованного праздника « По следам бременских музыкантов». Распределить роли среди детей. Каждый должен получить роль (главную или второстепенную).

Занятие 33-34.

Выполнить с остановками и перестроениями композиции основного комплекса в той последовательности, которая предусмотрена сценарием праздника. Логично вплести в ход занятия эстафеты.

Занятие 35-36.

Выполнить комплекс упражнений и эстафет без остановки под музыкальную фонограмму праздника. Четко определить роли между детьми. Дать задание детям и родителям подготовить к празднику удобные костюмы, соответствующие характеру героев сказки и не мешающие движениям. Пригласить на праздник родителей и детей младших групп.

«ПРО ВЕРУ И АНФИСУ»

Программа сюжетно-ролевых музыкально-ритмических физкультурных занятий
для дошкольников 3-4 лет
Музыкальные истории Э. Успенского и Г. Гладкова

Основной комплекс упражнений

Композиция 1. Пролог

Дети строятся в круг, взявшись за руки.

Куплет 1

Дети идут по кругу вправо, стараясь сохранять равнение.

Припев

- Стоя лицом в круг, пружинные полуприседы с хлопками (8 раз).
- Полуприседа, имитировать отбивы мяча об пол (4 раза).
- Небольшие прыжки на двух ногах; руками изображать вращение скакалкой (4-8 раз).
- Повороты вокруг себя переступанием на носках (2 раза).

Куплет 2

Дети берутся за руки и идут по кругу влево.

Припев (повтор)

Куплет 3

Различные виды ходьбы: на носках, пятках, в полуприседе.

Композиция 2. Анфиса

- Полуприседа в стойке ноги врозь, круг то одной, то другой рукой над головой (как бы поглаживая волосы) (по 4-8 раз).
- Полуприседа, поглаживать живот одной, затем другой рукой (по 4-8 раз).
- Соединяя первые два движения, выполнять одновременно одной рукой круг над головой, другой по животу (менять положения рук) (по 4-8 раз).
- Из положения ноги врозь, полуприседа, наклоны в стороны, руки к ушам («ушки обезьяны») (4-8 раз).
- Из стойки ноги врозь присед, коснуться руками пола (4-8 раз).
- Из приседа ноги врозь, руки в упоре на полу, медленные выпрямления ног (ноги остаются слегка согнутыми) (4-8 раз).
- Стойка в полуприседе ноги врозь, движения тазом вправо-влево («хвостик обезьяны»).
- Из положения ноги врозь, руки на коленях прыжки на двух ногах (8 раз).

Композиция 3. Первый раз в детский сад

На музыку куплетов выполнять бег по кругу, меняя направление. На припеве - маршевая ходьба по кругу, с хлопками, на месте, изображая барабан, с махами рук над головой.

Композиция 4. В город завезли бананы (африканский танец)

Куплет

1. Пружинки в стойке ноги врозь, согнутыми перед грудью руками круги наружу ладонями вперед.
2. Пружинки ногами с вращением согнутых рук перед собой (пальцы собраны в кулак).

3. Покачивания бёдрами, руки поочерёдно выпрямляются в сторону.
4. Круговые вращения бёдрами, руки на поясе.

Припев

1. Руки впереди, ладонями наружу, поднимая поочерёдно согнутые ноги вперёд, руки сгибать к груди.
2. Руки согнуты перед грудью, ладонями вперёд, перешагивания с ноги на ногу, поднимая согнутую ногу в сторону.
3. Прыжки в полуприседе ноги врозь, руки согнуты перед грудью ладонями вперёд.

Куплет и припев (повтор)

Композиция 5. Вера и Анфиса пошли в булочную

Дети проходят полосу препятствий. Задания постепенно усложняются с учетом задач и этапа изучения программы.

Композиция 6. Песенка про Анфису

Повторить упражнения из композиции 2 с меньшей дозировкой и добавить упражнения в партере.

1. Из седа в группировке перекаты на спину и обратно (подготовительное упражнение к кувырку).
2. В упоре сзади на предплечьях, «велосипед».
3. Прогибы в упоре сзади с прямыми и согнутыми ногами.
4. Наклоны вперёд, ноги вместе и врозь.

«ВОЛК И СЕМЕРО КОЗЛЯТ НА НОВЫЙ ЛАД»

Программа сюжетно-ролевых музыкально-ритмических физкультурных занятий
для дошкольников 3-4 лет

Музыка А. Рыбникова Слова Ю. Энтина

Используемый инвентарь: обручи, скакалки и мячи.

Основной комплекс упражнений

Композиция 1. Песенка козлят

Вступление

Построение в круг.

1. Наклон до касания рукой пола (русский поклон) (2 раза).

2. Ходьба по кругу вправо, взявшись за руки.

Музыкальная тема

1. И. п. - стойка ноги врозь:

- пружинные полуприседы с одновременными хлопками (16 раз).

2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на голове («рожки»); пружинные полуприседы (8 раз); движения бёдрами вправо - влево («хвостик») (8 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, руки к плечам ладонями наружу; пружинные полуприседы, руками малые круги наружу (8 раз); то же с кругами вовнутрь (8 раз).

4. Поочерёдное выставление ноги вперёд на пятку, руки выполняют «фонарики» (16 раз).

5. И. п. - руки сложены перед грудью:

- поочерёдные махи согнутыми ногами вперёд (8-16 раз).

6. И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны; ритмичные покачивания бёдрами, поочерёдно сгибая-разгибая руки (16 раз).

Композиция 2. Предостережение мамы-козы

Куплет 1

1) 1-2 - полуприсед, руки вперёд ладонями вверх;

- 3-4 - выпрямляясь, руки на пояс, наклоны головы вправо - влево;
- 5-8 - наклоны в стороны (4 раза);
- 1-8 - повторить.

2) 1-4 - погрозить пальцем;

- 5-6 - палец к губам («тихо»);
- 7-8 - глубокий присед;
- 1-8 - повторить.

Припев

Танцевальные движения типа «твист».

Куплет 2

Куплет 1 (повтор)

Припев

Повторить и добавить махи руками над головой.

Композиция 3. Козлята остались одни

Упражнения с мячом:

1) вращения мяча перед грудью;

2) полуприседы с отведением мяча в стороны и вперёд;

- 3) И. п. - мяч на вытянутых руках вперёд;
 - поочерёдные махи согнутыми ногами вперёд;
- 4) ритмичные отбивы мяча;
- 5) невысокие подбрасывания мяча;
- 6) покачивания бёдрами с поочерёдным прижиманием мяча к плечам;
- 7) прыжки ноги врозь - вместе, мяч над головой;
- 8) прыжки со сменой ног вперёд - назад, мяч перед грудью. Раздаётся «стук в дверь»: дети разбегаются по своим заранее определённым «домикам» (разложенные по залу обручи).

Композиция 4. Волк стучится к козлятам

Ария Волка

Дети выходят в круг, оставляя мячи в обручах, и изображают страшного волка.

- 1) И. п. - стойка ноги врозь, руки к плечам; пружинные полуприседы, выпрямляя поочерёдно руки вперёд (8 раз).
- 2) присед и подъём с движением «твист».

Ария козлят

- 1) 1-2-руки вверх;
 - 3—4 - руки к голове («рожки»), наклон вперёд;
- 2) 5-8 - повторить.

Ария Волка

- 1) И. п. - стойка ноги врозь, руки к плечам; пружинные полуприседы, выпрямляя поочерёдно руки вперёд (8 раз);
- 2) присед и подъём с движением «твист».

Ария козлят (повтор)

Ария Волка

- 1) И. п. - основная стойка; шаги на месте с высоким подъёмом бедра, выпрямляя поочерёдно руки вперёд («волк лезет в окно»);
- 2) присед и подъём с движением «твист».

Ария козлят (повтор)

«Волк расстроен»: дети машут руками и приседают.

Композиция 5. Волк бежит к Пете-кузнецу

1. Бег по кругу в среднем темпе; 2 мин.
2. Закончить бег вокруг своих «домиков» (обручей).

Композиция 6. Петя учит Волка петь

1. Вдох - поднять обруч вверх.
Выдох - присед, опуская обруч (2-4 раза).
2. И. п. - стоя, обруч внизу:
 - 1-2 - поднять обруч вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться;
 - 3-4 - присед, обруч вниз; повторить 2-4 раза, меняя положение ног.

«Волк возвращается к козлятам»: дети перестраиваются в круг и выполняют бег на месте в упоре на руках.

Композиция 7. Волк поёт голосом мамы

1. И. п. - стойка на четвереньках, лицом в круг:

- 1-4 - прогнуться;
 - 5-8 - сед на пятках, наклон вперёд, вытянуть руки вверх; повторить 3-4 раза.
2. Вставая в стойку, ноги врозь, 3 прыжка на двух ногах с остановкой в полуприсед, руки к плечам ладонями наружу.

Композиция 8. Прощальная песенка козлят

Упражнения со скакалкой:

- 1) вращения скакалкой справа и слева одной рукой;
- 2) перепрыгивания через середину скакалки вперёд - назад («качалка»);
- 3) прыжки, вращая скакалку вперёд.

Композиция 9. Мама ищет козлят

1. И. п. - сед, руки на пояс:
 - 1-3 - 3 пружинных наклона вперёд, руками достать носочки;
 - 4 - и. п.;
 - 5-8 - 4 наклона в стороны (повторить всё 2-4 раза).
2. И. п. - сед, руки в упоре сзади:
 - 1-4 - прогнуться;
 - 5-8 - сгруппироваться, обхватив руками колени (2-4 раза).
3. И. п. - упор на предплечьях сзади:
 - 1-16 - «велосипед».
4. И. п. - сед «по-турецки», руками обхватить голову; покачивания в стороны (6-8 раз).

