

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 135 Красноармейского района Волгограда»
Юридический адрес: 400051, г. Волгоград, ул. им. Копецкого, 8
тел.: (8442) 63-24-78; факс: (8442) 63-24-78
moudetsad135@yandex.ru

ИНН 3448020260\ КПП 344801001 ОГРН 1033401199006

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
МОУ Детский сад 135
27.08.2020г. протокол № 1

С учетом мнения
Родительского комитета
Протокол заседания
от 27.08.2020г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МОУ Детский сад № 135
О.Н. Толстенко
Приказ №95-СД от «19» ноября 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

художественно-эстетического направления

«Студия ритмичного танца»
для детей дошкольного возраста
(с 5 до 7 лет)

Срок реализации 2 года

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Герасименко Оксана Андреевна

Содержание

Целевой раздел:

1. Пояснительная записка

Содержательный раздел:

2. Содержание изучаемого курса
3. Учебный план (образовательные нагрузки)
4. Учебно-тематический план на 2020 – 2022 учебный год
5. Планы–конспекты непрерывной образовательной деятельности по ритмике для старшей и подготовительной группы
на 2020 – 2022 учебный год

Организационный раздел:

6. Ресурсное обеспечение программы

Литература

Приложения

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Духовная жизнь ребенка полноценна лишь тогда,
когда он живет в мире игры, сказки, музыки,
фантазии, творчества.

Без этого он – засушенный цветок.

В. Сухомлинский.

Самое светлое и радостное событие в жизни ребенка – это праздник. Он оставляет в памяти детей самые яркие впечатления – от появления Деда Мороза со Снегурочкой до веселых клоунов, от проделок Бабы Яги до приключений Фрекен Бок и Карлсона. Праздники формируют у детей эмоциональные переживания, заставляют их живо реагировать на все происходящие события в зале. А помогают сделать их незабываемыми, конечно же, танцы, хороводы, пляски, песни – инсценировки, музыкально-ритмические игры, сюжетные драматизации, разученные детьми на занятиях по ритмике.

Ритмика – искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей. Ритмика является одним из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Движения под музыку издавна применялись в воспитании детей (Древняя Индия, Китай, Греция). Но впервые рассмотрел ритмику и обосновал ее в качестве метода музыкального воспитания швейцарский педагог и композитор

Эмиль Жак-Далькроз (1865-1950). Перед ритмикой он, прежде всего, ставил задачу развития музыкальных способностей, а также пластичности и выразительности движений.

Возможность выразить свои чувства в движении, внимательно слушая музыку, в огромной степени влияет на способность ребенка контролировать свои движения и делать их более гармоничными. Взаимосвязь музыки и движения, как бы перекидывает мост от эмоционально-духовного к конкретно-физическому. Это сочетание духовного и физического необходимо человеку. На сегодняшний день состояние здоровья детей в нашей стране вызывает серьезную озабоченность общества. Катастрофическое состояние здоровья детей, особенно в условиях Крайнего севера, требует систематической работы по здоровьесбережению, оптимальному использованию материального, интеллектуального, творческого ресурсов дошкольного учреждения.

Ни для кого не секрет, что наши дети много сидят не только дома у телевизоров и компьютеров, но и на учебных занятиях, как в школе, так и в детском саду. На сегодня серьёзным недостатком системы дошкольного воспитания является малоподвижность детей. Они много занимаются сидя, мало двигаются и редко играют на свежем воздухе (причины: погодные условия, отсутствие игровых площадок). Многие родители мало уделяют внимания физической культуре своего ребенка. Начинают раньше времени готовить его к школе. Они чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей, посещая разнообразные кружки. Как обычно физическая культура в этом перечне дополнительных услуг встречается очень редко. Это плохо сказывается не только на физическом, но и на их духовном развитии, снижает тонус их нервной системы, угнетает психическую активность. У физически ослабленных детей, подверженных быстрому утомлению, эмоциональный тонус и настроение снижены. Это, в свою очередь, отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности. По статистике в первый класс школы приходит 80% детей нездоровыми.

Повысить двигательную активность детей в режиме дня детского сада помогает предмет ритмики. Поэтому необходимо, как можно раньше привлекать детей дошкольного возраста к занятиям ритмикой. Ведь на таких занятиях у детей укрепляется не только здоровье, но и развивается чувство ритма, музыкальный слух и вкус, вырабатывается умение правильно и красиво двигаться, укрепляются различные группы мышц, происходит приобщение к ритму музыки, и, конечно же, развиваются творческие, созидательные способности дошкольников. Немаловажным является также и лечебный эффект занятий, в результате которых создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие, что позволяет также решать задачи общего укрепления и физического развития ребёнка.

Программа «Обучение детей движениям под музыку» направлена на всестороннее, гармоничное развитие дошкольников, на развитие музыкально-ритмических и творческих способностей детей, на оздоровление и укрепление их здоровья.

Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- с учетом дидактических принципов развивающего обучения, психологических особенностей детей;
- с учетом рекомендаций разработок, публикуемых в методических журналах, в сети Интернет.

Цель программы – обучение детей дошкольного возраста музыкально-ритмическим и танцевальным движениям под музыку, развитие творческих способностей.

Программные задачи:

1. МУЗЫКАЛЬНАЯ КУЛЬТУРА ДОШКОЛЬНИКА:

- учить различать основные направления музыкального искусства (классическая, народная музыка, музыка современных ритмов), обучать особенностям движений, соответствующих каждому из направлений;

- знакомить с жанрами хореографического искусства;

- совершенствовать и пополнять запас навыков музыкально-ритмических движений, предусмотренных программой «Мир открытий»;

- в процессе разучивания движений активизировать эмоциональное восприятие музыки, ее настроений, характера, художественных образов и отдельных средств музыкального языка;

- формировать умение самостоятельно составлять композиции небольших танцев, хороводов, музыкально-ритмических игр;

- развивать воображение и фантазию во время создания музыкально-пластических образов;

- развивать индивидуальные творческие способности в хореографии;

- знакомить с репертуаром танцев своей страны и с простейшими танцами народов ближнего и дальнего зарубежья.

2. КУЛЬТУРА ДВИЖЕНИЙ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ:

- вырабатывать правильную осанку и красивую походку;

- совершенствовать ритмичность, моторику, гибкость и пластичность движений;

- развивать эмоциональность и подвижность мимики лица, выразительность жеста;

- правильно формировать и укреплять разные группы мышц опорно-двигательного аппарата (крупные, средние, мелкие);

- совершенствовать дыхательный аппарат; осуществляя контроль за правильным дыханием во время движений.

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

- воспитывать желание научиться управлять своим телом под музыку;

- прививать художественный вкус;

- воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности со сверстниками и взрослыми;

- совершенствовать такие качества личности, как дисциплинированность, выдержка, творческая

активность, инициатива, самостоятельность, умение правильно оценить свои действия и действия

сверстников.

Программа «Обучение детей движениям под музыку» рассчитана на три года обучения:

1 год – старшая группа с 5 до 6 лет;

2 год – подготовительная к школе группа с 6 до 7 лет.

Образовательный процесс длится 112 часа – по 56 часов в год.

Репертуар программы – является вариативным компонентом программы и может быть изменен, дополнен в связи с календарными событиями и планом реализации коллективных и индивидуально-ориентированных мероприятий, обеспечивающих удовлетворение образовательных потребностей разных категорий детей.

Новизна предлагаемой программы состоит в том, что предлагаемый материал можно использовать творчески, адаптируя к условиям работы. Программа ориентирована не только на развитие детей, но и на совершенствование профессионализма самого педагога.

В качестве музыкального сопровождения предлагаются целостные произведения в аудио записи или «живом» исполнении, а не отрывки, как это принято в традиционных музыкально-ритмических упражнениях. Целостный музыкальный образ передается разнообразными пластическими средствами, требующими свободного владения телом, музыкального слуха, богатого воображения и фантазии.

Программа основана на игровом методе с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

На компоненте непрерывной образовательной деятельности используются различные виды музыкально-ритмической деятельности: образно-игровые композиции (сюжетные композиции, этюды, включающие имитационные, пантомимические движения), танцевальные композиции и сюжетные танцы.

Педагогическая целесообразность образовательной программы обусловлена тем, что в связи с удовлетворением возрастающих потребностей детей в сфере танцевально-двигательной активности, музыкально-ритмической творческой деятельности, а так же с изменением целевых ориентиров деятельности образовательных учреждений, направленных на внедрение здоровьесберегающих технологий, на физическое и творческое развитие детей назрела необходимость комплексного подхода к организации учебно-воспитательного процесса в рамках дополнительных занятий с детьми **ритмикой**.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она изменена, дополнена и адаптирована к условиям образовательного процесса МОУ Детский сад № 135 и разработана на старший и подготовительный дошкольный возраст (5–7 лет). Программа содержит нетрадиционные формы проведения занятий с использованием музыки и игры. Отличительной чертой программы является дифференцированный подход к обучающимся.

Актуальность программы объясняется интересом детей и их родителей к такому виду разнообразной и увлекательной деятельности, которая является наиболее **доступной и эффективной** в условиях детского учреждения. В настоящее время одним из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных ритмопластических направлений, является ритмика. **Доступность** этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. **Эффективность** - в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную

и нервную систему человека. **Эмоциональность** достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Возможности применения танцевально-ритмических упражнений довольно широки и могут быть использованы в дошкольном учреждении. В этой связи актуальной становится **проблема** разработки программы по дополнительному образованию детей дошкольного возраста с использованием нетрадиционных, разнообразных форм, средств и методов эстетического и музыкального воспитания детей.

Ритмика является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психологического напряжения. Ее основу составляют физические и танцевальные упражнения различной направленности, выполняемые детьми в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, темп, характер с помощью движений.

Программа обучения детей движениям под музыку дает возможность проследить усложнение танцевальных навыков от одной возрастной группы к другой и, что немаловажно, последовательность обучения музыкально-ритмическим движениям (от простого к сложному).

Программа предусматривает выявление творческой одаренности каждого ребенка, воспитывает настойчивость, упорство, уверенность в своих силах, готовность постоянно совершенствоваться, чувство уважения к другим детям, творческую инициативу, коллективизм, чувство прекрасного, прививает детям умения трудиться (дети должны знать, что без упорного труда не будет хорошего танца).

Непрерывная образовательная деятельность по ритмике способствует не только музыкально-ритмическому, но и физическому развитию детей: совершенствуется координация движений, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, что создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом.

Все виды музыкально-ритмической деятельности способствуют правильному выполнению основных движений, повышают их четкость, выразительность. Под влиянием музыкально-ритмической деятельности развиваются положительные качества личности ребенка: дети ставят в такие условия, когда они должны проявить активность, инициативу, находчивость, решительность. Совершенствуются музыкально-эстетические чувства детей. Ребенок встречается с богатым разнообразием музыки, радуется тому, что может движением передать свое отношение к музыкальному образу, т.е. можно говорить о становлении творческого воображения.

Развивается также и познавательный интерес. Умело подобранные упражнения, пляски, игры воспитывают у детей правильное отношение к окружающему миру, углубляют представления о жизни и труде взрослых, различных явлениях природы.

Каждое музыкально-ритмическое задание ребенку нужно понять, осмыслить, запомнить правила игры, быть внимательным, собранным, точно выполнять указания взрослого. Следовательно, эта деятельность развивает память, вырабатывает устойчивость произвольного внимания, совершенствует творческую активность.

Таким образом, музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание у каждого ребенка эстетических, физических, нравственных и умственных качеств.

Непрерывная образовательная деятельность по ритмике проводится 2 раза в неделю, продолжительностью 25 минут в первый год обучения, 30 минут – во второй год обучения. Дольше занятия проходить не могут, т.к. дошкольники еще слишком малы и не могут выдерживать больших физических нагрузок. Содержание второго занятия в неделю повторяется.

Материал для занятий подбирается с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей конкретного возраста, включая в себя элементы игры.

В работе с детьми учитываются следующие принципы: комплексное решение основных программных задач, систематичность, постепенность, последовательность, повторность.

На занятиях дети занимаются всей группой (при разучивании нового материала или повторении ранее изученного), при проведении генеральных репетиций (праздников, развлечений и т.д.), а так же по подгруппам и индивидуально (при разучивании сольных номеров) в свободное от занятий время, в хореографическом кружке.

Структура занятия по ритмике – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх этапов: подготовительный, основной ритмический и заключительный.

ПЕРВЫЙ ЭТАП – ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ (6 - 10 МИНУТ)

Он занимает 5-15% от общего времени. Задачи этого этапа сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В него входит приветствие детьми преподавателя (поклоны), постановка преподавателем цели занятия и разминка, которая состоит из различных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений и музыкально-ритмических упражнений (эти упражнения разучиваются один раз в месяц), дыхательной гимнастики.

ВТОРОЙ ЭТАП - ОСНОВНОЙ РИТМИЧЕСКИЙ (11 - 14 МИНУТ)

Этот этап занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. Он включает в себя повторение пройденного материала и разучивание нового (танцы, пляски, хороводы, песни-инсценировки и т.д.)

ТРЕТИЙ ЭТАП – ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ (3 - 6 МИНУТ)

Длится от 3 до 7 % общего времени. С детьми проводятся музыкально – развивающие игры, упражнения на расслабления мышц, дыхательные упражнения и подводятся итог занятия.

Заканчиваются занятия общим поклоном. (*Примерное занятие по ритмике третьего года обучения см. Приложение 1*)

Материал к занятиям в программе составлен в форме картотеки и размещен по разделам. (*См. Приложение 2*)

Большое внимание на занятиях уделяется дыхательной гимнастике. Правильное дыхание – необходимое условие полноценного физического развития. Правильное дыхание – это полное ритмичное дыхание с участием всех компонентов дыхательной системы, включающее в себя вдох через нос, грудное и брюшное дыхание. При обучении ребенка правильному полному дыханию надо научить его глубокому выдоху для хорошей очистки легких и улучшению их снабжения кислородом. Дыхательные упражнения помогут восстановить силы после ритмических движений, снять усталость.

На занятиях упражнения дыхательной гимнастики проводятся после бега, прыжков, быстрых танцевальных движений, задорных танцев и плясок. А так же после музыкально - развивающих игр подвижного характера.

Дыхательные упражнения с детьми преподаватель разучивает постепенно и поэтапно. (*См. Приложение 3, раздел 3 «Дыхательная гимнастика»*).

Преподаватель внимательно следит за самочувствием детей на занятиях.

В помощь проведения занятий по ритмике собрана большая фонотека с записями народной, детской, классической и современной эстрадной музыки, музыкальных произведений из мультфильмов.

Музыкальный материал подбирается особенно тщательно, по следующим принципам:

- соответствие возрасту;
- художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
- моторный характер музыкального произведения, побуждающий к движениям («дансантизм»);
- разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар.

В занятиях структура подготовительной и заключительной частей не меняется, а основная часть меняется каждый год, т.к. подбор танцев, хороводов, плясок, песен – инсценировок зависит от планирования общесадовских мероприятий на год.

Все занятия делятся на несколько видов:

Обучающие занятия. На общих занятиях детально разбираются движения. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется приём его исполнения. На занятии может быть введено не более 2 – 3 комбинаций.

Закрепляющие занятия. Предполагает повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят,

выполняющих правильно, лучше других или идет соревнование – игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.

Импровизационная работа. На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие занятия развивают фантазию. Ребёнок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, предать своё видение образа.

Во время разучивания музыкально-ритмических заданий педагог пользуется различными методами и приемами, учитывая возрастные особенности детей. Наиболее значимые **методы:** наглядный, словесный, практический, моделирующий, концентрический, метод аналогий.

К наглядному методу относится показ движений разной значимости.

Предварительный показ от начала до концатанцевальной композиции или этюда. Его цель – раскрыть художественный образ в единстве эмоционального и технически совершенного исполнения.

Вовлекающий показ – одновременное движение с детьми. Его цель – поднять эмоциональный тонус и увлечь воспитанников своим примером. Учитывая способность детей к подражанию, их желание двигаться вместе со взрослым и, вместе с тем, неспособность действовать по словесной инструкции, педагог должен максимально выразительно и четко исполнять ритмические композиции, так как от этого напрямую зависит и качество движений детей.

Сотворчество – совместное с детьми творчество. Его цель – включить их в исполнение творческой танцевальной композиции на основе импровизации и выразительности создаваемых образов.

Показ техники движений. Применяется в большинстве случаев в старшем дошкольном возрасте. Его цель – покомпонентное разучивание сложных движений.

Наглядное дополнение к словесному объяснению.

Подсказывающий показ деталей, технических приемов.

Безусловно, во время разучивания для каждого этюда, танца подбираются наиболее подходящие из выделенных показов движения.

Словесный метод предполагает объяснение последовательности выполнения движений, ориентировки танца, пляски или этюда. К словесным методам относятся анализ музыки, образное слово и сравнение.

Практический метод – самостоятельные движения детей – освоение элементов танца или этюда через собственные двигательные ощущения. Причем в младшем и среднем возрасте – это работа над свободными естественными и выразительными движениями, а в старшем – непосредственно над техникой их исполнения.

Моделирующий метод при обучении музыкальным движениям заслуживает особого внимания. Данный метод – это прием условного замещения образа или моделирование

пространства. Так, при обучении детей младшего и среднего дошкольного возраста ориентировке в пространстве, в частности движению по воображаемому кругу, у детей возникают трудности. Модель «Солнышко» («Цветочная полянка»), которая выкладывается на ковре из обруча и гимнастических палок, позволяет им не только свободно ориентироваться в пространстве, двигаясь вокруг условных солнечных лучиков, но и вызывает яркие эмоциональные впечатления. В старшем дошкольном возрасте прием моделирования чаще используется для ознакомления с рисунком танца. На магнитной доске, которая представляет собой модель музыкального зала, располагаются условные изображения мальчиков и девочек, их перемещения сопровождаются соответствующими объяснениями. Далее детям показываются перестроения, содержащиеся в рисунке танца или этюда. Этот прием, очень любимый детьми, позволяет вдвое сократить время разучивания танца, а также лучше запомнить последовательность танцевальных движений и свободно, а не механически ориентироваться в зале.

Концентрический метод по мере усвоения детьми определенных движений, упражнений вновь возвращается к пройденному, но уже усложняя их.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Успешное решение поставленных задач на занятиях ритмикой с дошкольниками возможно только при использовании **педагогических принципов:**

1. Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Постепенное повышение требований,

предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты.

2. Систематичность. Все занятия происходят регулярно и непрерывно. Повышение возможностей организма

происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.

3. Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки,

физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

4. Наглядность. Безукоризненный показ руководителем определенных движений и упражнений, использование

различных шапочек и спортивного инвентаря.

5. **Доступность.** Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая

степень подготовленности ребенка.

6. **Закрепление навыков.** Это выполнение упражнений на повторных занятиях и в домашних условиях.

7. **Индивидуализация.** Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

8. **Взаимодействие.** Применение новейших современных зарубежных педагогических идей: «фьюжена» (сплава нескольких видов пластических направлений), «тьютерства» (практического «сотворчества» педагога и воспитанника – «нога в ногу», «рука в руку», не «над воспитанником», а «вместе, рядом с ними»).

9. **Сознательность и активность.** Обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям.

К программе предусмотрен журнал, где ведется мониторинг развития детей на каждом занятии по усвоению программного материала, расписываются конкретные программные задачи каждого занятия и индивидуальная работа с каждым ребенком.

После каждого занятия проводится диагностика. Она помогает преподавателю определить, как усваивается материал, с кем из детей необходимо поработать индивидуально. (См. Приложение 4)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 год обучения (старшая группа). После первого года обучения занимающиеся дети знают о назначении отдельных упражнений хореографии. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Исполняют ритмические, сюжетные танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Способны запоминать и исполнять танцевальные композиции самостоятельно. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания (*творческие игры, специальные задания*), используют разнообразные движения в импровизации под музыку этого года обучения.

Знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеобразовательных и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении. Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, сюжетные танцы и комплексы упражнений под музыку этого года обучения.

2 год обучения (подготовительная группа). После первого года обучения занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять

ритмические, сюжетные танцы и комплексы упражнений под музыку. Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений. Освоив первичные навыки искусства танца, способны и имеют желание продолжать занятия в хореографических кружках и студиях.

Реализация авторской программы осуществляется в следующих формах:

- занятия;
- музыкально-ритмические игры;
- развлечения и досуги;
- утренники;
- театрализованные представления;
- концерты;
- праздники.

Кульминацией изучения музыкальных движений (танцев, плясок, хороводов, песен-инсценировок и т. д.) на ритмических занятиях, являются праздники и отчетные концерты, главная цель которых – эмоциональное развитие детей, воспитание у них навыков общения со взрослыми и сверстниками, обогащение их разнообразными радостными впечатлениями. Дети с большим удовольствием демонстрируют на открытых утренниках, которые проходят в детском саду, свои успехи в танцевальном искусстве. Показывают всем детям и сотрудникам ДОУ, а также родителям, все чему научились на ритмических занятиях. Именно на праздниках родители наблюдают за динамикой развития своего ребенка, чему он научился, насколько комфортно он себя чувствует в среде образовательного учреждения. Праздники помогают установить тесные взаимоотношения между педагогами и родителями. Родители активно принимают участие в подготовке и проведении праздников и развлечений: помогают разучивать стихи и песни с детьми, выступают в ведущих ролях, готовят сюрпризные моменты, шьют костюмы. Дети видят заботу взрослых о них, и платят им за это своим старанием и любовью.

В процессе деятельности при обучении музыкальным движениям осуществляется дифференцированный подход к детям в целях сохранения и укрепления физического и психического здоровья воспитанников. Использование музыкальных движений поддерживает интерес ребенка, ощущение успеха. Естественные движения даются детям легко, позволяют свободно ориентироваться в пространстве. Двигаясь выразительно, отображая музыкально-художественные образы, различные по характеру музыкальные произведения, воспитанники становятся гораздо более уверенными в себе, раскрепощенными, эмоционально обогащенными.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1 год обучения

Возрастные особенности детей 5-6 лет.

Возраст 5 – 6 лет достаточно хорошо изучен психологами и физиологами, которые характеризуют этот период детства, как период неравномерного и волнообразного развития. Развитие центральной нервной системы идет активно. По мнению ученых, этот возраст обладает особой благодатной восприимчивостью. У ребёнка интенсивно формируется наглядно-образное мышление и воображение, развивается речь, психическая жизнь обогащается опытом, возникает способность воспринимать мир и действовать по представлению. В этом возрасте продолжается психическое и физическое развитие ребенка. На шестом году жизни дети физически крепнут, становятся более подвижными, успешно овладевают основными движениями, у них хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Появляются элементы творчества во всех видах детской деятельности.

Наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Поэтому приоритетными задачами становятся: развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки. От ребенка можно требовать выразительности, эмоциональности при исполнении танца.

В этом возрасте у детей возникает потребность согласовывать свои действия с действиями других, выполнять их ради достижения общей цели. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. В этом возрасте дети умеют общаться со сверстниками, сотрудничать с взрослыми. Дети 5 –6 лет отличаются высокой эмоциональностью, ярко и непосредственно выражают свои чувства. Все эти возрастные особенности детей, преподаватель должен учитывать в своей работе. И строить занятия с учетом физиологических особенностей ребенка.

ЗАДАЧИ первого ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Музыкально-ритмические движения

Развивать и совершенствовать танцевальные умения и навыки детей.

Формировать правильную осанку. Закреплять умение легко ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Энергично отталкиваться и мягко приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с передвижением вперед. В прыжках на одной ноге (правой, левой) на месте.

Учить позиции рук и ног.

Учить построениям и перестроениям, соблюдению дистанции во время передвижения, (в круг, в пары, в колонну друг за другом, в шеренгу).

Учить начинать и заканчивать движение одновременно с музыкой.

Учить детей двигаться ритмично в соответствии с характером музыки, в умеренном и быстром темпе. Самостоятельно менять движения в соответствии с двух – и трехчастной формой музыки. Знакомить с основными направлениями музыкального искусства.

Учить выполнять танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, поскоки, поочередно выбрасывать ноги вперед в прыжке, делать приставной шаг с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку; кружиться по одному и в парах, двигаться по кругу в танцах и хороводах; перестраиваться из круга в рассыпную и обратно

Учить выполнять движения с предметами.

Учить выполнять хлопки в одиночном и парном построении.

Учить дышать правильно.

Развивать у детей умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Развивать такие качества, как уверенность в своих силах, ответственность. Учить детей держаться уверенно перед публикой.

Воспитывать чувство прекрасного, трудолюбие, бережное отношение к танцевальным костюмам, атрибутике.

Развитие танцевально-игрового творчества

Учить инсценировать (совместно с преподавателем) песни, хороводы.

Учить выполнять главную роль в музыкально-ритмической игре; осознанно относиться к выполнению правил игры.

Учить создавать игровой образ, соответствующий характеру музыкального произведения, использовать элементы знакомых танцевальных движений в свободной пляске.

ОСНОВНЫЕ ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ.

ХОДЬБА. Ходьба на носочках, с высоким подниманием колена, танцевальным шагом, мелким и широким шагом. Ходьба маршем, парадным шагом, хороводным, скрестным, топающим, приставным шагом вперед; боковым приставным шагом. Ходьба на месте не отрывая носков от пола, перекатом с пятки на носок. Ходьба в колонне по одному, по два (парами). Ходьба по кругу, вдоль границ зала; змейкой, в рассыпную, хороводным шагом «Хоровод», «Воротики», «Каравай», «Кружева». Шаг с притопом и хлопком. Ходьба поскоками, выпады вперед с хлопками у правого илевого уха. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

БЕГ. Бег обычный, спокойный, с высоким подниманием колена, высокий легкий, танцевальный. Мелким и широким шагом, галоп вперед, бег с вынесением прямых ног вперед, скрестный и бег с отбрасыванием ног назад. Бег в колонне по одному, по двое; бег в разных направлениях; по кругу,

змейкой, враспынную. Бег с разными заданиями: Бег с изменением темпа, со сменой ведущего, с хлопками.

ПРЫЖКИ. Прыжки на месте на двух ногах, продвигаясь вперед, с поворотом кругом («Часики»). Прыжки ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (правой и левой). Точка и поскоки на месте, прыжки вправо-влево («Заборчик»), вперед-назад («Паровозик»), прыжки правая нога вперед – левая назад: поочередная смена ног.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Прямой галоп, пружинка, поскоки, выставлять ногу на носок и на пятку. Притопывать одной ногой; кружиться по одному (вправо-влево) и в парах (шагом, легким бегом), двигаться парами по кругу в танцах и хороводах. Пружинка с поворотами вправо-влево (девочки) и присяд с выставлением ноги вперед на пятку (мальчики). Выполнять движения с предметами (ленты, платочки, куклы, листочки, снежинки и т.д.). Выполнять хлопки по одному: (вверху, перед собой, «ладушки», у правого (левого) уха, по коленям, хлопки в парах «стенка»).

МУЗЫКАЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ Повторяются игры первого года обучения, а так же разучиваются новые: «Со звоночками», «Найди себе пару», «Передай платочек», «Будь ловким», «Найди свою игрушку», «Карусель», «Ровным кругом», «Зимушка», «Не выпустим», «Сочини движения». «Кто лучше спляшет», «Снежинки, летайте». «Веселый бубен», «Давайте все делать, как я...».

К концу первого года детьми должны быть усвоены следующие музыкально-ритмические навыки и умения

Двигаться в соответствии с характером музыки: динамикой (громко, тихо). Регистрами (высокий, низкий), двигаться в медленном, умеренном и быстром темпах.

Начинать и заканчивать движение одновременно с музыкой.