Композиция 10. Финал

Повторить упражнения из композиции 1 или упражнения с мячом - композиция 3, или упражнения со скакалкой - композиция 8. Рекомендуется начинать изучение данной программы с упражнений без предметов, постепенно добавляя упражнения с мячом, а затем со скакалкой.

«РЕБЯТА, ДАВАЙТЕ ЖИТЬ ДРУЖНО!»

Программа сюжетно-ролевых музыкально-ритмических физкультурных занятий
для дошкольников 4-5 лет

Музыкальная фонограмма по сказке Б. Савельева (23 мин)

Текст и слова песен А. Хаита

Основной комплекс упражнений

Выход

Под звуки музыки дети заходят в зал и идут по кругу, выполняя различные виды ходьбы: с носка, на носках с различными положениями рук, на пятках, в полуприседе, по гимнастической скамейке, по наклонной плоскости.

Композиция 1. В доме 8/16

1. Построение по кругу лицом в круг.
2. На музыкальное вступление выполнить пружинные шаги на месте.

Куплет 1

1. И. п. - стойка в полуприседе ноги врозь, руки к плечам, ладони открыты вперёд:
 - 1) 1-16 - 8 шагов на месте с небольшими наклонами в стороны;
 - 2) 1-8 - 8 таких же шагов на месте с выпрямлением поочередно рук вперёд («царапаемся»);
 - 3) повторить 2 шага;
 - 4) 8 прыжков вокруг себя из стойки ноги врозь, руки к плечам.
2. Пружинные шаги на месте.

Куплет 2

1. И. п. - стойка в полуприседе ноги врозь, руки к плечам, ладони открыты вперёд:
 - 1) 1-8 - 4 шага вперёд, продвигаясь в круг с небольшими наклонами в стороны;
 - 2) 1-8 - 4 шага назад;
 - 3) 1-16 - те же шаги с продвижением вперёд и назад, резко поочередно выпрямляя руки вперёд («бок»); закончить прыжками вокруг себя.
2. Пружинные шаги вперёд по кругу.

Куплет 3

- 1) 1-16 - те же шаги вперёд по кругу;
- 2) 1-8 - 4 шага вперёд «царапаясь»;
- 3) повторить 2 шага;
- 4) 8 прыжков вокруг себя. Пружинные шаги на месте.

Куплет 4

Куплет 2 (повтор)

Музыкальный переход

Ходьба с носка по кругу, взявшись за руки.

Композиция 2. На крутом берегу

Вступление

И. п. - стойка руки на пояс:

- 1) 1-16-8 полуприседаний с небольшими поворотами туловища влево и вправо.

Куплет 1

- 2) 1-8-4 полуприседа: 1-2 - руки на пояс, 3-4 - руки за спину, 5-6 - руки к плечам, 7-8 - руки в стороны - вверх, ладонями вовнутрь;
- 3) 1-8-повторить.

Припев

- 1) 1-4 - с поворотом направо шаг правой в стойку на неё, левую ногу назад на носок, правой ладонью наружу прикрыть глазки, левую руку за спину;
 - 5-8 - то же в другую сторону, с другой ноги и руки;
- 2) 1-4-2 пружинных полуприседа, левой рукой перед грудью выполнить волнообразное движение слева направо, правая рука за спиной, закончить упражнение в стойке на правой ноге, левую в сторону на носок («волна»);
 - 5-8 - то же другой рукой;
- 3) 1-8 - повторить упражнение 1;
- 4) 1-4-2 пружинных полуприседа, руки из положения вперёд выполняют волнообразные движения слева направо;
 - 5-8 - то же справа налево.

Куплет 2

На музыкальный проигрыш 1-16-8 поочерёдных полуприседов на одной ноге с выставлением другой вперёд на пятку, руки на поясе.

- 1) 1-8 - те же полуприседы: 1-2 - руки на пояс; 3-4 - руки за спину; 5-6 - руки к плечам; 7-8 - руки в стороны - вверх, ладони вовнутрь;
- 2) 1-8-повторить.

Припев (повтор)

Куплет 3

На музыкальный проигрыш: 1-16-4 пружинных полуприседа на двух ногах, 4 полуприседа на одной с выставлением другой ноги вперёд на пятку, руки на поясе.

1-16-8 пружинных полуприседов с выставлением ноги вперёд на носок, меняя положение рук: 1-2 - правую на пояс, левую за голову; 3-4 - поменять положение рук и т. д.

Припев (повтор)

На музыкальный проигрыш повторять полуприседы на двух ногах и на одной ноге.

Припев (повтор)

Музыкальный переход

Ходьба по кругу с малым мячом в руках: на носках, мяч сверху на прямых руках; передача мяча из руки в руку над головой на обычной ходьбе; ходьба по гимнастической скамейке, мяч на вытянутой в сторону руке.

Композиция 3. Кручу, кручу

И. п. - сед лицом в круг, мяч перед грудью.

Куплет 1

Поочерёдные сгибания - разгибания ног («велосипед»), мяч: на вытянутых руках вперёд - вверх, перекаты мяча между ладонями перед грудью.

Припев

И. п. - сед, мяч сверху:

- 1) наклон вперёд, положить мяч на стопы;
- 2) приподнять прямые ноги, покаты мяч и поймать на животе, руки во время переката в стороны.

Повторить 6-8 раз.

Куплет 2

Повторить «велосипед».

Припев

И. п. - сед, согнув ноги (группировка), мяч между коленями, руками обхватить ноги:

- 1) перекаты на спину в группировке, удерживая мяч коленями (4-6 раз);
- 2) из упора руками сзади, прогибаясь, подъём туловища, удерживая мяч коленями (4-6 раз).

Куплет 3

1. И. п. - сед руки в упоре сзади, мяч зажат между стопами;

2. Подъём под 45 градусов и опускание прямых ног.

Припев

1. И. п. - стойка на одном колене:

перекаты мячом по полу под одной ногой, затем, меняя стойку, под другой.

2. И. п. - стойка, руки с мячом вперёд:

1) перекаты мяча по прямым рукам на грудь и обратно;

2) перекаты по одной руке и другой;

3) отбивы мяча от пола и ловля двумя руками.

Музыкальный переход

Ходьба по кругу, во время которой дети складывают мячи в корзины.

Композиция 4. Снова стало небо голубым

1. И. п. - лёжа на животе, руки вверх:

1) «лодочка» - поднять руки и ноги от пола и удерживать 2-4 счёта (4-6 раз);

2) «рыбка» - прогнуться, упираясь руками перед грудью, согнуть ноги, стараясь коснуться носками затылка (2-4 раза);

3) «корзинка» - взявшись за голени согнутых ног, прогнуться, приподняв плечи и бёдра от пола, и удерживать положение 4 счёта (2-4 раза).

2. И. п. - лёжа на спине, согнув ноги:

1) «полумост» - приподнимая таз, держать 2-4 счёта (2-4 раза);

2) то же с упором согнутых рук на спину;

3) гимнастический «мост» (2-4 раза);

4) стойка на лопатках (2-4 раза).

Музыкальный переход

Спокойная ходьба различными видами по кругу.

Композиция 5. Хвост за хвост

Куплет 1

1. Ходьба высоким шагом.

2. Ходьба в сочетании с движениями рук: 1-2 - согнуть напряжённую руку в сторону, кисть в кулак, 3-4 - согнуть другую руку, 5-6 - поднять их в напряжённом состоянии вверх, 7-8 - развести в стороны (4 раза).

Припев

1. Бег по кругу, выпрямляя поочередно руки вверх от груди.

2. Бег скачками по кругу.

Куплет 2

Повторить ходьбу в другую сторону.

Припев (повтор)

Музыкальный проигрыш

Дыхательные упражнения на месте, стоя лицом в круг.

Композиция 6. Если добрый ты

Музыкальный проигрыш

И. п. - стойка, руки на пояс:

1) 1-16 - полуприседы с поворотом туловища;

2) 1-16 - поочередные полуприседы на одной ноге, другую вперёд на носок.

Куплет

1) 1-8 - поочередно 4 полуприседа на одной ноге с выставлением другой на носок, одно-

временный хлопок возле плеча;

- 2) 6 шагов галопа вправо, руки в стороны;
- 3) стойка, руки на пояс;
- 4) повторить полуприседы;
- 5) повторить шаги галопа влево;
- 6) повторить всю связку с движением вправо.

Упражнения повторяются на каждый куплет и музыкальный проигрыш. Можно повторить упражнения из композиции 2.

Композиция 7. Неприятность эту мы переживём

Танцевальная импровизация: дети самостоятельно танцуют, вспоминая разученные движения и придумывая новые. Можно выбрать ведущего из числа занимающихся, который будет демонстрировать свои упражнения.

«ПО СЛЕДАМ БРЕМЕНСКИХ МУЗЫКАНТОВ»

Программа физкультурных занятий на основе сюжетно-ролевой ритмической гимнастики
для дошкольников 5-6 лет
Музыка Г. Гладкова Стихи Ю. Энтина

Основной комплекс упражнений

Композиция 1. Сыщик

Занятие начинается построением в одну колонну. Дети вытягивают правую руку вперёд и кладут её на левое плечо впереди стоящего партнёра.

Вступление

Со звуками музыки участники начинают идти по кругу, сохраняя исходное положение и выполняя ходьбу с носка, а затем пружинную ходьбу в ритме музыки.

Куплет

И. п. - о. с., правую ладонь к виску («военная стойка»):

- 1) 1-2 - пружиня на левой ноге, правую поставить вперёд на пятку, левую руку вынести слегка согнутой вперёд, правую - в сторону;
- 2) 3-4 - пружиня на левой, перевести правую ногу назад на носок, при этом меняя положение рук;
- 3) 5-6 - пружиня на левой ноге, широкий шаг правой вперёд, меняя положение рук;
- 4) 7-8 - приставляя левую ногу к правой в основную стойку, руки опустить.
- 5) 1-8 - повторить с другой ноги;
- 6) 1-8 - повторить ещё раз, начиная с другой ноги.

Припев

1) 1-4 - повернувшись лицом в круг, слегка присесть в стойке, ноги врозь, руки на коленях, и, наклонившись вперёд, выполнить несколько резких коротких вдохов через нос («...а нюх - как у собаки...»);

2) 5-8 - оставаться в этой стойке; сложив большие и указательные пальцы кружками и поднеся их к глазам, изобразить бинокль и осмотреться вокруг («... а глаз - как у орла...»).

Музыкальный проигрыш

- 3) 1-8 - пружинные шаги по кругу и остановка в «военной стойке».

Куплет и припев (повтор 2 раза)

Композиция 2. Переполох во дворце

Дети перестраиваются в 3 шеренги. Изображают движениями и мимикой Короля с придворными, расстроившихся из-за пропажи Принцессы.

Вступление

- 1 - правую руку на голову;
- 2 - левую на голову;
- 3 - руки вверх;
- 4 - руки на голову.

Куплет I

- 1) 1-8 - 4 приставных пружинных шага вправо - влево с одноименным небольшим наклоном головы в сторону;
- 2) 1-8 - повторить.

Припев

1. И. п. - стойка руки к плечам, кисти в кулак:

- 1 - шаг правой в сторону, правую руку «бросить» вниз;
- 2 - шаг левой в сторону, левую руку «бросить» вниз;

- 3 - шаг правой к себе, правую руку на пояс;
4 - шаг левой к себе, левую руку на пояс. Повторить 4 раза.
2. И. п. - стойка, ладони сложены у правой щеки:
1-8 - 8 ритмичных подъёмов на носки.

Куплет 2

Повторить приставные шаги вправо - влево, но руки выпрямлять вверх и опускать на голову.

Припев (повтор)

Куплет 3

Повторить приставные шаги из положения руки вниз, плечи поднимать и опускать на каждый пружинный шаг.

Припев (повтор)

Вместо подъёмов на носки выполнить 4 шага галопа вправо и 4 -влево, меняя положение рук.

Тут появился Сыщик: дети приняли стойку «Смирно!», правую руку к виску. Средствами пантомимы дети изображают диалог Короля и Сыщика.

Композиция 3. На привале

Дети ложатся в произвольную позу, расслабляются.

Песня друзей

И. п. - стойка ноги врозь:

- 1) 1-16 - пружинные полу приседы, покачиваясь в стороны, руками махи вперёд - назад;
- 2) 1-16-8 пружинных приставных шагов вправо - влево с одновременными хлопками;
- 3) 1-16-8 приставных шагов в стороны с одновременным кругом рукой перед собой наружу.

Ария Принцессы

1) 1-8 - с поворотом налево легкий бег на носках; приседая, «рвать цветы» и «складывать» в предполагаемую корзину;

2) 1-8 - то же в другую сторону. Повторить 4 раза.

Песня друзей и ария Принцессы (повтор)

Композиция 4. Погоня

Дети перестраиваются в круг и бегут, изображая погоню, по сигналу («взрыв бомбы») выполняют упор присев, а затем прыжком - упор лёжа (2 раза). В финале композиции занимающиеся перестраиваются в 3 шеренги на свои места, изображают «удар лбом о ворота замка» и падение в сед.

Композиция 5. Песня Трубадура

Упражнения в партере.

1. И. п. - сед:

- 1) 1-8 - наклоны вперёд;
- 2) 1-2 - в упоре сзади прогнуться, поднимая правую ногу вперёд;
- 3) 3-4 - сед;
- 4) 5-8 - прогнуться, поднимая левую ногу вперёд.

Повторить 2 раза.

2. И. п. - сед ноги врозь:

- 1) 1-8-4 наклона вперёд по дуге то к правой, то к левой ноге;
- 2) 1-8 - прогнуться в упоре сзади на правую руку, левую вверх.

Повторить 2 раза, меняя положение рук.

3. Перекат «звёздочка»: И. п. - наклон из седа ноги врозь, руками держаться за ноги, 1-2 - наклоняясь к правой ноге, перекал на правый бок, а затем на спину, 3-4 - перекалом на левый бок сесть в И. п.

Повторить 4 раза, меняя направление.

4. И. п. - лека на животе:

1) 1-8 - «рыбка»: из положения лёка на животе прогнуться в упоре на руки, сгибая ноги, коснуться носочками затылка.

2) 1-8 - «лодочка»: из положения лёка на животе, приподнимая прямые руки и ноги, прогнуться, удерживая положение 6 счётов.

3) 1-8 - гимнастический мост.

4) 1-8 - стойка на лопатках.

Композиция 6. Дуэт Короля и Принцессы

Вступление

Упражнения хореографии.

И. п. - 1-я позиция ног, руки в подготовительной позиции:

1) 1-2 - руки вперёд в 1-ю позицию;

2) 3-4 - руки в стороны во 2-ю позицию;

3) 5-6 - руки вверх в 3-ю позицию;

4) 7-8 - руки на пояс.

Ария Короля

1) 1-2 - полуприседание (деми-плие);

2) 3-4 - выпрямиться.

Повторить 6 раз.

Ария Принцессы

1) 1- шаг правой ногой в сторону, руки согнуть к плечам ладонями вперёд;

- 2 - приседая на правой ноге, левую согнуть назад на носок, руки скрестить на груди ладонями вперёд;

- 3-4 - то же в другую сторону.

Повторить 4 раза.

2) 1-8 - с поворотом направо 8 маленьких прыжков на правой ноге с продвижением вперёд, левую ногу назад, правую руку вперёд, левую - назад, туловище удерживать вертикально;

- 1-8 - то же на левой ноге в другую сторону.

Ария Короля

И. п. - 1-я позиция ног, руки в 1-й позиции:

1) 1-2 - слегка приседая на левой ноге, правую вперёд на носок (батман-танцю);

- 3-4-И. п.;

2) 5-8 - то же с другой ноги.

Повторить 6 раз.

Ария Принцессы (повтор)

Ария Короля

И. п. - 1-я позиция ног, руки в стороны во 2-й позиции;

- 1-8 - 8 прыжков на месте (соте).

Повторить 3 раза.

Ария Принцессы (повтор)

Композиция 7. Разбойники

Дети средствами выразительного движения и жестаи показывают действия Петуха.

Вступление

И. п. - широкая стойка:

- 1-4 - 4 ритмичных движения плечами вверх - вниз.

Куплет 1

- 1) 1-2 - сгибая правую ногу, наклон к ней, правую руку на колено;
 - 2) 3-4 - сгибая левую ногу, наклон вперёд, левую руку на колено (руки слегка согнуты, локти наружу);
 - 3) 5-6 - выпрямить правую ногу, одноимённую руку на пояс;
 - 4) 7-8 - выпрямить левую ногу, одноимённую руку на пояс.
- Повторить 4 раза.

Припев

- 1) 1-2 - шагом правой в сторону, полувыпад на ней, правую руку в сторону - вверх, левую на пояс;
- 2) 3-4 - приставить левую ногу к правой, правую руку к плечу;
- 3) 5-8 - повторить;
- 4) 1-8 - повторить 2 шага влево;
- 5) 1-8 - повторить 4 шага вправо;
- 6) 1-16 - повторить 4 шага влево.

Куплет 2

И. п. - широкая стойка:

- 1) 1-2- приседая, последовательные круговые движения плечами назад;
 - 2) 3-4 - то же, выпрямляясь;
- Повторить 4 раза.

Припев (повтор)

Куплет 3

И. п. - широкая стойка:

- 1) 1-2- опускаясь на правое колено, правую руку на левое колено;
 - 2) 3-4 - опускаясь на левое колено, левую руку на правое колено (руки скрестно);
 - 3) 5-6 - поднимаясь на согнутую правую ногу, правую руку к плечу ладонью вперёд;
 - 4) 7-8 - поднимаясь на согнутую левую ногу, левую руку к плечу, стойка в полуприседе ноги врозь;
- Повторить 4 раза.

Припев (повтор)

Закончить композицию изображением погони за Петухом.

Композиция 8. Иностранцы

Вступление

Дети изображают появление во дворце бременских музыкантов, переодетых в иностранных артистов.

Куплет

И. п. - широкая стойка, руками «держат гитару» перед собой:

- 1) 1-16 - имитация игры на гитаре.

Припев

- 2) 1-4 - пружинные шаги на месте с хлопками;
 - 5 - продолжая выполнять шаги, поднять правую руку вверх, помахать кистью;
 - 6 - левую вверх, помахать;
- 3) 7-8 - помахать двумя руками над головой;
- 4) 1-4 - продолжая шагать, согнуть руки к груди и ударить себя слегка кончиками пальцев («...а ну скорей любите нас...»);
- 5) 5-8 - выпрямить руки вперёд и указательными пальцами помахать перед собой («...вам крупно повезло...»);
- 6) 1-4 ≠хлопки руками на шагах («...ну-ка все вместе...»);
- 7) 5-8 - кисти к ушам, помахать кистями («...уши развесьте...»);

8) 1-8 - хлопки.

Куплет и припев (повтор)

Композиция 9. «Баю-баюшки-баю»

И. п. - широкая стойка:

- 1) 1-4 - слегка приседая на правой ноге, выполнить 4 пружинящих движения;
 - 5-8 - то же на другой ноге.