Самостоятельно менять движение в соответствии с двух – и трехчастной формой.

Ходить под музыку спокойно, бодро, танцевальным шагом.

Бегать легко.

Прыгать на двух ногах на месте и с продвижением.

Уметь выполнять несложные построения и перестроения, соблюдая дистанцию во время передвижения.

Выполнять танцевальные движения: выставлять ногу вперед на носок и на пятку, притопывать одной ногой.

Хлопать в ладоши по одному и в парах; вращать кистями рук.

Кружиться по одному и парами (шагом, мелким бегом), пружинки с поворотами вправо-влево (девочки) и присяд с выставлением ноги вперед на пятку (мальчики).

Выполнять поскоки на месте.

Исполнять несложные пляски, самостоятельно используя элементы знакомых движений.

Инсценировать (совместно с преподавателем) песни, хороводы.

Выполнять несложные танцевальные движения с предметами (ленты, листочки, снежинки, платочки, куклы и т.д.)

стараться выразительно передавать характерные черты музыкально-игровых образов.

Второй год обучения для детей 6-7 лет – период совершенствования творческих способностей. В этом возрасте меняется психологическая позиция детей: они впервые начинают ощущать себя самыми старшими среди детей в детском саду. Воспитатель помогает дошкольникам понять это новое положение. Он поддерживает в детях это ощущение «взрослости» и на его основе вызывает у них стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности.

На 6-ом году жизни у ребёнка совершенствуются основные нервные процессы возбуждения и торможения. Это благотворно сказывается на соблюдении ребёнком правил поведения. Свойства нервных процессов возбуждения и

торможения – сила, уравновешенность и подвижность также несколько совершенствуется.

Дети этого возраста очень активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки, свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. При подвижных движениях необходимо ставить точные задачи, контролировать ход занятия. К 6-ти годам у ребёнка развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы по-прежнему слабые, особенно мышцы рук. Дети способны изменять свои мышечные усилия. Поэтому дети на занятиях могут выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию педагога от медленных к более быстрым, они относительно легко усваивают задания при ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

В этом возрасте у детей значительно увеличивается проявление волевых усилий при выполнении трудного задания. Они делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива. Возрастают проявления самостоятельности. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети становятся более внимательными, ответственными. Все эти качества помогают преподавателю добиваться поставленных целей и задач в своей работе

ЗАДАЧИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Музыкально-ритмические движения

Продолжать совершенствовать танцевально-ритмические умения и навыки детей.

Воспитывать привычку сохранять правильную осанку, умение выполнять танцевальные движения осознанно, легко и красиво.

Закреплять умение детей легко ходить, бегать и выполнять различные виды прыжков под музыку.

Продолжить изучать позиции рук и ног.

Учить детей выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами, передавать несложный ритмический рисунок (хлопками, притопами), самостоятельно начинать движение после музыкального вступления.

Учить соблюдать интервалы во время исполнения танцевальных движений.

Учить различать основные направления музыкального искусства, обучать особенностям движений, соответствующих каждому из направлений. Совершенствовать дыхательный аппарат.

Учить танцевальные движения: шаг польки, боковой галоп, шаг с притопом, боковое припадание, переменный шаг, «ковырялочка».

Учить исполнять выразительно танцы, состоящие из этих движений.

Воспитывать в детях организованность, самостоятельность, выдержку, настойчивость, творческую активность, инициативу, аккуратность, вежливость, умение правильно оценивать свои действия и действия сверстников.

Развитие танцевально-игрового творчества

Познакомить детей с простейшими народными танцами.

Учить выразительно передавать различные игровые образы, активно участвовать в музыкально- развивающих играх.

Выполнять движения с предметами, инсценировать песни, придумывать варианты образных движений в играх, хороводах.

ОСНОВНЫЕ ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ.

ХОДЬБА. Ходьба спокойная танцевальная, на носках с разными положениями рук, с высоким подниманием колена (высокий шаг), широким и мелким шагом, ходьба на месте не отрывая носков от пола, боковым приставным шагом. Пскоки, перекатом с пятки на носок, ходьба в полуприсяде. Ходьба строевым, парадным шагом, хороводным «Каравай», «Кружева», «Воротики», «Сударушка», «Улитка».

Ходьба по одному, по два, по три, по четыре, в шеренге.

Ходьба в разных направлениях по кругу, по диагонали, змейкой, врассыпную.

Ходьба в сочетании с другими видами движений.

БЕГ. Бег обычный (спокойный), на носках, высокий (высоко поднимая колена), сильно сгибая ноги назад (высоко поднимая пятки), выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом, боковой галоп, галоп вперед, пскоки с продвижением вперед, бег скрестным шагом. Бег в колонке по одному, по два (парами), в разных направлениях, с разными заданиями.

ПРЫЖКИ. Прыжки на одной ноге на месте: «точка, часики, лесенка, паровозик, заборчик, гармошка, елочка, солнышко»; на двух ногах: на месте (разными способами – как и на одной ноге), с продвижением: пскок, подскок, прыжки с отбрасыванием ног назад, прыжки с выбрасыванием ног вперед, ножницы, большая гармошка, крестик, метелочка, веревочка, качалочка.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Шаг польки, боковой галоп, шаг с притопом, боковое припадание, переменный шаг, кружение по одному и в парах (шагом, легким бегом, подскоком, с отбрасыванием ног назад).

Танцевальные движения с предметами, пружинка, приседание, ковырялочка, распашонка, самоварчик, елочка. Для мальчиков: «козлик, гусиный шаг, волчок, хлопушечки». Хлопки по одному и в парах.

МУЗЫКАЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ

Повторяются игры второго года обучения, а также разучиваются новые: - «Вальс с ведущим», «Найди свою пару», «Танцуй как я, танцуй лучше», «Музыкальные коврики», «Найди свою половинку и пригласи на танец». «Завяжи, сними и передай другому косынку», «Вертушки». «Конкурс на лучший парный танец», «Если нравится тебе». «Зарядка», «Сидя на стуле», «Танцоры», «Веночек», «Здравствуйте», и другие по выбору преподавателя.

К концу года дети должны уметь:

Двигаться в соответствии с характером музыки.

Самостоятельно начинать движения после музыкального вступления и заканчивать.

Выполнять правильно все виды ходьбы и бега, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Выполнять все виды прыжков.

Быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.

Выполнять построения и перестроения с соблюдением интервала в танцах, плясках, хороводах.

Составлять композицию в зависимости от характера музыки.

Выразительно и ритмично исполнять танцы, пляски, движения с предметами и без них.

Инсценировать содержание песен, хороводов.

Выполнять танцевальные движения: шаг польки, боковой галоп, шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, переменный шаг.

Передавать хлопками несложный музыкальный ритмический рисунок; различные кружения в парах, индивидуальные танцевальные движения для мальчиков и девочек.

Уметь исполнить выразительно танцы, состоящие из этих движений.

Передавать игровые образы разного характера, самостоятельно действовать в музыкальных играх и танцах, не подражая друг другу.

Примечание: Если у ребенка возникают трудности при выполнении задания, он не может точно координировать свои движения с музыкой, ее темпом, ритмом (даже после разучивания), преподавателю не следует фиксировать на этом чрезмерное внимание и указывать ребенку на его недостатки в резкой форме, а тем более отстранять его от участия в занятии. Как и при освоении других видов деятельности, в ритмике каждый ребенок выражает себя по – своему, в нем уже заложены определенные способности или, наоборот, налицо их отсутствие. Занятия ритмикой

призваны привить любому ребенку интерес к движению под музыку. Поддержать этот интерес можно только в атмосфере доброжелательности и хорошего настроения.

Органическое соединение движения, музыки, игры формируют атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и правильным. Приобщение к искусству танца в широком смысле включает ознакомление детей с источниками танцевальной культуры, музыкально-ритмическим складом мелодий.

Танец, волнуя исполнителей, вызывая яркие эмоциональные реакции, формирует способность чувствовать, сопереживать, проявлять свое отношение, отличать хорошее от плохого, доброе от злого. Все это создает необходимые условия для воспитания нравственных качеств личности ребёнка.

Хореографическая деятельность является хорошей школой общения. Здесь закладываются основы дружбы, взаимопонимания, взаимовыручки, ответственности, умения сочетать общественные и личные интересы, испытывать радость от коллективного труда.

Совместно организованная деятельность в танцевальном коллективе учат детей отличать подлинное искусство от подделки, прививать с самых ранних лет хороший вкус, закладывать те добрые основы, которые помогут им вырасти настоящими людьми.

Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребёнок овладевает не только разнообразными двигательными навыками и умениями, но также и опытом творческого осмысления музыки, её эмоционально-телесного выражения. Именно этот опыт и умения помогут ребёнку в дальнейшем успешно осваивать и другие виды художественно-творческих и спортивных видов деятельности: это может быть последующее обучение хореографии, гимнастике, а также занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях и т. д. Поэтому программу можно рассматривать как своеобразный «донотный» период в процессе музыкально-двигательного воспитания детей, который помогает «настроить инструмент» (тело), научить его слышать музыку и выражать своё «видение» музыкального произведения в пластической импровизации.

Учебный план (Образовательные нагрузки)

	Старшая группа	Подготовительная группа
Длительность условного учебного часа (в минутах)	до 25 мин.	до 30 мин.
Количество условных учебных часов в неделю	2	2
Общее количество занятий в год	56 (30 ч 00 м)	72 (36 ч 00м)

Учебно-тематический план на 2019-2020 учебный год

Месяц	Название мероприятия	Возрастная группа	Танцы
-------	----------------------	-------------------	-------

Сентябрь	<p>Турнир эрудитов ко Дню знаний «Умники и умницы»</p> <p>Праздничный концерт ко Дню дошкольного работника «Самым красивым, родным и любимым»</p>	<p>Все группы</p> <p>Все группы</p>	<p>Общий танец</p> <p>Танец «Буги-вуги»</p> <p>Танец «Дружба»</p>
Октябрь	<p>День выпускника. Спортивная товарищеская встреча дошкольников с выпускниками ДООУ «Осенние старты» на базе «Мыскаменской школы-интернат»</p> <p>День именинника «Осенняя сказка»</p>	Все группы	<p>Музыкальная разминка</p> <p>Танец группы поддержки с султанчиками</p> <p>Хоровод «Каравай»</p> <p>Игротанец «Времена года»</p> <p>Танец с зонтиками</p> <p>Танец «Осень в лесу»</p>
Ноябрь	<p>Физкультурный досуг с участием родителей «Мы с верёвочкой играем и здоровье укрепляем»</p> <p>Спортивный праздник с участием мам «Весёлые друзья»</p>	Все группы	<p>Ритмическая разминка с верёвочкой</p> <p>Музыкально-двигательная пауза «Бабушки и дедушки»</p> <p>Общий танец «Ладушки»</p> <p>Песня-инсценировка «Каждый делает зарядку»</p> <p>Разминка для мам «Зверобика»</p> <p>Танец сидя</p> <p>Танец с гимнастическими лентами</p> <p>Французский танец «Жанетта»</p>
Декабрь	<p>Утренник «Пусть счастливым будет этот Новый год!»</p> <p>Утренник «Здравствуй, здравствуй, Новый год!»</p>		<p>Песня–танец «Новогодний хоровод»</p> <p>Музыкальная игра «Новогодняя»</p> <p>Хороводная пляска «Каждый пляшет и поёт»</p> <p>Танец с конфетами</p> <p>Хоровод «Всем сегодня хорошо»</p> <p>Песня-инсценировка «Ёлочка, ёлочка заблести огнями»</p> <p>Игра-танец «Рич-рач»</p> <p>Таней «Детская</p>

			полька» Хоровод «Ёлка-ёлочка» Танец кукол Танец «Пляска петрушек»
Январь	День именинника «Только раз в году»	Все группы	Музыкальная игра «Зимушка-зима» Хоровод «Каравай» Песня-инсценировка «Зима пришла» Игра-танец «Рич-рач»
Февраль	День здоровья «Русские богатыри»	Все группы	Игротанец «Утренняя гимнастика» Русский народный танец «Кадриль»
Март	Утренник «Мамин день» Утренник «Восьмое марта на необитаемом острове»	Все группы	Танец «Кадриль» Парный танец «Весёлая полька» Шуточный танец Матросский танец «Яблочко» Игротанец «Весёлые мартышки» Песня-танец «Мы затеем постирушку» Танец «Робинзон» Общий танец
Апрель	День именинника «Потерянный день рождения»	Все группы	Хоровод «Каравай» Именинный хоровод Игротанец «Модный танец «Перепляс» Финский танец «Дедушка и внучка»
Май	Утренник «Мир нужен на земле всегда» Выпускной вечер «Балаган»	Все группы	Упражнение с лентами «Салют» Вальс выпускников Танец с воздушными шарами Танец «Вару-вару»
Июнь	Праздник ко Дню защиты детей «Время золотое»	Все группы	Игротанец «Путешествие» Шуточный танец с Шапокляк «Повтори движение» Танец с цветами Танец с лентами