Куплет 1

2) 1-4 - 4 пружинки вправо с небольшим наклоном в сторону, сложенные вместе ладони положить под правую щеку;

- 5-8 - то же влево;
- 1-8 - повторить.

Припев

- 1) 1-8 - танцевальные движения типа «твист» (приседания, скручивая колени);
- 2) 1-8 - в широком полуприседе движения коленями внутрь - наружу, руки согнуты к плечам, локти выполняют согласованные с ногами движения;
- 3) 1-4 - слегка приседая на правой, левую ногу в сторону на носок (4 раза), левая рука выпрямляется в сторону - вниз, правая на поясе;
 - 5-8 - то же с другой ноги.

Куплет 2

- 1) 1-8 - с поворотом направо шаг правой ногой вперёд в полуприсед, левую ногу согнуть назад, руки сгибаются к плечам, кисти сжаты в кулак (4 раза);
- 2) 1-8 - то же с поворотом налево с другой ноги.

Припев (повтор)

Композиция заканчивается перестроением в круг и изображением побега Принцессы из дворца и погоней. Дети выполняют бег с ускорением по кругу.

Композиция 10. Песня друзей

По заданию преподавателя преодоление полосы препятствий, включающей основные виды движений, а также повторение танцевальных упражнений из композиции 3. На привале (звучит та же музыкальная тема).

«ПО СЛЕДАМ БРЕМЕНСКИХ МУЗЫКАНТОВ»

Сценарий физкультурно-спортивного музыкально-театрализованного праздника

Цели: формирование интереса детей к занятиям физической культурой и спортом; выявление двигательных и музыкально-ритмических способностей дошкольников.

Задачи:

- создать у детей бодрое, весёлое настроение, дать почувствовать радость движения;
- развивать двигательные способности (силу, быстроту, гибкость, выносливость, координацию), выразительность движений, музыкальность;
- формировать способность к двигательному соперничеству, осознанному выполнению упражнений, творческому воображению;
- воспитывать дружелюбие, стремление к взаимовыручке, поддержке, здоровому соперничеству.

Используемый инвентарь: обручи, эстафетные палочки, кубы, канат.

Действующие лица:

Ведущая.

Команда «Бременские музыканты»: Трубадур, Принцесса, Осёл, Петух, Пёс, Кот.

Команда «Старики-Разбойники»: Король, свита Короля, Сыщик, Атаманша, разбойники.

Выход

Звучит песня бременских музыкантов («Ничего на свете лучше не-е-ту, чем бродить друзьям по белу свету...»).

Под звуки песни дети входят в зал в колонну по одному, положив правую руку на левое плечо впереди идущего. Выполняют упражнения в ходьбе: шаг с носка; пружинный шаг; подскоки с одновременными махами рук над головой; шаг галопа вправо, руки - в стороны; пружинный шаг. Дети садятся на свои места. Появляется ведущая.

Ведущая. Ребята, вы, конечно, знакомы с замечательной сказкой братьев Гримм про весёлых бродячих артистов - бременских музыкантов. Знаете, что принцесса сбежала из дворца вместе с Трубадуром и его верными друзьями. Давайте заглянем в королевский дворец и узнаем, что там творится сегодня.

Входят Король со своей свитой; они выполняют музыкальную композицию «Переполюх во дворце» (конспект комплекса упражнений ритмической гимнастики к программе занятий «По следам бременских музыкантов»). Король садится на «трон».

Ведущая. Ребята, давным-давно на белом свете жили не только глупые короли и страшные лесные разбойники (*Входят разбойники, устрашая присутствующих пистолетами, и садятся с командой «Старики-Разбойники».*), но и гениальные сыщики. А вот и один из них со своей командой!

Входит Сыщик с помощниками; они выполняют танцевальную композицию «Сыщик» (конспект комплекса ритмической гимнастики к программе занятий «По следам бременских музыкантов»).

Король посылает Сыщика на поиски Принцессы.

Ведущая. А в это время Трубадур, Принцесса и их верные друзья - Осёл, Кот, Пёс и Петух - отдыхали на привале. Посмотрим, ребята, что же случилось с ними.

Трубадур, Принцесса и бременские музыканты выполняют композицию «На привале» (конспект комплекса ритмической гимнастики к программе занятий «По следам бременских музыкантов»). В заключение появляется Сыщик, хватает бедную Принцессу и убегает. Друзья пускаются в погоню, но Сыщику удаётся убежать.

Дети выполняют бег по кругу, имитируя погоню и взрыв бомбы.

Ведущая. Ребята, как вы поняли, бременским музыкантам не удалось догнать Сыщика; и бедная Принцесса была водворена в замок Короля. Нашим друзьям не хватило быстроты и ловкости. Давайте мы с вами посоревнуемся и выявим самых быстрых ребят, которые смогут помочь Трубадуру в поисках Принцессы. Команды, на старт!

Команды строятся на линии старта. Приветствуют друг друга.

Эстафета 1. «Кто быстрее».

Участвуют 6 человек из каждой команды. Участники выстраиваются на линии старта и по команде ведущего поочередно выполняют следующее задание: с эстафетной палочкой в руках добегают до куба (5 м), оббегают его и, возвращаясь, передают эстафету (палочку) следующему игроку команды. Пробежавший игрок строится в конец колонны.

Ведущая. Пока вы отдыхаете, давайте посмотрим, что же делают бременские музыканты. Дети выполняют акробатическую композицию (конспект комплекса ритмической гимнастики к программе занятий «По следам бременских музыкантов»).

Ведущая. А в это время в замке Король пытается уговорить Принцессу забыть Трубадура. Король и Принцесса выполняют композицию «Дуэт Принцессы и Короля» (конспект комплекса ритмической гимнастики к программе занятий «По следам бременских музыкантов»).

Ведущая. Ребята, чтобы попасть в замок Короля, где находится бедная Принцесса, необходимо перепрыгнуть глубокий ров. Давайте потренируемся в этом. На старт приглашаются команды соперников!

Эстафета 2. «Перепрыгни ров» (вариант 1).

Участвуют по 6 человек. В первом варианте задания каждый игрок выполняет прыжки на двух ногах в обручи (3 обруча на расстоянии 1 м друг от друга), затем оббегает куб и возвращается назад также прыжками на двух ногах. Встаёт в конец колонны. За победу даётся 1 очко.

Ведущая. Ребята, давайте перевернём новую страницу сказки и узнаем, что сделал Петух и как он помог своим друзьям попасть во дворец.

Петух подслушивает разговор Короля (*имитирует*). В это время его хватают разбойники; они выполняют композицию «Разбойники» (конспект комплекса ритмической гимнастики к программе занятий «По следам бременских музыкантов»). Петуху удалось вырваться на свободу (он убегает со своими друзьями).

Ведущая. Ребята, вам предстоит новое испытание. Команды, на старт!

Эстафета 2. «Перепрыгни ров» (вариант 2).

Участвуют по 6 человек. Во втором варианте задания дети выполняют прыжки в обручи (3 обруча) толчком одной ноги (с ноги на ногу). Победителю присуждается 1 очко.

Ведущая. Ребята, пока мы с вами соревновались, наши друзья - бременские музыканты проникли во дворец Короля! Они переоделись иностранными артистами и запели.

Дети выполняют композицию «Иностранцы» (конспект комплекса ритмической гимнастики к программе занятий «По следам бременских музыкантов»).

Ведущая. Ребята, вам, наверное, интересно узнать, что было дальше? Но сначала вы должны пройти новое испытание - испытание на силу.

Эстафета 3. «Перетягивание каната».

Две команды, «Бременские музыканты» и «Старики-Разбойники», строятся напротив друг друга у стартовой черты (по 8 человек). По команде тянут канат на себя. Победителем считается команда, перетянувшая игроков другой на своё поле. За победу даётся 1 очко. Определяется команда- победитель.

Ведущая. Внимание! Внимание! Мы приближаемся к финалу сказки. Ребята, вы не забыли, что наши друзья находятся в замке Короля под видом иностранных актёров? Давайте послушаем и посмотрим, что было дальше.

Бременские музыканты продолжают композицию «Баю-баюшки-баю». В заключение Король обнаруживает подлог и вместе с Сыщиком пускается в погоню, но не тут-то было. Друзья снова вместе, а с ними и прекрасная Принцесса.

Дети строятся в шеренги по четыре и берутся за руки.

Ведущая. Ура! Мы победили глупого Короля, страшных лесных разбойников и Сыщика. Вы, ребята, оказались сильнее, быстрее и хитрее их. И в этом вам помогла волшебная фея - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Занимайтесь спортом, физкультурой и тогда вам будут не страшны никакие болезни и тёмные силы!

Ведущая и воспитатели раздают детям цветы. Все вместе танцуют финальный танец (танцевальные движения из композиции 10).

«СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА»

Программа сюжетно-ролевых музыкально-ритмических физкультурных занятий
для дошкольников 6-7 лет

Фонограмма по сказке-мюзиклу (31 минута) Музыка и слова А. Морсина

Используемый инвентарь: обручи, гимнастические скамейки, кубы, дугообразные ворота, маты.

Основной комплекс упражнений

Композиция 1. Пролог (песня Кая и Герды)

Вступление

И. п. - построение в колонну по два, держась за руки:

- 1) 1-16 - скачки по кругу, свободной рукой махи над головой;
- 2) 1-16 - взявшись за руки в парах лицом друг к другу, скачками поменяться местами (2-4 раза);

Куплет 1

И. п. - стоя друг за другом по кругу, руки на пояс:

- 1) 1-16 - пружинные шаги в ритме музыки с разноимённым поворотом плеч (небольшое скручивание); поворот лицом в круг;
- 2) 1-16 - поочерёдное выставление ног вперёд на пятку, слегка приседая на опорной ноге, руки работают разноимённо (правая нога, левая рука вперёд);
- 3) 1-8 - приставные шаги вправо с небольшим полуприседом, руки на поясе (2-4 шага);
 - 1-8-то же влево;
 - 1-16 -то же вправо, а затем влево, но с одновременным движением согнутых рук в стороны - вниз (по 2-4 шага);
- 4) 1-8 - повторить упражнение 2;
- 5) 1-8 - приставные шаги правой вперёд с полу приседом, руки на поясе (2-4 шага);
 - 1-8 - то же левой ногой назад;
 - 1-16 - повторить приставные шаги вперёд и назад с одновременным подъёмом и опусканием согнутых рук в стороны - вниз (по 2-4 шага).

Припев 1

- 1) 1-8 - полувывпады вправо с последующим приставлением левой ноги к правой; в полувывпаде правую руку в сторону - вверх, левую на пояс, в момент приставления правую руку к плечу (2-4 раза);
 - 1-8 - то же влево;
- 2) 1-1.6 - повторить полувывпады вправо и влево (по 2-4 раза).

Куплет 2

- 1) 1-8 - 2-4 шага вперёд (в круг) с левой: 1 - шаг левой ногой в полуприсед, руки на пояс, 2 - выпрямиться на левой ноге, правую в сторону на носок, 3-4 - то же с правой;
 - 1-8 - то же назад с левой ноги;
- 2) 1-16 - повторить шаги вперёд и назад с одновременным подъёмом и опусканием согнутых рук в стороны - вниз;

Припев 2

Припев 1 (повторить 2 раза)

Композиция 2. Быль (песня Герды о Снежной Королеве)

Вступление

Бегом перестроиться в три шеренги.

Куплет 1

1) 1-8 - с поворотом направо выпад на правой ноге, круги левой рукой назад (8 раз), правая рука внизу;

- 1-8 - с поворотом кругом выпад на левой ноге, круги правой рукой (8 раз);

2) 1-8 - с поворотом кругом выпад на правой ноге, последовательные круги руками назад - «мельница» (8 раз);

- 1-8 - то же с поворотом кругом;

3) 1-8 - круговые махи руками над головой.

Куплет 2

1) 1-16 - наклоны в стороны (8 раз): 1 - полуприсед ноги врозь, руки книзу, 2 - выпрямляясь на правой ноге, наклон вправо, левая рука сгибается к плечу, 3 - полуприсед, ноги врозь, 4 - наклон влево;

2) 1-16 - повторить наклоны, но поднимая руку вверх (во время наклона рука возле уха);

3) 1-8 - небольшие круговые движения туловищем с полуприседом, руки вверх (по 2 раза вправо и влево).

Куплет 3

1) 1-16 - наклоны вперёд типа «волны» (8 раз): и. п. - стойка, ноги врозь, руки вверх: 1-2 - наклон к правой ноге, выпрямиться; 3-4 - наклон к левой; 5-8 - два наклона вперёд;

2) 1-16 - наклоны вперёд по дуге типа «волны» (8 раз): и. п. - то же: 1-2 - полуприседая, наклон к правой ноге - вперёд, к левой, выпрямиться на ней, руки вверх; 3-4 - наклон по дуге слева направо;

3) 1-8 - амплитудные круговые движения туловищем.

Композиция 3. Хвостовство Кая

1) 1-16 - небольшие по амплитуде ритмичные шаги на месте;

2) 1-16 - серия шагов со сменой положения рук: 1-2 - шаг правой вправо, одноимённая рука в сторону, голову вправо; 3-4 - шаг левой ногой влево, левую руку в сторону, посмотреть на неё; 5-6 - шаг правой ногой в исходное положение, правую руку на пояс, смотреть вперёд; 7-8 - шаг левой в исходное положение, левую руку на пояс;

- 1-16 - та же серия шагов выполняется на каждый счёт, то есть в два раза быстрее;

3) 1-16 - серия прыжков: 1-4 - четыре прыжка, ноги врозь, ноги вместе, руки на пояс; 5-8 - четыре прыжки со сменой положения ног вперёд - назад; 1-8 - восемь прыжков на двух ногах с поворотом направо;

- 1-16 - повторить с движениями рук: на прыжках «ноги врозь - вместе» - руки в стороны - на пояс; на прыжках «ноги вперёд - назад» - руки к плечам - вниз; на прыжках с поворотом - хлопки.

Упражнения чередуются на протяжении всей композиции. Во время музыкального проигрыша выполняются ритмичные шаги.

Композиция 4. Новогодний карнавал (рок-н-ролл)

Вступление

Перестроение в круг и бег на носках (выполнять ритмичные, острые шаги бега с высоким подъёмом бедра в стиле «рок-н-ролл»). Перестроиться в две шеренги лицом друг к другу, продолжая бег на месте.

Куплет

1) 1-8 - поочерёдные махи ногами вперёд - вниз, руки работают разноименно ногам (4 маха);

2) 1-8 - шеренги меняются местами, выполняя острые ритмичные беговые движения;

- 1-16 - повторить упражнения 1 и 2;

3) 1-8 - прыжки в полуприседе с поворотами направо - налево, руки согнуты к плечам ладонями вперёд, плечи остаются на месте (8 прыжков);

4) 1-8 - прыжки с выставлением ноги вперёд на носок, руки поочередно сгибаются и разгибаются вверх (8 раз).

Припев

1) 1-8 - прыжки на правой ноге, левую согнуть вперёд и выполнять махи голенью вправо-влево на каждом прыжке (8 раз);

- 1-8 - то же на левой ноге;
- 1-16 - повторить прыжки на правой и левой ногах.

Все движения повторяются на протяжении композиции. Во время быстрого музыкального проигрыша выполняется бег по кругу, а во время медленного, торжественного - разнообразные махи руками, повороты, символизирующие вьюгу и приход Снежной Королевы.

В финале композиции дети берут символические «снежки», выполненные из ваты и марли. Выполняют задания на метание в даль, играют в «снежки».

Композиция 5. Визит Снежной Королевы

Вступление

Построение лицом в круг, руки перед грудью, правая над левой, или руки за спиной, или в стороны (положения рук следует менять). Основные вальсовые движения:

1) 1-8 - приставные вальсовые шаги в стороны: 1 - полуприседая, шаг правой в сторону, 2 - выпрямиться и подняться на носки, приставляя левую ногу, 3-4 - приставной шаг влево; 5-8 - переступанием на носках поворот вокруг себя вправо (4-8 раз);

2) 1-8 - приставные вальсовые шаги вперёд и назад: 1 - полуприседая, шаг правой вперёд; 2 - приставляя левую ногу, выпрямиться и подняться на носки; 3-4 - то же с левой ноги назад; 5-8 - поворот переступанием (4-8 раз);

3) 1-8 - приставные вальсовые шаги вперёд с последующим поворотом кругом: 1-2 - шаг вперёд в круг; 3-4 - поворот переступанием кругом; 5-6 - шаг вперёд из круга; 7-8 - поворот кругом (4-8 раз);

4) 1-8 - приставные вальсовые шаги назад с последующим поворотом кругом: 1-2 - шаг с левой ноги назад из круга, 3-4 - поворот кругом через правое плечо; 5-6 - шаг с левой ноги назад в круг, 7-8 - поворот (4-8 раз).

По мере изучения шагов возможны более сложные их комбинации. Следует следить за постановкой корпуса и головы. Повороты переступанием выполнять на прямых ногах, пятки удерживать вместе.

5) Вальсовый шаг: и. п. - стойка на носках: 1 - широкий шаг с правой ноги, слегка приседая на ней; 2-3 - небольшой шаг левой ногой, правой на носках; 1-3 - то же с левой.

Собственно вальсовый шаг выполняется по кругу, в круг и из круга. Следить за осанкой.

В заключение композиции, когда раздаётся смех Снежной Королевы и она уводит Кая с собой, дети бегом перестраиваются в три шеренги.

Композиция 6. Весенний рэп

1) 1-8 - пружинистые шаги на месте (8 раз);

- 1-8 - пружинистые шаги с одновременным разгибанием рук от плеча вниз (8 раз);

2) 1-8 - пружинистые шаги с движениями рук: 1 - правую руку согнуть перед грудью; 2 - левую; 3 - правую руку выпрямить вверх; 4 - левую вверх; 5 - правую руку согнуть перед грудью; 6 - левую; 7 - правую руку вниз; 8 - левую (4-8 раз);

3) 1-2 - пружинистые полуприседы, ноги врозь, сгибая и разгибая поочередно руки к плечам с поворотом головы в сторону согнутой руки (4-8 раз);

4) 1-4 - пружинистые полуприседы: 1 - руки перед грудью ладонями вверх, правая над левой; 2 - левая над правой; 3 - правую руку к плечу, левую вниз, смотреть через правое плечо; 4 - поменять руки (4-8 раз);

5) 1-4 - повторить, но на 3-4 выполнить небольшие выпады вправо и влево (4-8 раз);

6) 1-8 - пружинистые полуприседы: 1 - правую руку к плечу; 2 - левую; 3 - правую руку в сторону, смотреть на неё; 4 - левую в сторону, голову влево; 5 - правую руку на бедро, смотреть вперёд; 6 - левую на бедро; 7-8 - круговое движение головой в полуприседе (4-8 раз);

7) 1-8 - махи ногами вперёд с захлестыванием голени: 1 - шаг правой ногой; 2 - мах левой с захлестыванием голени вовнутрь; 3 - шаг левой ногой назад; 4 - правую назад, встать в выпад на левой ноге, правую руку согнуть перед лицом; 5-8 - то же с другой ноги (по 4 раза с каждой ноги).