Планы – конспекты непрерывной образовательной деятельности по ритмике

Первый год обучения (старшая – 5-6 лет,) на 2019-2020 учебный год

СЕНТЯБРЬ

1 НЕДЕЛЯ Турнир эрудитов ко Дню знаний «Умники и умницы»	2 НЕДЕЛЯ	3 НЕДЕЛЯ	4 НЕДЕЛЯ Праздничный концерт «Самым красивым, родным и любимым»
I ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Вводное занятие. 1. Приветствие (поклон) Знакомство с предметом 2. Постановка целей занятия «Ритмика» 3. Разминка			
а) ходьба спокойная, врассыпную б) легкий бег врассыпную (не наталкиваясь друг на друга) в) перестроение в круг	а) ходьба на носочках врассыпную б) бег врассыпную на носочках мелкими шагами в) перестроение в круг	а) ходьба по кругу друг за другом бодрая, ритмичная б) притоп одной ногой (сначала правой, потом левой) в) позиции рук: внизу, впереди, вверху, в стороны, за спиной, «поясок», «полочка»	а) ходьба по кругу (друг за другом) с остановкой б) притопы двумя ногами попеременно «Дробушки» в) позиции ног: «основная стойка», «узкая дорожка», «широкая дорожка», «домиком» (под углом 45 градусов)
г) дыхательное упражнение «Машины сигналият» д) ритмические упражнения «Зимородок» (потяни носочки)			
II ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 1. Повторение пройденного материала			
Общий танец	Танец «Тик - так»	Танец «Маленьких утят»	Танец «Буги-вуги»
2. Разучивание нового материала			
Песня-танец «Если нравится тебе, то делай так»	Танец «Дружба»	Танец «Буги-вуги»	
III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 1. Музыкально-ритмическая игра			
а) «Стоп»	а) «Ритмы»	а) «Рыбка»	а) «Найди свою половину и пригласи на танец» б) дыхательные упражнения
2. Подведение итога занятия 3. Прощание (общий поклон)			
ОКТАБРЬ			
1 НЕДЕЛЯ	2 НЕДЕЛЯ	3 НЕДЕЛЯ	4 НЕДЕЛЯ День именинника «Осенняя сказка»

I ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 1. Приветствие (поклон) 2. Постановка целей занятия 3.Разминка			
а) ходьба (<i>друг за другом</i>) с различным положением рук б) легкий бег по кругу (<i>не наталкиваясь друг на друга</i>) в) кружение по одному (<i>шагом</i>)	а) ходьба крадущимся (<i>осторожным, мягким</i>) шагом б) прыжки на месте на двух ногах в) кружение по одному (<i>бегом</i>)	а) топающий шаг (<i>дробный шаг</i>) б) прыжки на двух ногах с продвижением вперёд в) хлопки по одному	а) ходьба «змейка» (<i>друг за другом</i>) б) прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов в) упражнение для рук: «фонарики», «помашки одной и двумя руками»
г) дыхательное упражнение «Самолёты» д) ритмические упражнения «Зарядка»			
II ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 1. Повторение пройденного материала			
	Хоровод «Каравай»	Игротанец «Времена года»	Хоровод «Каравай» Игротанец «Времена года» Танец с зонтиками
2. Разучивание нового материала			
Хоровод «Каравай»	Игротанец «Времена года»	Танец с зонтиками	
III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 1. Музыкально-ритмическая игра			
а) «Качающиеся обручи»	а) «Слушай и беги»	а) «Здравствуй, друг!»	а) «Кто возьмёт шишку?»
б) дыхательные упражнения 2. Подведение итога занятия 3. Прощание (общий поклон)			

НОЯБРЬ

1 НЕДЕЛЯ	2 НЕДЕЛЯ	3 НЕДЕЛЯ	4 НЕДЕЛЯ Физкультурный досуг с участием родителей « <i>Мы с верёвочкой играем и здоровье укрепляем</i> »
I ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 1. Приветствие (поклон) 2. Постановка целей занятия 3.Разминка			
а) ходьба широким шагом (<i>врассыпную</i>) б) прыжки на двух ногах на месте (<i>ноги вместе, ноги - врозь</i>)	а) ходьба широким шагом (<i>друг за другом</i>) б) бег широкий (<i>перепрыгиваем лужи</i>)	а) ходьба с высоким подниманием бедра (<i>врассыпную</i>) б) бег с высоким подниманием бедра (<i>врассыпную</i>)	а) ходьба с высоким подниманием бедра (<i>друг за другом</i>) б) бег с высоким подниманием бедра (<i>лошадки</i>)

г) дыхательное упражнение «Коровки» д) ритмические упражнения «Ковбои»			
II ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ			
1. Повторение пройденного материала			
	Ритмическая разминка с верёвочкой	Общий танец «Ладушки»	Ритмическая разминка с верёвочкой Общий танец «Ладушки» Музыкально-двигательная пауза «Бабушки и дедушки»
2. Разучивание нового материала			
Ритмическая разминка с верёвочкой	Общий танец «Ладушки»	Музыкально-двигательная пауза «Бабушки и дедушки»	Хороводная пляска «Каждый пляшет и поёт»
III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
1. Музыкально-ритмическая игра			
а) «Ты катись весёлый мяч»	а) «Сороконожка»	а) «Передай платочек»	а) «Музыкальный коврик»
б) дыхательные упражнения 2. Подведение итога занятия 3. Прощание (общий поклон)			

ДЕКАБРЬ

1 НЕДЕЛЯ	2 НЕДЕЛЯ	3 НЕДЕЛЯ	4 НЕДЕЛЯ Утренник <i>«Пусть счастливым будет этот Новый год!»</i>
I ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
1. Приветствие (поклон)			
2. Постановка целей занятия			
3. Разминка			
а) ходьба на носках б) легкий бег в) выставление ноги на пятку	а) ходьба с крестным шагом б) легкий бег с хлопками в) «пружинки» на месте	а) ходьба по кругу хороводным шагом, взявшись за руки б) бег по кругу, не расцепляя рук в) «пружинки» с разворотами вправо-влево	а) ходьба «Каравай» (<i>сужение и расширение круга</i>) б) бег по кругу, держась за руки, с ускорением и замедлением
в) дыхательные упражнения «Заблудились», «Ветерок» г) ритмические упражнения «Вместе весело шагать»			
II ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ			
1. Повторение пройденного материала			

Хороводная пляска «Каждый пляшет и поёт»	Песня-танец «Новогодний хоровод»	Танец с конфетами	Хороводная пляска «Каждый пляшет и поёт» Песня-танец «Новогодний хоровод» Танец с конфетами Музыкальная игра «Новогодняя»
2. Разучивание нового материала			
Песня-танец «Новогодний хоровод»	Танец с конфетами	Музыкальная игра «Новогодняя»	
III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
1. Музыкально-ритмическая игра			
а) «Если нравится тебе, то делай так»	а) «Будь ловким»	а) «Снежки»	а) «Снег - снежок»
б) дыхательные упражнения 2. Подведение итога занятия 3. Прощание (общий поклон)			

ЯНВАРЬ

1 НЕДЕЛЯ	2 НЕДЕЛЯ День именинника «Только раз в году»	3 НЕДЕЛЯ	4 НЕДЕЛЯ
I ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
1. Приветствие (поклон)			
2. Постановка целей занятия			
3. Разминка			
а) ходьба парами (врассыпную) б) кружение в парах шагом в) прыжки парами на месте	а) ходьба парами по кругу б) кружение в парах (бегом)	а) ходьба парами по кругу б) бег в парах	а) топающий шаг с хлопками б) лёгкий бег
г) дыхательное упражнение «Замёрзли» д) ритмические упражнения с султанчиками «Ламбада»			
II ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ			
1. Повторение пройденного материала			
Новогодние каникулы	Хоровод «Каравай» Песня-инсценировка «Зима пришла» Музыкальная игра «Зимушка-зима»		Танец «Антошка»
2. Разучивание нового материала			
		Танец «Антошка»	
III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
1. Музыкально-ритмическая игра			
	а) «Если нравится	а) «Карусель»	а) «Снежинки,

	тебе...»		летайте...»
б) дыхательные упражнения 2. Подведение итога занятия 3. Прощание (общий поклон)			

ФЕВРАЛЬ

1 НЕДЕЛЯ	2 НЕДЕЛЯ	3 НЕДЕЛЯ День здоровья «Русские богатыри»	4 НЕДЕЛЯ
I ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 1. Приветствие (поклон) 2. Постановка целей занятия 3. Разминка			
а) ходьба маршем (врассыпную) б) прыжки на месте: правая нога вперёд, левая – назад (поочерёдная смена положения ног)	а) ходьба маршем (друг за другом) б) стремительный бег	а) ходьба маршем (друг за другом) с перестроениями по залу б) бег на месте	а) ходьба маршем парами по кругу б) лёгкий бег в чередовании с прыжками
в) дыхательное упражнение «Петушки», «Лошадки» г) ритмические упражнения «Весёлый наездник»			
II ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 1. Повторение пройденного материала			
	Игротанец «Утренняя гимнастика»	Игротанец «Утренняя гимнастика»	Парный танец «Веселая полька»
2. Разучивание нового материала			
Игротанец «Утренняя гимнастика»		Парный танец «Весёлая полька»	Танец «Кадриль»
III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 1. Музыкально-ритмическая игра			
а) «Чей кружок быстрее соберется?»	а) «Музыкальный коврик»	а) «Ровным кругом»	а) «Зимушка»
б) дыхательные упражнения 2. Подведение итога занятия 3. Прощание (общий поклон)			

МАРТ

1 НЕДЕЛЯ Утренник «Мамин день»	2 НЕДЕЛЯ	3 НЕДЕЛЯ	4 НЕДЕЛЯ
I ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 1. Приветствие (поклон) 2. Постановка целей занятия 3. Разминка			
а) ходьба приставным шагом	а) ходьба приставным шагом в	а) ходьба приставным с крестным	а) ходьба танцевальным шагом

вперёд б) прыжки на месте, откидывая ноги назад	сторону б) прямой галоп	шагом в сторону б) поскоки с ноги на ногу	б) поскоки с ноги на ногу
г) дыхательное упражнение «Волчата», «Тише» д) ритмические упражнения: танец «Русский»			
II ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ			
1. Повторение пройденного материала			
Парный танец «Веселая полька» Танец «Кадриль»		Игротанец «Модный танец «Перепляс»	Игротанец «Модный танец «Перепляс»
2. Разучивание нового материала			
Шуточный танец	Игротанец «Модный танец «Перепляс»		Именинный хоровод
III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
1. Музыкально-ритмическая игра			
а) «С платком»	а) «Веночек»	а) «Кто скорее возьмёт игрушку»	а) «К нам Весна пришла опять..»
б) дыхательные упражнения 2. Подведение итога занятия 3. Прощание (общий поклон)			

АПРЕЛЬ

1 НЕДЕЛЯ День именинника « <i>Потерянный день рождения</i> »	2 НЕДЕЛЯ	3 НЕДЕЛЯ	4 НЕДЕЛЯ
I ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
1. Приветствие (поклон)			
2. Постановка целей занятия			
3. Разминка			
а) ходьба поскоками с ноги на ногу б) легкий бег поскоками	а) ходьба «таинственная» б) бег быстрый (стремительный) в) выставление ноги на носок и на пятку	а) ходьба спокойная с перестроениями (из круга в рассыпную и обратно) б) прыжки «Точка» в) шлепки (по плечам, по груди, по животу, по коленям, по носам ног)	а) ходьба поскоками б) прыжки «Часики»
в) дыхательные упражнения «Козочки», «Барашки» г) ритмические упражнения «Цирк»			
I ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ			
1. Повторение пройденного материала			
Хоровод «Каравай» Игротанец «Модный		Спортивные перестроения с	Упражнение с лентами «Салют»

танец «Перепляс» Именинный хоровод		флажками	
2. Разучивание нового материала			
	Спортивные перестроения с флажками	Упражнение с лентами «Салют»	
III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
1. Музыкально-ритмическая игра			
а) «Давайте всё делать, как я...»	а) «Зеркало»	а) «Ритмическая игра»	а) «Концерт»
б) дыхательные упражнения 2. Подведение итога занятия 3. Прощание (общий поклон)			

МАЙ

1 НЕДЕЛЯ Утренник « <i>Мир нужен на земле всегда</i> »	2 НЕДЕЛЯ	3 НЕДЕЛЯ	4 НЕДЕЛЯ Праздник ко Дню защиты детей « <i>Время золотое</i> »
I ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
1. Приветствие (поклон)			
2. Постановка целей занятия			
3. Разминка			
а) ходьба приставным шагом вперёд б) легкий бег на носочках мелкими шагами	а) ходьба бодрая по прямому направлению б) лёгкий бег враспынную, в чередовании с прыжками на месте	а) ходьба спокойная без взмаха рук б) лёгкий бег в чередовании с притопами одной ногой	а) ходьба спокойная парами б) бег гурьбой в одном направлении в) прыжки на двух ногах, одновременно хлопая в ладоши
в) дыхательные упражнения «Песенки» г) ритмические упражнения «Аэробика»			
II ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ			
1. Повторение пройденного материала			
Спортивные перестроения с флажками Упражнение с лентами «Салют»		Игротанец «Путешествие»	Игротанец «Путешествие» Танец с цветами
2. Разучивание нового материала			
	Игротанец «Путешествие»	Танец с цветами	Шуточный танец с Шапокляк «Повтори движение»
III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
1. Музыкально-ритмическая игра			
а) «Радуга»	а) «Сидя на стуле»	а) «Сочини движение»	а) «Танцуй как я, танцуй лучше»
б) дыхательные упражнения 2. Подведение итога занятия 3. Прощание (общий поклон)			

**Планы – конспекты непрерывной образовательной деятельности по ритмике
Второй год обучения (6-7 лет) на 2020-2021 учебный год**

СЕНТЯБРЬ

1 НЕДЕЛЯ Турнир эрудитов ко Дню знаний «Умники и умницы»	2 НЕДЕЛЯ	3 НЕДЕЛЯ	4 НЕДЕЛЯ Праздничный концерт «Самым красивым, родным и любимым»
I ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
1. Приветствие (поклон)			
2. Постановка целей занятия			
3.Разминка			
а) ходьба спокойная, врассыпную б) легкий бег на носочках врассыпную (не наталкиваясь друг на друга) в) дыхательное упражнение «Тик-так» г) перестроение в круг	а) ходьба по кругу танцевальным шагом (друг за другом) б) лёгкий бег по кругу в) дыхательное упражнение «Паровоз» г) кружение по одному	а) ходьба широким шагом б) широкий бег в) дыхательное упражнение «Паровоз» г) позиции рук: «внизу», «вперед», «вверху», «в стороны», «поясок», «за спиной», «кулачки на бочки», «палочка»	а) ходьба на месте не отрывая носков от пола б) прыжки на двух ногах на месте в) дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей» г) позиции ног: 2 - 4 позиции
д) ритмические упражнения под песню «Любитель-рыболов», «Зимородок»			
II ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ			
1. Повторение пройденного материала			
	Общий танец	Танец «Дружба»	Танец «Дружба» Танец «Буги-вуги»
2. Разучивание нового материала			
Общий танец	Танец «Дружба»	Танец «Буги-вуги»	
III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
1. Музыкально-ритмическая игра			
а) «Стоп»	а) «Ритмы»	а) «Найди листок»	а) «Найди свою половину и пригласи на танец»
б) дыхательные упражнения			
2. Подведение итога занятия			
3. Прощание (общий поклон)			
Кружок. Танец группы поддержки с султанчиками в исполнении девочек, танец «Буги-вуги».			

ОКТЯБРЬ

1 НЕДЕЛЯ	2 НЕДЕЛЯ Спортивная товарищеская встреча дошкольников с выпускниками ДОУ <i>«Осенние старты»</i>	3 НЕДЕЛЯ	4 НЕДЕЛЯ День именинника <i>«Осенняя сказка»</i>
I ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
1. Приветствие (поклон) 2. Постановка целей занятия 3. Разминка			
а) ходьба парами врассыпную б) прыжки на месте в парах в) дыхательное упражнение «Ёжик» г) кружение в парах	а) ходьба парами по кругу б) бег парами по кругу в) дыхательное упражнение «носовое дыхание», №1 г) хлопки в парном построении: «Стенка», «Крестик», «Большой бубен»	а) ходьба высоким шагом б) высокий бег (<i>цирковые лошадки</i>) в) дыхательное упражнение «Партизаны» г) хлопки по одному: «Ладушки», «Блинчики», «Тарелочки», «Бубен»	а) ходьба приставным шагом (<i>боком</i>) б) боковой галоп (<i>приставные прыжки</i>) в) дыхательное упражнение «На турнике» г) Прыжки: ноги-вместе – ноги-врозь
д) ритмические упражнения «Зарядка»			
II ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ			
1. Повторение пройденного материала			
	Музыкальная разминка Танец группы поддержки с султанчиками	Танец «Кузнечик» Игротанец «Времена года»	Хоровод «Каравай» Танец «Осень в лесу» Игротанец «Времена года»
2. Разучивание нового материала			
Музыкальная разминка	Игротанец «Времена года»	Танец «Осень в лесу»	
III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
1. Музыкально-ритмическая игра			
а) «Со звоночками»	а) «Сороконожка»	а) «Найди себе пару»	а) «Кто возьмёт шишку?»
б) дыхательные упражнения			
2. Подведение итога занятия			
3. Прощание (общий поклон)			
Кружок. Сольные танцы: танец группы поддержки с султанчиками, танец «Осень в лесу».			

НОЯБРЬ

1 НЕДЕЛЯ	2 НЕДЕЛЯ	3 НЕДЕЛЯ	4 НЕДЕЛЯ Спортивный праздник с участием мам <i>«Весёлые друзья»</i>

I ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. Приветствие (поклон)

2. Постановка целей занятия

3. Разминка

а) ходьба семенящим шагом (плавающим) б) прыжки на двух ногах с продвижением вперёд в) дыхательное упражнение «Губы – трубкой»	а) ходьба топающим шагом б) прыжки на правой (левой) ноге (попеременно) на месте и с продвижением вперёд в) дыхательное упражнение «носовое дыхание», № 2	а) ходьба крадущимся шагом б) прыжки на месте: правая нога вперёд, левая – назад (попеременная смена положения ног) в) дыхательное упражнение «Вырасти большой»	а) ходьба пружинящим шагом б) прыжки с вынесением правой (левой) ноги вперёд на носок в) дыхательное упражнение «носовое дыхание», № 3
---	---	---	--

д) ритмические упражнения Аэробика»

II ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Повторение пройденного материала

	Песня-инсценировка «Каждый делает зарядку»	Танец сидя	Песня-инсценировка «Каждый делает зарядку» Танец сидя Танец с гимнастическими лентами
--	--	------------	---

2. Разучивание нового материала

Песня-инсценировка «Каждый делает зарядку»	Танец сидя	Танец с гимнастическими лентами	Игра-танец «Рич-рач»
--	------------	---------------------------------	----------------------

III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. Музыкально-ритмическая игра

а) «Кто скорее возьмёт игрушку»	а) «Найди свою пару»	а) «Передай платочек»	а) «Танцуй, как я – танцуй – лучше!»
---------------------------------	----------------------	-----------------------	--------------------------------------

б) дыхательные упражнения

2. Подведение итога занятия

3. Прощание (общий поклон)

Кружок. Сольный французский танец «Жанетта», танец сидя, танец с гимнастическими лентами.

ДЕКАБРЬ

1 НЕДЕЛЯ	2 НЕДЕЛЯ	3 НЕДЕЛЯ	4 НЕДЕЛЯ Утренник «Здравствуй, здравствуй, Новый год!»
-----------------	-----------------	-----------------	---

I ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
1. Приветствие (поклон) 2. Постановка целей занятия 3. Разминка			
а) ходьба приставным шагом вперёд б) галоп вперёд (лошадка скачет) в) дыхательное упражнение «Ушки» г) прыжки с выбрасыванием прямых ног вперёд	а) ходьба «поскоками» (шаг и поскок с левой ноги, затем с правой) б) поскоки с продвижением (шаг польки) в) дыхательное упражнение «Ушки» г) кружение поскоками в парах	а) ходьба «змейкой» (с крестным шагом) б) бег с крестным шагом в) дыхательное упражнение «Трубачи» г) прыжки «Ножницы» (ноги врозь – ноги с крестно)	а) ходьба в присяде б) бег по кругу с откидыванием ног назад в) дыхательное упражнение «Лыжник» г) выпады в правую-левую стороны с хлопками
г) ритмические упражнения под песню «Вместе весело шагать»			
II ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ			
1. Повторение пройденного материала			
Игра-танец «Рич-рач»	Хоровод «Всем сегодня хорошо»	Песня-инсценировка «Ёлочка, ёлочка заблести огнями»	Игра-танец «Рич-рач» Хоровод «Всем сегодня хорошо» Песня-инсценировка «Ёлочка, ёлочка заблести огнями» Танец «Детская полька»
2. Разучивание нового материала			
Хоровод «Всем сегодня хорошо»	Песня-инсценировка «Ёлочка, ёлочка заблести огнями»	Танец «Детская полька»	Хоровод «Ёлка-ёлочка»
III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
1. Музыкально-ритмическая игра			
а) «Чей кружок быстрее соберется?»	а) «Будь ловким»	а) «Снежки»	а) «Снег - снежок»
б) дыхательные упражнения			
2. Подведение итога занятия			
3. Прощание (общий поклон)			
Кружок. Сольные танцы: танец кукол, танец «Пляска Петрушек», игра-танец «Рич-рач».			

ЯНВАРЬ

1 НЕДЕЛЯ	2 НЕДЕЛЯ День именинника «Только раз в году»	2 НЕДЕЛЯ	3 НЕДЕЛЯ
I ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
1. Приветствие (поклон)			
2. Постановка целей занятия			
3. Разминка			
а) ходьба гусиным шагом	а) ходьба шагом не сгибая ног	а) ходьба перекатом с пятки на	а) ходьба танцевальным шагом

б) танцевальное упражнение «Хлопушка» в) прыжки парами на месте г) дыхательное упражнение «Пускаем мыльные пузыри»	(кукла) б) прыжки на одной ноге «Часики» (вокруг себя) г) дыхательное упражнение «носовое дыхание», № 4	носок б) прыжки на одной ноге «Лесенка» (с продвижением вперед) г) дыхательное упражнение «Шар лопнул»	б) прыжки на одной ноге «Заборчик» (боковой прыжок вправо-влево с продвижением вперед) г) дыхательное упражнение «носовое дыхание», № 5
--	--	---	---

д) ритмические упражнения с султанчиками «Ламбада»

II ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Повторение пройденного материала

Новогодние каникулы	Хоровод «Каравай» Музыкальная игра «Зимушка-зима» Игра-танец «Рич-рач»	Танец «Буги-вуги»	Игротанец «Утренняя гимнастика»
----------------------------	--	-------------------	---------------------------------

2. Разучивание нового материала

		Игротанец «Утренняя гимнастика»	
--	--	---------------------------------	--

III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. Музыкально-ритмическая игра

а) «Найди свою игрушку»	а) «Ты катись весёлый мяч» (тарелочки-шумелочки)	а) «Карусель»	а) «Снежинки, летайте...»
-------------------------	--	---------------	---------------------------

б) дыхательные упражнения

2. Подведение итога занятия

3. Прощание (общий поклон)

Кружок. Сольный танец: «Танец кукол»

ФЕВРАЛЬ

1 НЕДЕЛЯ	2 НЕДЕЛЯ	3 НЕДЕЛЯ День здоровья «Русские богатыри»	4 НЕДЕЛЯ
-----------------	-----------------	---	-----------------

I ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. Приветствие (поклон)

2. Постановка целей занятия

3. Разминка

а) ходьба маршем (по кругу) б) прыжки на одной ноге «Солнышко» в) дыхательное упражнение «Язык - трубкой»	а) ходьба маршем парами по кругу б) бег парами по кругу в) дыхательное упражнение «носовое дыхание», № 6	а) ходьба строевым шагом б) высокий бег в) дыхательное упражнение «Дровосек»	а) ходьба парадным шагом б) прыжки с вынесением вперед правой (левой) ноги на пятку (носок) в) дыхательное упражнение «№ 4»
--	--	--	---

г) ритмические упражнения «Весёлый наездник»

II ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Повторение пройденного материала

	Русский народный танец «Кадриль»	Игротанец «Утренняя гимнастика» Русский народный танец «Кадриль»	Танец «Робинзон» Песня-танец «Мы затеем постирушку»
--	----------------------------------	---	--

2. Разучивание нового материала

Русский народный танец «Кадриль»	Песня-танец «Мы затеем постирушку»	Танец «Робинзон»	Игротанец «Весёлые мартышки»
----------------------------------	------------------------------------	------------------	------------------------------

III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. Музыкально-ритмическая игра

а) «Если нравится тебе...»	а) «Музыкальный коврик»	а) «Ровным кругом»	а) «Рич - рач»
----------------------------	-------------------------	--------------------	----------------

б) дыхательные упражнения

2. Подведение итога занятия

3. Прощание (общий поклон)

Кружок. *Сольный танец «Кадриль».*

МАРТ

1 НЕДЕЛЯ Утренник <i>«Восьмое марта на необитаемом острове»</i>	2 НЕДЕЛЯ	3 НЕДЕЛЯ	4 НЕДЕЛЯ
---	----------	----------	----------

I ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. Приветствие (поклон)

2. Постановка целей занятия

3. Разминка

а) ходьба хороводным шагом «Хоровод» (<i>лицом в круг, спиной в круг</i>) б) боковой галоп в) дыхательное упражнение «Насос»	а) ходьба приставным хороводным шагом с припаданием б) лёгкий бег на носочках в) дыхательное упражнение «№ 5»	а) ходьба «Каравай» (<i>сужение и расширение круга</i>) и «Спираль» (<i>улитка</i>) б) поскоки с продвижением вперёд в) дыхательное упражнение «Маятник»	а) ходьба «Кружева» и «Воротики» б) танцевальное движение «Ковырялочка» в) дыхательное упражнение «№ 6»
---	---	--	---

г) ритмические упражнения: танец «Русский» или «Гуси»

II ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Повторение пройденного материала

Игротанец «Весёлые мартышки» Танец «Кадриль»		Игротанец «Модный танец «Перепляс»	Финский танец «Дедушка и внучка»
---	--	------------------------------------	----------------------------------

Танец «Робинзон»
Песня-танец «Мы затеем постирушку»

2. Разучивание нового материала

	Игротанец «Модный танец «Перепляс»	Финский танец «Дедушка и внучка»	Именинный хоровод
--	------------------------------------	----------------------------------	-------------------

III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. Музыкально-ритмическая игра

а) «С платком»	а) «Веночек»	а) «Кто скорее возьмёт игрушку»	а) «Здравствуйте»
б) дыхательные упражнения 2. Подведение итога занятия 3. Прощание (общий поклон)			
Кружок. Сольные танцы: «Кадриль», матросский танец «Яблочко», танец «Робинзон»			

АПРЕЛЬ

1 НЕДЕЛЯ День именинника «Потерянный день рождения»	2 НЕДЕЛЯ	3 НЕДЕЛЯ	4 НЕДЕЛЯ
I ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 1. Приветствие (поклон) 2. Постановка целей занятия 3. Разминка			
а) ходьба переменным шагом б) танцевальное упражнение «Козлик» в) дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно»	а) ходьба боковым шагом «Крестик» б) глубокая присядка (мальчики) в) «Пружинки» с разворотами вправо-влево (девочки) г) дыхательное упражнение «№ 7»	а) ходьба с крестным шагом «Косичка» (вперёд - назад) б) боковой галоп с притопом в) дыхательное упражнение «Гуси»	а) ходьба влево – вправо «Гармошка» б) мелкий бег в) танцевальное упражнение «Волчок» г) дыхательное упражнение «№ 8»
д) ритмические упражнения «Мама стирает бельё»			
II ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 1. Повторение пройденного материала			
Хоровод «Каравай» Игротанец «Модный танец «Перепляс» Именинный хоровод		Танец «Вару-вару»	Вальс выпускников
2. Разучивание нового материала			
	Танец «Вару-вару»	Вальс выпускников	Танец с воздушными шарами
III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 1. Музыкально-ритмическая игра			
а) «Давайте всё делать, как я...»	а) «Вертушки»	а) «Сочини движение»	а) «Кто лучше спляшет» или «Танцоры»
б) дыхательные упражнения 2. Подведение итога занятия 3. Прощание (общий поклон)			
Кружок. Сольные танцы: финский танец «Дедушка и внучка».			