Упражнения добавляются в композицию по мере их изучения и в порядке усложнения. На этапе совершенствования программы возможны различные комбинации данных упражнений.

Композиция 7. Цветочная поляна

Вступление

Дети разбегаются по 4-5 человек в круги, обозначенные обручами, и занимают исходное положение - присед внутри обруча с обхватом его сзади.

Музыкальная тема

1) 1-8 - выпрямляясь и удерживая обруч сзади, выполнить медленный наклон назад с выставлением ноги назад на носок, вернуться в присед (4-8 раз);

2) 1-4 - из седа на коленях волнообразные наклоны вперёд, руки за спиной (4-8 раз);

3) 1-8 - из седа ноги врозь, наклоны вперёд (8-16 раз);

4) 1-8 - подготовительные упражнения к изучению акробатического упражнения и собственно «мост»;

5) 1-8 - стойка на лопатках и подготовительные упражнения к изучению этого упражнения;

6) 1-8 - упражнение «рыбка»;

7) 1-8 - упражнение «лодочка».

Под заключительную часть мелодии дети возвращаются в прежнее построение, в три шеренги.

Композиция 8. Танго в лесу

Вступление

И. п. - стойка, слегка согнув ноги, руки на бёдрах:

1) 1-4 - три небольших прыжка на двух ногах, отбивая ритм;

2) 1-4 - повторить, на счёт 4 - пауза.

Куплет 1

При подсчёте упражнений под музыку на счёт 4 - пауза.

1) 1-4 - широкие скользящие шаги вперёд: 1 - правой, 2 - левой, 3 - приставить в и. п.;

2) 1-4 - выставление ноги в сторону на носок: 1-2 - правую ногу в сторону на носок, голову резко направо, 3 - приставить правую ногу, голову резко повернуть вперёд; 1-4 - то же левой ногой;

3) 1-4 - широкие скользящие шаги назад: 1 - левой, 2 - правой, 3 - приставить;

4) 1-8 - повторить упражнение 2;

5) 1-8 - повторить упражнение 1 из вступления, но прыжки с поворотом: 1-4 - налево, 1-4 - направо в и. п.;

6) 1-4 - скользящие скрестные шаги в сторону: 1 - шаг левой в сторону, смотреть влево; 2 - шаг правой ногой скрестно перед левой; 3 - вынося левую ногу в сторону на носок, небольшой выпад на правой; 1-4 - скользящие шаги: 1 - приставляя, согнуть левую ногу к правой щиколотке, смотреть вперёд; 2 - левую в сторону на носок; 3 - снова приставить левую;

▪ 1-8 - повторить предыдущие 8 счётов в другую сторону;

Куплет 2

Повторить упражнения 1-6 первого куплета.

Музыкальный проигрыш

Импровизированные движения в характере «Цыганочки»

Музыкальная тема «танго»

- 1) 1-8 - широкие скользящие шаги по небольшому кругу вправо, руками выполнять махи в стороны (как бы «крыльями»);
- 2) 1-8 - такие же шаги влево.

Куплет 3

- 1) 1-4 - слегка приседая, шаг правой назад с поворотом направо; встать на неё, левую ногу в сторону на носок, правую руку ко лбу, ладонью наружу;
 - 5-8 - вернуться в и. п.;
- 2) 1-8 - повторить в другую сторону;
 - 1-16 - повторить ещё раз с поворотом направо и налево.

Изучая композицию, необходимо помнить о специфической низкой посадке при выполнении движений танго: ноги слегка согнуты, спина прямая, грудь вперёд, подбородок приподнят.

В заключительной части композиции звучит монолог Вороны, во время которого дети лёгким бегом перестраиваются в круг и изображают летящую, а затем падающую Ворону.

Композиция 9. Скоренько-прескоренько

Дети продвигаются по кругу ритмичными пружинными шагами, а на припев - лёгким бегом со сменой направления и преодолением препятствий. Полоса препятствий нериодически усложняется. В неё включаются задания на перелазания, подлазания, перепрыгивания, перешагивания, спрыгивания и другие с использованием спортивно-гимнастического инвентаря. Важно суметь передать игривый весёлый характер песни, под которую выполняется данная композиция.

Композиция 10. Крэм-брэм

Вступление Во время разговора разбойников дети принимают стойку ноги врозь в полу-приседе, руки на коленях. Под звуки музыки выполняют пружинные шаги на месте, потирая ладони друг о друга.

Ария Атаманиши

1. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс;
 - 1 - согнуть правую ногу, правую руку на колено;
 - 2 - согнуть левую ногу, левую руку на колено;
 - 3 - выпрямляя правую ногу, правую руку на пояс;
 - 4 - выпрямляя левую ногу, левую руку на пояс;
 - 5-8 - повторить 1-3 и остаться на счёт 8 в позиции 3;
2. 1-8 — ритмичные отбивы пяткой (8 раз).
Повторить упражнения 1 и 2, но начиная с другой ноги.

Ария Разбойницы

Пружинные шаги на месте, потирая ладони.

- 1) 1-8 - с поворотом направо стойка на согнутой правой ноге, сгибание левой голени назад, правую руку на пояс, левую вперёд ладонью вверх, сгибание и разгибание пальцев (8 согласованных движений голенью и кистью);
 - 1-8 - то же в другую сторону и с другой ноги и руки;
 - 1-16 - повторить те же сгибания голени, но с одновременным сгибанием рук к плечам (по 8 раз);
- 2) 1-16 - движения типа «твист»;
- 3) 1-8 - ритмичные выставления правой ноги в сторону на носок, с одновременным выносом правой руки в сторону - вниз, опорная нога слегка согнута (8 раз);

- 1-8 - то же с другой ноги и руки.
- Во время диалога Разбойницы и Герды принять и удерживать следующие позы:
- стойка на правой ноге, левую вперёд на пятку, руки сложены перед грудью, затем поменять ноги;
 - выпад на правой ноге, пятка левой ноги касается пола (растяжка икроножной мышцы), через некоторое время поменять положение ног.

Композиция 11. Секрет Розового Оленя

- И. п. - основная стойка, руки скрестно над головой («рога оленя»):
- 1) 1-16 - ходьба с высоким подъёмом бедра, по кругу;
 - 1-16 - такая же ходьба вокруг себя;
 - 2) 1-16 - прыжок «олень»: широкий прыжок с ноги на ногу, маховая нога согнута, корпус прямо, руки либо произвольно, либо скрестно над головой (8-16 раз).

Композиция 12. Бал Снежной Королевы (снежный вальс)

1-я музыкальная часть

Мальчики приглашают девочек и выстраиваются парами по кругу: мальчики внутри круга, правая рука вперёд ладонью вверх, левая за спиной; левая рука девочки на руке мальчика, правая в сторону - вниз.

1. Ходьба с носка по кругу в парах.
2. Ходьба с носка в парах вокруг себя, направо: правая рука мальчика на талии девочки справа (как бы обнимая её сзади), левая рука удерживает левую руку девочки впереди.
3. Поворачиваясь лицом друг к другу, выполнить поклоны: мальчики головой, девочки, полуприседая на левой ноге (реверанс).

2-я музыкальная часть

Фигура 1

- И. п. - стойка лицом друг к другу, руки девочки на руках мальчика в стороны:
- 1) 1-2 - приставной-шаг в полуприсед по ходу движения с небольшим наклоном в сторону;
 - 3-4 - приставной шаг в другую сторону;
 - 2) 5-8 - отпуская руки, шагом по ходу движения поворот переступанием на носках;
 - 3) 1-8 - повторить, начиная первый шаг против движения.

Фигура 2

- И. п. - стойка лицом друг к другу, держась правыми руками вверх:
- 1) 1-2 - приставной вальсовый шаг с правой ноги вперёд (композиция 5);
 - 3-4 - приставной шаг с левой ноги назад;
 - 2) 5-6 - приставной шаг с правой ноги вперёд с поворотом кругом;
 - 7-8 - приставной шаг с левой ноги назад;
 - 3) 1-8 - повторить всю фигуру.

Фигура 3

- И. п. - стойка лицом по ходу движения, держась правыми руками вверх:
- 1-8 - мальчик выполняет 8 вальсовых шагов по кругу, девочка кружится (4 раза) через правое плечо, продвигаясь вперёд.

Фигура 4

- И. п. - стойка лицом друг к другу в закрытой позиции (левая рука девочки на правом плече мальчика), девочка спиной по ходу движения:
- 1-2 - приставной вальсовый шаг в круг (композиция 5);
 - 3-4 - из круга;
 - 5-8 - поворот переступанием на носках, направо.

Фигура 5

- 1) 1-2 - приставной вальсовый шаг: девочка - назад с левой ноги, мальчик - вперёд с правой;
- 2) 3-4 - поворот переступанием на носках направо, поменяться местами;
- 3) 5-6 - приставной шаг: мальчик - назад с левой ноги, девочка - вперёд с правой; 7-8 - поменяться местами;
- 4) 1-8 - повторить фигуру 5.

Фигура 6

И. п. - мальчик в стойке на левом колене, левая рука за спиной, девочка в стойке на носках перед мальчиком, левая рука в правой руке мальчика:

- 1-6 - девочка обходит вокруг мальчика;
- 7-8 - поклон.

Дети замирают в последней позе, пока Герда не растопит сердце Кая. Тогда все дети спокойным шагом перестраиваются в три шеренги на свои места, определённые в композиции 2.

Композиция 13. Возвращение весны

Предлагается танцевальная импровизация из движений, изученных в ходе данной программы. Композиция 13 решает задачу закрепления и совершенствования двигательного материала предыдущих композиций. Упражнения выполняются в умеренном темпе. Движения должны соответствовать характеру музыки, утверждающей победу весны над злыми силами Снежной Королевы.

«МОРСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ВЕСЁЛЫХ ТАРАКАШЕК»

Интегрированная программа для подготовительной группы
(экологическое воспитание средствами сюжетно-ролевой ритмической гимнастики)

Цель: формирование экологического и планетарного сознания средствами музыкально-ритмического воспитания.

Задачи:

- уточнить представление о Солнечной системе: показать уникальность Земли (на Земле есть жизнь - растения, животные, человек, потому что есть вода, воздух, тепло - эти условия нужны всем живым существам);
- дать представление о взаимосвязи и взаимодействии живых организмов с неживой природой: «Хватит ли всем жизни?», схема «Пищевые связи»;
- показать красоту природы Земли и проблемы её загрязнения;
- воспитывать чувства сострадания и своей причастности к судьбе нашей планеты, заботливое и бережное отношение к природе;
- учить с помощью движений передавать характеры героев сюжета-сказки и своё отношение к проблеме загрязнения Земли (выразительно, эмоционально, образно);
- изучать и закреплять танцевально-пластические упражнения, освоенные на занятиях по физическому воспитанию.

Ход заключительного занятия

Занятие начинается в группе.

Показ Солнечной системы (схема).

Вопрос: Как вы думаете, что это? *(ответы детей.)*

Работа со схемой «Солнечная система».

Воспитатель: Какая планета ближе к Солнцу? А какая - дальше всего?

- На какой орбите от Солнца вращается Земля?
- Как вы думаете, за один и тот же отрезок времени все планеты проходят по своим орбитам вокруг Солнца? Почему?
- Подойдём к глобусу.
- Что это? *(ответы детей.)*

Воспитатель: Если смотреть на Землю из Космоса, она необыкновенно красивая - голубая, сверкающая. Почему? *(ответы детей)* Много морей, океанов, рек, озёр; сверкают вершины гор, покрытые снегом; сверкают льды полюсов в лучах солнца.

Воспитатель: Но видны на Земле и зелёные места. Что это? *(ответы детей)* Леса (хвойные, широколиственные, тропические).

Воспитатель: А жёлтые пятна и полосы? *(ответы детей)* Пустыни Африки, Азии и Америки.

Воспитатель: Земля такая разная и такая прекрасная, потому что она живая. А почему живая? *(ответы детей)* Есть все условия, необходимые для жизни.

Показ схемы-модели «Природа - наш дом».

1-й лист: Неживая природа. Есть воздух - можно дышать! Есть вода - можно пить, умываться и даже в воде жить. Есть тепло - но не так жарко и не так холодно, как на других планетах. Поэтому на Земле всем хорошо!

2-й лист: И флоре - растительному миру.

3-й лист: И фауне - разнообразному животному миру, а также человеку как части природы.

Показ схемы «Пищевая цепь».

Вывод. Всем на Земле хорошо и пищи на всех хватит, но при одном условии, если человек будет бережно относиться к окружающей природе:

- не загрязнять воду, воздух, почву;
- не разрушать взаимосвязи в природе.

Воспитатель. Ребята! Срочное сообщение! В физкультурном зале нас ждут удивительные приключения! Подождите, давайте вспомним прежде пословицы о дружбе и взаимопомощи. Это пригодится в пути.

Один за всех, и все за одного.
Сам погибай, а друга спасай.
Где лад, там и клад.
Один и у каши загинет.
Дружба в делах помощница.
Где один не сможет, там друзья помогут.

Воспитатель. А знаете ли вы основные правила поведения на природе и правила безопасности?

Показ экологических знаков - дети отвечают.

Занятие переносится в физкультурный зал.

Начинается музыкально-ритмическая часть занятия.

Композиция 1. Песенка ветра

Дети заходят в зал под звуки музыкального вступления и идут по кругу пружинными шагами.

Куплет

И. п. - руки к плечам:

1) 1-8-8 пружинных шагов;

2) 1-8 - 8 пружинных шагов, руками одновременные круги назад;

- 1-8 - те же шаги, руками поочерёдные круги назад;
- 1-8 - те же шаги, руками поочерёдные выпрямления вперёд ладонями.

Припев

И. п. - стойка лицом в круг:

- 1-2 - приставной пружинный шаг вправо, руки махом назад -вперёд;
- 3-4 - шаг правой в сторону, левую ногу вперёд на носок, руки махом назад - вперёд, закончить хлопком перед грудью;
- 5-8 - те же шаги влево.

Повторять 4 раза.

На каждый куплет и припев повторять предыдущие упражнения (3 припева и 3 куплета). Закончить композицию перестроением в шеренги по четыре.

Ветер здоровается и начинает рассказ-песню про весёлых букашек-таракашек.

Композиция 2. Песенка таракашек

Вступление Дети выполняют пружинные покачивания с одной ноги на другую в такт музыке.

Куплет 1

1. И. п. - стойка ноги вместе:

1) 1-16-8 подскоков на месте с выставлением ноги на пятку (рэн); 1-16-8 подскоков с поворотом направо, руки к плечам;

2) 1-2 - пружинный приставной шаг левой в сторону с хлопком;

- 3 - пружинка на левой, мах правой ногой в сторону, наклоняясь слегка влево, руки к плечам и в стороны;
- 4 - пружинка на левой, приставить правую ногу, руки к плечам и вниз;
- 5-8 - то же шагом вправо.

2. И. п. - стойка ноги врозь, левая рука на поясе, правая согнута вверх:

- 1-2 - два пружинных полуприседа, два маха правой рукой вниз;
- 3-4 - на тех же полуприседах, махи в сторону;
- 5-6 - «волна» правой рукой перед грудью влево на 2 пружинных полуприседах;
- 7-8 - меняя положение рук, «волна» левой вправо.

Припев

1. И. п. - стойка ноги врозь, руки на бёдрах:

- 1-8 - покачивания на прямых ногах (за счёт движения бёдрами).
2. И. п. - стойка ноги врозь, левая согнута, правая рука на бедре:
- лицевой круг левой рукой по дуге наружу (справа налево), ритмичное покачивание на правое бедро;
 - меняя положение ног и рук, выполнить круг правой рукой;
 - 1-4 - слегка приседая, левой рукой выполнить лицевой круг дугой наружу, перейти в стойку на левой, правую ногу в сторону на носок, левую руку в сторону - вверх ладонью вовнутрь;
 - 5-8 - то же в другую сторону;
 - 1-8 - повторить.

Куплет 2

1. И. п. - стойка ноги вместе:
- 1) 1-16-8 подскоков на месте с выставлением ноги на пятку (рэп);
 - 1-16-8 подскоков с поворотом направо, руки к плечам;
 - 2) 1-2 - пружинный приставной шаг левой в сторону с хлопком;
 - 3 - пружинка на левой, мах правой ногой в сторону с наклоном слегка влево, руки к плечам и в стороны;
 - 4 - пружинка на левой, приставить правую ногу, руки к плечам и вниз;
 - 5-8 - то же шагом вправо.
2. И. п. - стойка ноги врозь:
- 1-2 - пружинный полу присед на правой с поворотом налево, мах согнутой левой ногой вперёд, руками обхватить колено и вернуться в и. п.;
 - 3-4 - то же с другой ноги.

Повторять 8 раз.

Припев (повтор)

Куплет 3

1. И. п. - стойка ноги вместе:
- 1) 1-16 - 8 подскоков на месте с выставлением ноги на пятку (рэп);
 - 1-16-8 подскоков с поворотом направо, руки к плечам;
 - 2) 1-2 - пружинный приставной шаг левой в сторону с хлопком;
 - 3 - пружинка на левой, мах правой ногой в сторону с наклоном слегка влево, руки к плечам и в стороны;
 - 4 - пружинка на левой, приставить правую ногу, руки к плечам и вниз;
 - 5-8 - то же шагом вправо;
2. И. п. - стойка ноги врозь, руки подняты в стороны и согнуты вверх:
- 1 - пружинный полуприсед, слегка наклоняясь вперёд, колени, носки и предплечья вовнутрь;
 - 2 - слегка пригибаясь, носки, колени и предплечья развести наружу.

Повторять 8 раз.

Припев (повтор)

Таракашки очень-очень хотели полететь в космос. Таракашка по имени Шустрая обнаружила на поляне газету. Позвала других таракашек и предложила им отправиться в путешествие.

Композиция 3. Весёлый рок-н-ролл

Дети разбиваются на пары.

Вступление

- И. п. - стойка на носках, руки к плечам ладонями вперёд:
- 1-4 - четыре коротких скрестных шага вперед;
 - 5-8 - то же назад;
 - 1-8-повторить.

Куплет

1. И. п. - лицом друг к другу, держась правыми руками, левую слегка согнуть в сторону:

- 1-4 - 4 поочерёдных невысоких маха вперёд одновременно с подскоком;
- 5-8 - мелкими острыми шагами бега, поменяться местами;
- 1-8 - повторить.

2. И. п. - повернуться лицом к основному направлению, руки к плечам ладонями вперёд:

- 1-8 - ритмичные прыжки на слегка согнутых ногах с поворотом таза направо и налево, руки на месте;
- 1-8 - ритмичные прыжки с выставлением ноги вперёд на носок, руки поочерёдно вверх;
- 1-8 - прыжки на правой, левую ногу согнуть вперёд, голенью качать справа налево;
- 1-8 - прыжки на левой, закончить прыжок на две ноги врозь, руки в стороны - вверх.

Куплет и припев повторяются, чередуясь по 3 раза. Затем дети перестраиваются на беге в круг и повторяют все движения рок-н-ролла, изученные ранее.

Композиция 4. Песенка о море и корабле

Таракашки решили отправиться в морское путешествие. Они пришли на берег моря, увидели корабль, забрались на палубу, подняли «таракашкин» флаг и отправились в путешествие. Капитаном стал таракашка по имени Смелый.