МАЙ

1 НЕДЕЛЯ Утренник «Мир нужен на земле всегда»	2 НЕДЕЛЯ	3 НЕДЕЛЯ Выпускной вечер «Балаган»	4 НЕДЕЛЯ Развлечение «Время золотое»
---	----------	--	--

I ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 1. Приветствие (поклон) 2. Постановка целей занятия 3. Разминка			
а) ходьба танцевальным шагом б) поскоки с продвижением вперёд в) дыхательное упражнение «Петух»	а) ходьба на носках с различным положением рук б) прыжки «Ножницы» в) дыхательное упражнение «Трубач»	а) ходьба в сочетании с прыжками б) дыхательное упражнение «Гуси шипят»	а) разные виды ходьбы в чередовании разными видами бега б) дыхательное упражнение «Гуси летят»
г) ритмические упражнения «Цирк»			
II ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 1. Повторение пройденного материала			
Вальс выпускников Танец «Вару-вару» Танец с воздушными шарами	Вальс выпускников Танец «Вару-вару» Танец с воздушными шарами	Вальс выпускников Танец «Вару-вару» Танец с воздушными шарами	Шуточный танец с Шапокляк «Повтори движение» Игротанец «Путешествие»
2. Разучивание нового материала			
Танец с гимнастическими лентами	Игротанец «Путешествие»	Шуточный танец с Шапокляк «Повтори движение»	Танец с гимнастическими лентами
III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 1. Музыкально-ритмическая игра			
а) «Весёлый бубен»	а) «Сидя на стуле»	а) «Радуга»	а) «Конкурс на лучший парный танец»
б) дыхательные упражнения			
2. Подведение итога занятия 3. Прощание (общий поклон)			
Кружок. Сольные номера: «Вальс выпускников», «Танец с лентами». Общие танцы: «Вару-вару», танец с воздушными шарами.			

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

1. Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

- личностное общение педагога с ребенком;
- правильное покрытие пола – деревянное либо ковровое покрытие;
- на каждого ребёнка должно быть отведено 4 метра площади;
- избегать употребление жвачки во время занятия;
- иметь свободный доступ к воде;
- каждый ребенок должен иметь обязательную одежду и обувь для занятия;
- широкое использование технических средств обучения (*видео, аудио техника, ноутбук*);
- атрибуты, наглядные пособия;
- зал предварительно проветривать и проводить влажную уборку;
- иметь: расписание занятий, методический материал, календарный тематический план,

результативность

каждого занимающегося по итогам года.

2. Обязательная одежда и обувь для занятия:

Для девочек. Футболка и юбка белого цвета. Балетки (чешки) белого цвета, носки.

Волосы должны быть собраны в пучок.

Для мальчиков. Футболка белого цвета. Шорты темного цвета. Балетки (чешки) белого или черного цвета.

3. Техническое оснащение занятий

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

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

инструменты.

Атрибуты:

- флажки 3 – 4 -х цветов (по 2 на каждого ребёнка);
- ленты разных цветов (по 2 на каждого ребенка);
- платочки разных цветов (размер 20-25 см);
- цветы небольшие нежных оттенков;
- обручи легкие пластмассовые (на каждого ребенка);
- шнур яркий (длиной 3-4 метра);
- мячи среднего размера (по числу детей в группе);
- гимнастические палки большие и маленькие по числу детей в группе);
- куклы и мягкие игрушки;
- воздушные шары;
- «новогодний дождь»;
- султанчики (по 2 на каждого ребёнка);
- разноцветные листочки (по 2 на каждого ребёнка);
- снежинки (по 2 на каждого ребёнка);
- мишура.

Инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

Технические средства, используемые на занятиях и педагогических мероприятиях:

- видео, аудио техника;
- ноутбук;
- ЖК телевизор;
- видеофильмы, видеоролики с танцами;
- слайд – шоу, презентации.

Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме. Повышает активность и внимание детей на занятиях, развивает воображение и фантазию. У дошкольников появляется устойчивый интерес ко всем видам деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» под ред. Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе
2. Фомина Н. А. Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. – М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005.
3. Захарова Н., Роот З. Праздники в детском саду - М.: Гуманитарный изд. центр «ВЛАДОС», 2000.
4. Зарецкая Н. В. Календарные музыкальные праздники для детей старшего дошкольного возраста. - М.: Айрис – пресс, 2004.
5. Каплунова И., Новоскольцева И., Алексеева И. Топ-топ, каблук. Танцы в детском саду. – Санкт-Петербург: Издательство «Композитор», 2000.
6. Кудрявцев В. Т. Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления - М.: Линка Пресс, 2000.
7. Михайлова М. А. Горбина Е. В. Поем, играем, танцуем дома и в саду.
8. Михайлова М. А. Праздники в детском саду. Сценарии, игры, аттракционы. - Ярославль: Академия развития «Академия, К°», 2000.
9. Михайлова М.А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия развития, Академия К, 2001.
10. Риммер Т. В. Обучение музыкальным движениям. Журнал «Воспитатель», № 4, с 99, ООО «ТЦ СФЕРА», 2009.
10. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3 – 5 лет. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.
11. Фомина Н. А. Сказочный театр физической культуры. – Волгоград: Учитель, 2003.
12. Чибрикова – Луговская А. Е. Ритмика. – М.: Издательский дом «Дрофа», 1998.
13. «Музыкальный руководитель» - М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника» «Музыкальная палитра» - С-П.: Гириконд.

График работы
на 2020-2021 учебный год

Дни недели	Время
Понедельник	15.00-15.30
Среда	15.00-15.30

**ПРИМЕРНОЕ ЗАНЯТИЕ ПО РИТМИКЕ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
ЗАДАЧИ.**

Учить детей согласовывать движения с музыкой, развивать у них чувство ритма.

Разучить с детьми движения в хороводе «Рябинушка».

Повторить ходьбу и бег высоким шагом, разминку «Зарядка», танец «Кузнечик» и игру «Найди свою пару».

Развивать выдержку и внимание: координационные способности и выносливость.

ХОД ЗАНЯТИЯ**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

1. Приветствие (приглашение) детьми преподавателя. Сначала девочки, потом мальчики.

2. Сообщение преподавателем цели занятия.

3. Разминка: Ходьба высоким шагом, руки на поясе. Высокий бег (цирковые лошади) – в чередовании с ходьбой

(руки согнуты в локтях перед собой, ладошки вытянуты вперед, параллельно полу). Построение в круг.

Музыкально – ритмические упражнения «Зарядка».

Дыхательное упражнение «Ушки».

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**1. Повторение танца «Кузнечик».**

Вступление. Дети бегут друг за другом по кругу, высоко поднимая колени (высокий бег).

Руки вытянуты вперед, кисти рук опущены вниз. Руками выполняют движение «Ножницы».

Останавливаются и поворачиваются лицом в круг (руки вдоль туловища, ноги вместе, носки врозь).

1 куплет. Выставляют прямые руки вперед (ладонками вверх), покачивают ими, показывая на «траву». Туловище наклонив немного вперед.

Припев. Грозят 4 раза правым указательным пальцем (левая рука на поясе). Затем выполняют 4 наклона головой (кивок) вперед – назад, Руки на поясе. Грозят 4 раза левым указательным пальцем (правая рука на поясе), то же выполняют 4 наклона головой вперед – назад (руки на поясе).

2 куплет. 1. Поднимают правую руку вверх (левая на поясе), выполняют наклон вперед, кистью срывают «траву». Выпрямляются, запрокинув голову назад, ладошку правой руки прикладывают ко рту - «едят травку» - 2 раза.

2. Выполняют повороты головы вправо – влево, (на слова «не трогал и козявку»).

3. Руки согнуты в локтях, кисти рук разведены в стороны. Имитируют кистями рук полет мухи.

Припев. Грозят правым (левым) указательным пальцем 4 раза. Повторяют движение 2-3 второго куплета.

3 куплет. На слова: «Ну вот пришла лягушка...», дети расставляют ноги на ширине плеч, согнув руки в локтях, ладошками вперед (пальцы рук растопырены в стороны). Выполняют наклоны туловища вправо – влево (изображают, расширив глазки, лягушку).

На слова «съела...» - дети выпячивают живот вперед и поглаживают его ладошками.

Припев. Движения повторяются соответственно музыке.

4 куплет. На слова «Не думал...». Дети немного разводят руки в стороны (ладонками вперед) и выполняют развороты туловища вправо – влево, приподнимаясь на носках. Поднимают плечи вверх, а опускаясь на всю стопу, плечи опускают вниз. Показывают удивление.

Припев. Движения повторяются.

Проигрыш. Повторяют движения вступления.

Припев. Движения повторяются в соответствии с музыкой. Последняя фраза «такого вот конца...» - тянутся

руками вверх через стороны (на вдохе), затем опускают руки вниз, сгибают туловище и опускают голову (на выдохе).

Примечание. Во время исполнения танца следить за изменением темпа музыки, точно согласовывая движения. Следить за осанкой детей, за соблюдением детьми дистанции. Развивать эмоциональность и подвижность мимики лица, выразительность жеста, пластику.

2. Разучивание танцевальных движений к хороводу «Рябинушка».

Вступление. *Дети стоят в кругу, держась за руки. В центр круга выходит девочка-солистка, в костюме «Рябинушки».*

На голове веночек из листьев и гроздей рябины (бумажные), в руках веточки рябины (бумажные).

На груди красные бусы.

1 куплет. Вот и осень наступила,

Сад стал золотистым.

И рябинушка надела

Красные маниста.

Дети идут по кругу (по часовой стрелке) хороводным шагом. «Рябинушка» стоит в центре и раскачивает руками вперед – назад.

2 куплет. А надев убор красивый,

Всех нарядней стала,

С нами яркая рябина

Вместе заплясала.

«Рябина» поднимает руки – веточки над головой и раскачивает ими влево – вправо. Дети подходят к «рябине» мелкими шагами, сужают круг, затем отходят назад, расширяя круг. Далее все дети кружатся влево на месте и приседают, держась за руки. 63

3 куплет. Свои ветки опустила.

В пояс поклонилась

Золотистой листвою

С ветром закружилась.

«Рябина» выполняет движения по тексту. Быстро кружится, руки поднимая вверх.

Проигрыш. Преподаватель подходит к «Рябине» и образует с ней воротники.

4 куплет. Мы с рябиной во долине

Осень провожали

И с осенним ветерочком

До темна гуляли.

Дети взявшись «цепочкой» идут за ведущим ребенком змейкой через воротники и садятся на места.

Проигрыш. «Рябина» с преподавателем кланяются. Преподаватель сажает «Рябинку» на место.

Примечание. Текст песни хоровода разучивается детьми заранее на музыкальном занятии. Преподаватель сначала показывает элементы танцевальных движений, которые исполняются в хороводе. Затем без музыкального сопровождения повторяет их с детьми. Потом исполняет с детьми хоровод под музыкальное сопровождение. Роль Осени исполняет преподаватель.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

1. Игра «Найди свою пару».

Примечание: Перед игрой повторяются правила поведения во время игры.

2. Подведение итога.

Примечание: Воспитатель подводит итог занятия, отмечает старательных детей и дает советы детям, у которых не все хорошо получалось.

3. Общее прощание (поклон). *Примечание: Музыку преподаватель подбирает на свое усмотрение.*

РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ**«ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ДВИЖЕНИЯМ ПОД МУЗЫКУ»**

1 РАЗДЕЛ. Описание позиций ног, рук и техники выполнения танцевальных движений.

2 РАЗДЕЛ. Музыкально – ритмические разминки.

4 РАЗДЕЛ. Дыхательная гимнастика.

5 РАЗДЕЛ. Описание танцев, хороводов, плясок, песен-инсценировок. (Содержание этого раздела планируется в соответствии с годовым планом воспитательно-образовательной работы детского сада. Материал этого раздела предназначен для основного этапа занятия. Описание различных танцев, хороводов, плясок, песен-инсценировок можно найти в методических пособиях, газетах и журналах.)

5 РАЗДЕЛ. Музыкально – развивающие игры.

1 РАЗДЕЛ. ОПИСАНИЕ ПОЗИЦИЙ НОГ, РУК И ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ.**1. ПОЗИЦИИ НОГ****1.1 Основные позиции ног**

«Основная стойка» - пятки вместе, носки врозь. Для старших детей носки ног максимально развернуты в стороны, для младших – под углом 45 градусов («домиком») – 1 позиция.

«Узкая дорожка» - пятки и носки вместе, ступни ног параллельны (для всех возрастных групп) – 6 позиция.

«Широкая дорожка» - ступни ног на ширине плеч, параллельны.

1.2 Дополнительные позиции ног для детей 6-7 лет

«Вторая позиция» - «широкая дорожка», но носки ног максимально развернуты в стороны.

«Третья позиция» - опорная нога ставится под углом 45 градусов, пятка не опорной ноги приставляется к середине ступни опорной ноги под углом 45 градусов.

«Четвертая позиция» - опорная нога ставится так же, как в третьей позиции, не опорная выставляется вперед на длину небольшого шага под углом 45 градусов.

2. ПОЗИЦИИ РУК

«Внизу» - руки опущены вниз и слегка отведены вперед, ладони внутрь, кисти направлены одна к другой, пальцы не соприкасаются, локти слегка согнуты и округлены.

«Вперед» - руки вытянуты на уровне груди, параллельно полу. Округлены локти и кисти рук.

«Вверх» - руки максимально подняты вверх над головой (дети 5-6 лет поднимают руки на произвольную высоту).

«В стороны» - плечи и руки составляют одну прямую линию (руки могут быть открытыми: ладони вверх или вниз, могут

располагаться между позициями – вперед- вверх, в стороны – вниз и т.д.).

«Поясок» - ладони рук на талии, большие пальцы сзади, остальные впереди. Плечи слегка отведены назад.

«Кулачки на бочок» - пальцы рук слегка сжаты в кулаки, которые ставятся на бедра тыльной стороной внутрь.