Дети строят из табуреток корабль (треугольник конусом назад) и садятся верхом друг за другом. Капитан впереди.

Куплет 1

И. п. - друг за другом верхом на табуретах, руки на плечах у впереди сидящего:

- 1-16 - синхронные наклоны вперёд и назад;
- подняться с табурета.

Припев

И. п. - стойка снаружи от табурета, боком к нему, руки на пояс:

- 1-2 - шагом одной в сторону подняться на табурет, приставить другую;
- 3-4 - так же опуститься в другую сторону;
- 5-8 - повторить в другом направлении.

Повторять 4 раза.

Куплет 2

1. И. п. - сед верхом на скамейку, руки в стороны:

- 1-16 - равномерные наклоны вправо и влево, рукой касаясь пола.

2. И. п. - стойка на табурете, левая рука впереди на плече партнёра:

- 1-8 - боковые круги назад правой рукой;
- 1-8 - левой рукой.

Припев

Ритмичные пружинные шаги на месте выполняются стоя на табурете, руками хлопки над головой.

Куплет 3

И. п. - сед на табурете боком друг к другу, руки на плечах партнёра:

- 1-16 - медленные равномерные наклоны в стороны.

Припев

Поднявшись лицом к основному направлению, в 2 колонны выполнять следующие упражнения с хлопками над головой:

- 1-2 - пружинка, правую ногу вперёд на пятку;
- 3-4 - пружинка, правую ногу назад на носок;
- 5-6 - пружинка, правую ногу вперёд на пятку;
- 7-8 - пружинка, правую ногу приставить;
- 1-8 - повторить с левой.

Всёго 8 раз.

Дети разбирают корабль.

Корабль относит таракашек навстречу приключениям и даже опасностям. А в это время на острове Консервной Банки просто умирали от скуки страшные ядовитые разбойники Дихлофос и Кар-базоль. У них была мечта отравить всю Землю.

Композиция 5. Песенка Дихлофоса и Карбазоля

Вступление

Дети перестраиваются в шеренги по четыре (на свои места). Пластическими движениями изображают разбойников ленивыми, страшными, коварными.

Куплет 1

И. п. - стойка ноги врозь:

- 1-16 - 2 приседа с одновременным выполнением плечами последовательных круговых движений назад;
- 1-16 - 2 приседа с последовательными кругами согнутых рук перед собой;
- 1-16 - повторить;
- 1-16 - покачиваясь в стороны, выпад то на правой, то на левой ноге, одновременно круговое движение назад одноимённым плечом (по 4 раза).
- 1-16 - то же с кругами согнутых рук перед собой.

Куплет 2

- 1 - опуститься на правое колено, правую руку на бедро;
- 2 - на левое;
- 3 - правую ногу поставить в упор на стопу, правую руку согнуть к плечу ладонью вперёд;
- 4 - поднимаясь на левую ногу, встать в стойку в полуприседе, ноги врозь, руки к плечам ладонями вперёд;
- 1-8 - присед и подъём с выполнением поворотов туловища и ног в стороны, оставляя плечи на месте («скручивание» туловища);
- 1-8 - повторить;
- 1-2 - перейти в стойку на правой, левую ногу назад на носок, правую руку приставить ко лбу, левую за спину (смотрим вдаль);
- 3-4 - то же в другую сторону;
- 5-8 - повторить.

Упражнения 1 и 2 повторить.

Музыкальная тема

1. И. п. - сед на пятках:

- стойка на коленях, руки вверх;
- 3-4 - сед на пятки;
- 5-8 - кувырок вправо;
- 1-8 - повторить влево.

Повторить по 2-3 раза.

2. И. п. - лёжа на спине:

- 1-16 - стойка на лопатках и кувырок назад.

Разбойники решили обмануть таракашек: присыпать мусор на берегу песком, возле озера растянуть пару рулонов искусственной травы, а на камень поставить хлорвиниловую пальму с синтетическим бананом, а ночью в полнолуние отравить букашек. Разбойники спрятались и стали ждать. В полдень таракашки причалили к берегу.

Композиция 6. Остров Консервной банки

Дети перестраиваются по кругу.

Вступление

Звучат латиноамериканские ритмы.

1. И. п. - стойка ноги врозь:

- 1-16 - покачивания бёдрами, стоя на прямых ногах, руки поднять через стороны вверх и опустить вперёд вниз, потряхивая кистями.

2. И. п. - стойка на правой, левая согнута на носок, руки сложены перед грудью, кисти в кулак:

- 1-8 - поворот на месте направо с опорой на правую с покачиванием бёдрами вправо, «вертушка» руками перед грудью;
- 1-8 - то же в другую сторону.

3. 1-16 - в стойке ноги врозь, покачивая бёдрами, выполнять махи руками: 1 - руки к плечам, 2 - руки вверх, 3 - руки к плечам, 4 - руки в стороны и т. д.

Маршевая тема

Дети маршевым шагом перестраиваются на свои места в шеренги.

Куплет 1

И. п. - стойка ноги врозь, руки возле правого бедра:

- 1-4 - ритмично покачивая бёдрами вправо, встряхивать кистями;
- 5-8 - то же влево;
- 1-8 - пружинные полуприседы на двух ногах, встряхивать кистями перед грудью;
- 1-8 - повторить первую восьмёрку.

Припев

И. п. - стойка ноги врозь:

- 1-16 - в стойке ноги врозь, покачивая бёдрами, выполнять махи руками: 1 - руки к плечам, 2 - руки вверх, 3 - руки к плечам, 4 - руки в стороны и т. д.

Куплет 2

И. п. - стойка ноги врозь, правая рука у плеча ладонью вперёд, левая на бедре:

- 1-8 - согнув левую, ритмично покачивая бёдрами вправо, малые круги правой рукой перед грудью наружу;
- 1-8 - то же в другую сторону;
- 1-16 - покачивая бёдрами в стороны, одновременные круги руками наружу.

Припев (повтор)

Музыкальный проигрыш

И. п. - стойка ноги вместе:

1) 1-16 - прыжки: 1 - ноги врозь, руки в стороны; 2 - ноги вместе, хлопок над головой; 3 - ноги врозь, руки в стороны; 4 - ноги вместе с поворотом направо, руки вниз и т. д. вокруг себя;

2) 1-16 - прыжки со сменой ног вперёд - назад: 1 - правую ногу вперёд, руки к плечам, 2 - поменять положение ног, руки вверх; 3 - поменять положение, руки к плечам; 4 - менять положение ног, руки вниз и т. д.

Таракашки разбрелись по берегу. А Шустрая полезла за бананом. Таракашки обнаружили подделки. Ночью они легли под пальму и дружно засопели. Возшла полная луна, и Дихлофос с Карбазолем вышли из укрытия. Они залезли на мусорную кучу и направили своё страшное оружие на спящих малышей. Они были уверены, что уже никто и ничто не спасёт бедных букашек. Но вдруг яркий свет озарил остров, и откуда-то сверху появился звездолёт. От космических лучей, как по волшебству, пропали горы мусора, появилась нежная зелёная травка, распустились цветы. Разбойники со страхом наблюдали за всем происходящим. За короткое время остров стал цветущим и зелёным. Но вот звездолёт приземлился, и оттуда вышли космические спасатели. *(Дети характерными движениями изображают действия героев.)*

Композиция 7. Песня космических спасателей

Построение в шеренги.

Куплет

И. п. - стойка ноги вместе:

1) 1-4 - 2 шага с правой ноги вперёд, на 3 - приставить правую ногу, 4 - стоять;

- 1 - шаг правой ногой в сторону, правую руку в сторону, посмотреть на неё;

- 2 - шаг левой в сторону, левую руку в сторону;
- 3 - правую ногу приставить, руку на пояс;
- 4 - левую ногу приставить, руку на пояс;
- 1-8 - повторить на шагах назад;

2) 1-2 - с поворотом направо, согнуть правую вперёд на носок, ударить пяткой об пол, одновременно с этим мах согнутыми руками вниз, щелчок пальцами;

- 3-4 - с поворотом налево повторить с другой ноги;
- 5-8 - повторить;

3) 1-8 - высокие шаги на месте, руками выполнить: 1 - правую перед грудью, 2 - левую перед грудью, 3 - правую вверх, 4 - левую вверх, 5 - правую перед грудью, 6 - левую, 7 - круг локтями назад, 8 - опустить руки.

Припев

Повторять упражнения из композиции 5, изображая разбойников.

Куплет и припев (повторяются каждый раз)

Испуганные разбойники спрятались в пещере, но это их не спасло. Красный луч ударил по пещере, и выход завалило камнями. Космические спасатели приглашают детей в путешествие на Луну.

Композиция 8. Таракашки улетают на звездолёте

Дети строят из табуреток звездолёт в виде круга и выстраиваются снаружи, положив руки друг другу на плечи. Покачивания из стороны в сторону.

1. Наклоны вперёд.
2. Приседы, стоя на табурете.
3. Покачивания, стоя на табурете.
4. Наклоны на табурете.
5. Танцевальные движения из разученных ранее. Детям раздают шарики как символ планеты Земля.

Воспитатель. Помните! Не инопланетяне, а мы с вами должны спасти нашу Землю! Мы её друзья и помощники, а не враги!

Птицы, рыбы, звери

В души людям смотрят.

Вы их жалеете, люди!

Не убивайте зря!

Ведь небо без птиц - не небо!

А моря без рыб - не моря!

А земля без зверей - не земля!

Люди - человеки, страны и народы,

Мы теперь навечно должники природы!

Любите свою Землю, ребята, и будьте для неё добрыми друзьями!