«За спиной» - руки соединены внизу за спиной. Ладонь левой руки (правой) тыльной стороной лежит в ладони правой руки (левой). Пальцы слегка сжаты, плечи и локти слегка отведены назад.

«Фонарики» - руки согнуть в локтях, поднять кисти вверх, и вращать ими то в одну сторону, то в другую, пальцы раздвинуты.

Дополнительные позиции рук для девочек

«Бабушка» - руки скрещены и прижаты к груди, кисти рук спрятаны подмышки.

«Полочка» - руки согнуты в локтях и сложены одна на другую впереди.

«Матрешка» - руки согнуты в локтях, указательный палец правой (левой) руки делает «Ямочку» на одноименной щеке.

Левая (правая) ладонь поддерживает локоть другой руки.

«Юбочка» - большим, указательным и средним пальцами (щепотью) обеих рук взять края юбочки и развести руки в стороны – вверх.

3. ПОЗИЦИИ РУК В ПАРНЫХ ПОСТРОЕНИЯХ

3.1 Дети стоят парами, лицом к педагогу, правым или левым боком друг к другу

«Качель маленькая» - дети стоят рядом. Мальчик (М.) протягивает девочке (Д.) правую (левую) руку, открытую в сторону – вниз. Д. кладет свою правую (левую) ладонь в ладонь М. Руки партнеров соединены внизу под острым углом.

«Качель большая» - то же, что и «качель маленькая», только дети стоят на расстоянии небольшого шага друг от друга и руки партнеров соединены под тупым углом. «Качель» может быть «веревочной» (руки не напряжены) и «деревянной».

«Стрелка» - руки партнеров соединены впереди перед собой. От величины угла меняется название: «Узкая стрелка» и «Широкая стрелка».

«Воротики» - то же, что и в предыдущих двух позициях, только руки соединены сверху. Ладонь Д. подкладывается снизу под ладонь закрытой руки мальчика.

«Мельница» - разноименные руки партнеров соединены в позиции в сторону и составляют общую прямую линию с плечами. («Лодочка»)

«Поясок» - мальчик правой (левой) рукой обхватывает девочку за талию, а другую руку соединяет «узкой стрелой» с одноименной рукой девочки. Свободная рука девочки в позиции «Юбка».

Руки мальчика всегда являются опорой для руки девочки

«Плетень» - ближние друг к другу правая (левая) рука мальчика и левая (правая) рука девочки скрещены внизу.

Противоположные руки согнуты в локтях. Ладони девочки лежат на одноименных ладонях рук мальчика.

Обе руки девочки сверху рук мальчика.

«Бантик» - то же, что в позиции «Плетень», руки расслаблены, округлены в локтях и приподняты вперед – вверх.

«Бабочка» - то же, что и в предыдущих позициях, но в локтях руки подчеркнута согнуты под острым углом.

«Стрекоза» - руки, согнутые в локтях под острым углом, скрещены и подняты до уровня плеч и максимально разведены в стороны.

«Окошечки» - руки партнеров в позиции «плетень». Если левая рука девочки сверху левой руки мальчика, то вверх поднимаются соединенные левые руки партнеров, и дети заглядывают друг на друга в образовавшееся «окошечко». Соединенные правые руки опускаются вниз.

3.2 Дети стоят рядом, повернувшись одноименными плечами друг к другу.

«Качель» (большая и маленькая), «Воротики», «Мельница» - по аналогии с описанным ранее.

«Вертушка» - одноименные руки детей соединены крест-накрест в локтевых сгибах, пальцы вместе, кисть руки висит вниз. Свободные руки в любой подходящей из перечисленных ранее позиций.

«Двойной поясок» - если дети стоят повернувшись друг к другу левыми плечами, то левыми же руками обхватывают партнера за талию спереди, и наоборот Свободные руки в любой подходящей позиции.

3.3 Дети стоят друг к другу лицом

«Качель маленькая» - партнеры стоят на расстоянии широкого шага. Ладони Д, лежат на ладонях, вытянутых вперед – вниз рук М.

«Качель большая» - Дети стоят на расстоянии небольшого шага. Руки соединены в позиции в стороны вниз.

Обе «Качели» могут быть «Веревочными» или «Деревянными».

«Лодочка» - партнеры стоят на расстоянии небольшого шага. Руки соединены в позиции в стороны. «Лодочка» - «резиновая» - руки расслаблены и «Деревянная»
«Воротники узкие» - руки соединены вверху, «широкие» - в позиции в стороны – вверх.
«Крестик» - руки партнеров вытянуты вперед и соединены крест – накрест.

4. ХЛОПКИ ПО ОДНОМУ

«Ладушки» - ладони, согнутых в локтях или вытянутых вперед рук, двигаются перед грудью одна на встречу другой.

«Блинчики» - на «раз» - ударить правой ладонью по левой, на «два» - наоборот. Кисти рук расслаблены, хлопки мягкие, стаккато.

«Тарелочки» - ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок. Для детей 5-6 лет – «отряхни ладошки».

«Бубен» - одна ладонь опорная (как бы крышка бубна), другая ударяет по ней. Опорную руку менять.

Все виды хлопков выполнять согнутыми в локтях или вытянутыми руками внизу, впереди, вверху, справа, слева и между основными позициями.

5. ХЛОПКИ В ПАРНОМ ПОСТРОЕНИИ

«Стенка» - дети стоят лицом друг к другу, руки согнуты в локтях впереди или подняты вверх. Ладони рук партнеров двигаются навстречу друг другу. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

«Большой бубен» - один из партнеров держит впереди или вверху открытые ладони согнутых в локтях или вытянутых рук, а другой ударяет по ним ладонями. Затем партнеры меняются ролями.

«Крестик» - техника, что и в «большом бубне», только руки партнеров двигаются крест – накрест навстречу друг другу (правая с правой, левая с левой).

6. ПРЫЖКИ НА ОДНОЙ НОГЕ

«Точка» - дети стоят на правой (левой) ноге, руки в любой позиции. Другая нога не опорная согнута в колене и отведена назад. После толчка приземляться в ту же точку, ставя ногу сначала на носок, затем на всю ступню.

«Часики» - техника та же, что в «точке», только прыжок выполняется с поворотом вокруг своей оси через правое (левое) плечо. Опорная нога равномерно (как стрелка часов), поворачивается по окружности. На восемь прыжков ребенок должен сделать полный оборот (360 градусов) вокруг себя. На «раз, два» - повернуться левым плечом вперед, на «три, четыре» - спиной. На «пять, шесть» - правым плечом. На «семь, восемь» - лицом (выполняют дети 6-7 лет).

«Лесенка» - техника та же, что и в «точке». Но продвигаясь вперед (вверх) или назад (вниз) на определенное количество прыжков (ступенек лесенки).

«Паровозик» - то же, но прыгать вперед – назад, меняя направление на каждый прыжок.

«Заборчик» - боковой прыжок с продвижением вправо (на правой) или влево (на левой) ноге. Сколько дощечек в «заборе», столько и прыжков.

«Гармошка» - то же, только меняя направление (вправо – влево) на каждый прыжок.

«Елочка» - боковое продвижение, стопа при этом с каждым прыжком поворачивается то вправо, то влево на 45 градусов.

Этот прыжок можно выполнять и на одном месте (в «точке»).

«Солнышко» - прыжок на одной ноге с продвижением по окружности небольшого диаметра (вокруг «солнышка»).

7. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ

Те же прыжки, что на одной ноге, и еще ряд других.

«Поскок» - цепочка поочередных шагов вперед с упругим отталкиванием от пола. При приземлении ноги ставить сначала на подушечки пальцев, затем на всю ступню.

«Подскок» - поочередное подпрыгивание на правой и на левой ноге.

Амплитуда обоих прыжков зависит от характера музыки. Выполнять их можно на месте, с продвижением вперед или назад, а также с поворотом вокруг своей оси («часики»).

«Прыжки с отбрасыванием ног назад» – на «раз» сделать прыжок «точка» опорной ногой, одновременно не опорная нога сгибается в колене и отбрасывается назад. Она может удерживаться на весу или ставиться сзади носок, пяткой кверху. На «два» - смена опорной ноги.

«Прыжки с выбрасыванием ног вперед» - на «раз» сделать прыжок «точка» опорной ногой, одновременно не опорная нога вытягивается вперед, носок максимально развернут в сторону. На «два» - смена опорной ноги. Не опорная нога может удерживаться на весу или ставиться в «точку» впереди на носок или пятку.

«Ножницы» - на «раз» сделать толчок и прыжок с разведением ног в стороны и мягко приземлиться в позицию «широкая дорожка». На «два» - толчок и скрещивание ног впереди (правая ступня впереди левой и наоборот при повторении прыжка).

«Большая гармошка» - И.п. ног – «узкая дорожка. На «раз» движение то же, что на счет «раз» в прыжке «ножницы». На «два» сделать толчок и возвратить ноги в и.п.

«Крестик» - на «раз» сделать толчок и скрестить ноги в «точке» (правая нога впереди), на «два» - то же самое, но левая нога впереди.

«Качалочка» - И.п. – ноги в четвертой позиции (правая или левая впереди), носки выгнуты и развернуты в стороны под углом 45градусов. В этом положении выполнять «поскок» с ноги на ногу, как бы качаясь вперед-назад.

«Метелочка» - соответственно метро – ритму, выполнять прыжок «точка» на левой (правой) ноге, одновременно сгибая в колене правую (левую) ногу. На каждую долю, меняя направление движения, скользнуть носком правой (левой) ноги по полу вперед – назад или накрест перед опорной ногой слева – справа.

«Боковой галоп» - И.п. ног – «узкая дорожка» или «основная стойка». От исходной позиции зависит характер прыжка и то, как будут ставиться ступни ног при его выполнении: параллельно (вариант спортивного «галопа») или носки максимально развернуты в стороны (элемент бального танца). На «раз» - толчок, правая нога делает шаг вправо. На «и» - левая нога приставляется к правой, пяткой как бы «подталкивая» ее для следующего прыжка.

«Галоп вперед» - техника та же, только продвижение не в сторону, а вперед. На «раз» - толчок, правая (левая) нога делает шаг вперед, приземляясь с носка. На «и» - носок другой ноги приставляется сзади к пятке опорной ноги.

«Веревка» - на «раз» сделать прыжок «точка» на левой (правой) ноге, одновременно другую ногу поднять вверх под углом 90 градусов, затем поставить сзади за пяткой опорной ноги и скользящим движением носка по полу вынести вперед – вверх. На «два» - все повторяется с правой (левой) ноги. Этот прыжок можно выполнять, как на месте, так и с продвижением назад (выполняют дети 6-7 лет).

Все прыжки выполнять, удерживая правильную осанку, менять позиции рук, максимально вытягивать носки ног вперед или вниз, в зависимости от техники выполнения прыжка.

8. ВИДЫ ШАГА

«Спокойная ходьба» («прогулка») – амплитуда и длина шага небольшая. Движения рук произвольные. Шаг начинается с носка вытянутой левой (правой) ноги, носок развернут в сторону.

«Хороводный шаг» - техника та же, что в «прогулке», но шаг более длинный, плавный в определенную сторону. Руки опущены вниз, или дети идут, взявшись за руки.

«Приставной хороводный шаг» (без смены опорной ноги) – на «раз» сделать небольшой шаг с носка правой (левой) ноги, На «и» приставить носок другой ноги к пятке опорной ноги и т.д.

«Приставной хороводный шаг» (с поочередной сменой опорной ноги) – на «раз» длинный шаг с носка правой (левой) ноги. На «и» - приставить левый (правый) носок к пятке опорной ноги. На «два» - шаг на месте правой (левой) ногой. В следующем такте движение начать с другой ноги.

«Широкий шаг» - максимально длинный хороводный шаг (перешагивание).

«Топающий шаг» - поочередные притопы правой (левой) ногой с небольшим продвижением вперед (назад).

«Семенящий» (плавающий шаг) - плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на длину ступни. При его выполнении сгибаются только подъемы ног, корпус остается неподвижным, ноги почти не отрываются от пола (движение, как бы на колесах).

«Высокий шаг» - нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90 градусов. Носок максимально оттянут вниз (или ступня параллельна полу –«утюжка»). Этот шаг можно выполнять на месте (образ «Петрушка»), или с продвижением вперед (образ «лошадки»).

«Переменный шаг» - В основе хороводный шаг.

1 вариант. На «раз и два и» длинные поочередные шаги с носка правой (левой) ноги. На «раз и два» - три коротких поочередных шага с носка правой ноги. На «и» - пауза. Следующий шаг начать с носка левой ноги.

2 вариант. На «раз и» - два небольших шага вперед правой (левой) ногой, на «два и» - третий длинный шаг правой ногой.

Во время него левая нога немного задерживается, медленнее выносится вперед, а корпус продолжает продвигаться. Поэтому шаг получается удлинённым. Следующий шаг начинать с левой (правой) ноги.

«Боковой приставной шаг» - На «раз» сделать небольшой шаг вправо (влево). На «два» - левая (правая) нога приставляется к опорной ноге. Носки ног вместе или врозь, в зависимости от положения («узкая дорожка» или «о. с.»).

«Боковое припадание» - На «раз» сделать небольшой боковой шаг с нока правой (левой) ноги, мягко согнув ее в колене (как бы припасть на нее). На «два» - носок другой ноги приставить к пятке опорной сзади, одновременно выпрямляя правую (левую) ногу и т.д. Элемент «припадание» можно выполнять на одном месте (в «точке») или с поворотом вокруг своей оси («часики»).

«Хороводный шаг в сочетании с другими элементами»

1. На «раз» - шаг правой (левой) ногой, на «два» - легкий скользящий удар каблуком другой ноги рядом с опорной. Не опорная нога после удара каблуком вытягивается вперед, начиная следующий шаг. Этот шаг можно выполнять с легким полуприседанием на счет «два», например, в русской пляске, кадрили и т.д.

2. Движение то же, только не опорная нога на счет «два» ставится на каблук (носок) фиксируя «точку», затем вытягивается вперед и на счет «раз» начинает следующий шаг.

3. Ставить ногу на каблук (носок) можно через такт.

«Сударушка» - ходьба змейкой, взявшись за руки, со сменой направляющего.

«Улитка» - ходьба друг за другом, взявшись за руки, по спирали (закручивание и раскручивание) со сменой ведущего.

«Каравай» - сужение и расширение круга (4 шага вперед, 4 назад) двигаться мелкими шагами.

«Воротики». Прохождение через «воротики». Двое детей, повернувшись лицом друг к другу, образуют «воротики».

Ведущий ребенок проводит цепочку через «воротики». Когда все дети прошли, ведущие присоединяются к остальным (двигаться в такт музыки, оттягивая носок).

«Кружева» - дети стоят лицом в центр круга, руки опущены. Цепочка детей обходит каждого ребенка змейкой.

«Пружинящий шаг» - движение «пружинка» с продвижением на всей ступне.

«Шаг на носках двух видов»:

1. Шагать на мягких полупальцах, легко пружиня в коленях

2. Шагать на вытянутых полупальцах, не сгибая колен (образ куклы, балерины, только в подготовительной группе не более восьми тактов музыки)

«Крадущийся шаг» - движение «пружинка» с продвижением на мягких низких полупальцах.

«Звездочка» - Дети собираются в центре круга, подняв в сторону – вверх правую (левую) руку, слегка прикасаясь пальцами к пальцам партнеров, и двигаются по кругу вправо (влево) хороводным или топающим шагом. Левая рука отведена в сторону – вниз.

«Змейка» - движение за ведущим. Дети, взявшись (не взявшись) за руки, строятся в колонну за ведущим, который идет, делая повороты произвольно, «рисую» прихотливые узоры. Ведущий должен помнить, что повороты направо и налево должны чередоваться. Остальные дети должны точно повторять рисунок, движения ведущего, иначе "змейка" постепенно вытянется в обыкновенную цепочку.

«Шаг польки» - техника та же, что и в «хороводном приставном» шаге. Только движение начинается не с шага, а с «подскока» на левой (правой) ноге. В двухдольном размере музыки на «раз» сделать «подскок» на левой (правой) ноге. Одновременно правую (левую) ногу поднять

вперед – вверх и опустить в точку на расстоянии шага, сначала на носок, затем на всю ступню. На «и» - носок левой (правой) ноги приставить к пятке опорной ноги сзади. На «два» правой (левой) ногой сделать низкий «притоп». На «и» - пауза. В следующем такте движение начинается с левой (правой) ноги.

Вместо «приставного» шага после «подскока» можно выполнять цепочку из трех небольших поочередных «поскоков» вперед (шаг большой польки).

Боковой шаг «КРЕСТИК». (Вправо – влево) – на «раз», сделать шаг в сторону правой (левой) ногой. На «два» перед ней крест накрест поставить другую ногу, и т.д.

«Шаг скрестный вперед – назад» - «КОСИЧКА». Хороводный шаг, только ноги ставить не под углом 45 градусов вправо или влево, а накрест перед правой (левой) ногой. При движении этим шагом назад, левую ногу ставить за пятку правой или наоборот.

«Строевой шаг» - шаг вперед с вынесением ноги, носок вытянут на высоте 15 – 20 см от пола. Опустить ногу твердо на пол на всю стопу, отрывая в это время другую ногу от пола. Взмах руками от плеча возле туловища.

Согнутую в локте руку поднимать выше пояса на ширину ладони и на расстояние одной ладони от туловища. Взмах рукой назад выполнять до отказа прямой рукой. Кисти рук слегка согнуть. Соблюдать правильную осанку.

«Парадный шаг» - ходьба с приподнятой головой, плечи разведены, живот слегка подтянут, широкие махи руками, прямую ногу с вытянутым носком вынести высоко вперед, после чего твердо опустить на пол, отрывая одновременно другую ногу от пола.

Все виды шага выполнять, удерживая правильную осанку: голова приподнята, плечи максимально отведены назад, живот втянут. При движении одним шагом желательно менять позиции рук не реже, чем на каждую часть музыки.

9. ВИДЫ БЕГ

Такие виды бега, как спокойный (легкий, танцевальный), широкий, семенящий, высокий, крадущийся, бег «косичка» (вперед – назад) повторяют технику одновременного шага. Но добавляется упругое отталкивание опорной ноги от пола и мягкое приземление, начиная с носка, а затем на всю ступню. Корпус во время бега нужно слегка наклонить вперед.

Ноги мягко пружинят в коленях. Амплитуда бега зависит от возраста детей и характера музыки. При исполнении любого шага и бега необходимо следить за осанкой и дыханием, менять позиции рук.

10. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Русский поклон – и. п. согнув правую руку в локте, положить пальцы правой руки на левое плечо. Выпрямляя правую руку, опустить ее вниз перед собой, одновременно наклоняя корпус вперед.

Во всех движениях И.п. – «ОСНОВНАЯ СТОЙКА». Руки опущены вниз.

«Притоп одной ногой» - на «раз» - правую (левую) ногу согнуть в колене, поднять вверх и возвратить в И.п. с легким ударом ступни об пол. На «и» - пауза и т.д. Можно выполнить два притопа одной ногой.

«Притоп поочередно двумя ногами» - техника та же, только на «раз», «и» - притоп правой (левой) ногой. На «два», «и» - левой (правой).

«Притоп – точка» - пяткой или носком не опорной ноги мягко и легко стучать рядом с опорной ногой или впереди на расстоянии небольшого шага. Носок при этом вытягивать вперед или в сторону под углом 45 градусов.

«Пружинка» - пружинящее сгибание и выпрямление колен без остановки (как бы покачивание на пружинках). В двухдольном размере музыки на «раз» слегка присесть и развести немного колени в стороны. На «и» - вернуться в И.п. (следить за осанкой). Спина – прямая.

«Приседание» - техника та же, что и в «пружинке». Только на «раз», «и» - приседание. На «два», «и» - возвращение в И.п.

(Полное приседание выполняется только в подготовительной группе. При этом пятки ног отрываются от пола, а колени разводятся в стороны, осанка правильная, мышцы спины напряжены.

«Полуприседание с «точкой». На счет «раз» слегка присесть, на «и» - выпрямиться и одновременно сделать «точку» пяткой или носком правой (левой) ноги впереди, на расстоянии

небольшого шага. На «два» - присесть и одновременно возвратить ногу в И.п. На «и» выпрямиться, делая «точку» левой (правой) ногой пяткой или носком и т.д.

«Ковырялочка». На «раз», «и» - носком правой (левой) ноги делать «точку» справа (нога на носок, пятка вверх). На «два», «и» - слегка подняв правую ногу, сделать «точку» пяткой вперед – в сторону (на расстоянии небольшого шага). На «два» второго такта возвратить ногу в И.п., делая «притоп» всей ступней. На «и» - притоп левой ногой, на «два» - правой, на «и» - пауза. Затем все движения с левой ноги.

В подготовительной группе, выполняя «точку» носком и пяткой, можно одновременно делать два небольших прыжка «точка» на опорной ноге. Ставить не опорную ногу на носок и пятку можно и в одну «точку» справа (слева) или впереди.

«Распашонка». На счет «раз» - сделать полуприседание с хлопком в «ладушки» согнутыми в локтях руками впереди – вверх. На «два» - выпрямить правую (левую) ногу в «точку» впереди – справа на пятку. Одновременно вытянуть руки по диагонали: правая – в сторону – вниз, левая – в сторону – вверх. То же с другой ноги.

«Самоварчик». На «раз» сделать полуприседание и одновременно хлопок «ладушки», согнутыми в локтях руками перед собой. На «два» - выпрямиться, левую руку вытянуть в сторону – вверх, правой – хлопнуть по внутренней стороне голени левой ноги, согнутой в колене и поднятой вверх под углом 90 градусов. Во втором такте – правую руку вытянуть в сторону – вверх, левой хлопнуть по правой голени и т.д.

«Елочка» - И.п. – ноги – «узкая дорожка»; руки - «полочка», поясок и другие. На «раз» - повернуть ступни ног вправо (влево) под углом 45 градусов, отрывая носки от пола. На «два» так же повернуть пятки и т.д. Движение можно выполнять как на прямых, мягких ногах, так и на «пружинке» (спина прямая).

Дополнительные танцевальные движения для мальчиков 6-7 лет

«Козлик» - на каждый счет делать прыжок «точка» на правой (левой) ноге, одновременно выполняя «точку» пяткой другой

ноги, рядом с опорной ногой. При этом локти согнутых перед собой рук, поочередно, на каждый прыжок, пружинящим движением сводить вместе и разводить в стороны. Энергичность движения достигается за счет активного сгибания и разгибания не опорной ноги в колене, пятка при этом должна едва касаться пола.

«Гусиный шаг». И.п. – в полуприсяде, ноги – «узкая дорожка», руки – «поясок». Шагать широким шагом в полуприсяде на «пружинке». Руками, согнутыми в локтях (пальцы сжаты в кулаки) энергично махать вперед – назад.

Следить за осанкой. (Продолжительность движения не более восьми тактов двухдольного размера музыки).

«Волчок». Опираясь о пол ладонью правой руки, вытянув при этом корпус и ноги влево по диагонали, бежать «семенящим» бегом вокруг своей оси (как циркулем описывая полный круг). Левую руку держать произвольно.

«Хлопушки»

1. На «раз» - хлопок «ладушки» вперед – вверх, согнутыми в локтях руками. На «два» - правую (левую) ногу согнуть в колене и поднять вправо (влево), правой стороной стопы вверх, одновременно легко хлопнуть одноименной ладонью руки по лодыжке поднятой ноги. На «три» - возвратить ногу в И.п. с одновременным хлопком «ладушки». На «четыре» - то же движение, что на счет «два» первого такта, только другой ногой и рукой.

2. На «раз» - хлопок «ладушки» перед собой. На «два» - хлопок левой (правой) ладонью по колену одноименной, поднятой вверх под углом 90 градусов, ноги. На «три» - хлопок «ладушки» и опустить левую (правую) ногу в И.п. На «четыре» - хлопок ладонью правой (левой) руки по правому колену и т.д. Хлопать можно не только сверху по колену, но и по внутренней стороне коленного сгиба. Хлопок в этом случае выполнять скользящий, снизу-вверх.

3. И.п. ног – «широкая дорожка», руки опущены вниз. Движение начинается из-за такта двухдольного размера. На последнем восьмом такте «и» сделать приседание и хлопок перед собой. На «раз» - прыжок на двух слегка расставленных в стороны ногах вперед (в полуприсяде).

1 –2 – поочередные хлопки по правому колену ладонью правой руки и левому колену левой ладонью

3 - хлопок правой ладонью по правому колену;

4 хлопок «ладушки» в полуприсяде и т.д.

2 РАЗДЕЛ. МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ РАЗМИНКИ

«Любитель-рыболов»

Вступление: Дети, стоящие по кругу, садятся на пол «по-турецки».

1 куплет, запев: Дети садятся «по-турецки», руки на коленях, локти отведены.

Раскачиваются вправо-влево в такт музыке.

Припев: 1. Выпрямить ноги, руки сзади в упор. Носком правой ноги ударяют справа и слева от левой ноги.

2. То же левой ногой.

3. Возвращаются в и. п.

2 куплет: Дети сидят «по-турецки», руки на затылке.

1. Наклониться вперед, достать правым локтем правое колено.

2. То же движение влево.

3. Наклон вперед, коснуться локтями пола, выпрямиться.

4. Повторить наклон вперед.

Припев: Движения повторяются.

3 куплет: И.П. – ноги вытянуты вперед, руки сзади в упоре.

1 - 2 Поочередное вытягивание носков ног.

3 - 4 Носки ног вытягиваются вместе в такт музыке.

Припев: Движения повторяются.

Проигрыш: Сидя на полу, ноги прямые вместе. Наклон туловища вперед,

руками имитировать плаванье «брассом». Эти же движения

выполняются на повторение последних фраз. После слов

«вся рыба расплывается» сесть, руки в упор, на последний

такт (слова «тра-ля») – лечь на спину.

Ритмическая разминка

Дети стоят в рассыпную по залу.

1. И. п. - о. с. Сделайте шаг правой ногой в сторону, а руки слегка согнуты в локтях, разверните в стороны. Носок левой ноги приставьте к правой. Одновременно руки сильными пружинистыми движениями скрестите перед грудью. Выполните упражнение с другой ноги.

2. И. п. - встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделайте выпад левой ногой назад. Правой рукой выполните активный мах вперед, ладонь сжата в кулак. Вернитесь в и.п. Выполните упражнение право ногой, мах левой рукой вперед.

3. И. п.- встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль туловища. Выполните два маха правой ногой, согнутой в колене под углом 90 градусов, вперед. Руками одновременно сделайте два маха над головой. Вернитесь в и.п. То же левой ногой.

4. И. п.- встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки перед грудью, пальцы в кулак. Сделайте мах согнутой правой ногой назад (захлест голени). Руки одновременно разведите в стороны. Чтобы не потерять равновесие, немного наклонитесь вперед (спина прямая). Вернитесь в и.п. Выполните упражнение с другой ноги.

5. И. п.- встаньте прямо, ноги врозь, колени согнуты, стопы разведены наружу на 45 градусов, руки на бедрах. Затем поднимите их вверх и через стороны опустите на бедра.

На первых порах, каждое упражнение повторять 4-6 раз, затем увеличивать до 20-30 раз.

«Веселый наездник»

Дети стоят по 4 человека.

Вступление. «Кивают головой» - ноги вместе, руки на поясе, выполняют наклоны головой вперед-назад.

«Скачут на лошади» - и.п. – ноги вместе, руки перед грудью, ладошки сжаты в кулачках.

Выполняют пружинящие полуприсяды, на носочках, одновременно делая рывки

руками вперед – к груди («держатся за уздечку»).

1. куплет: 1. И. п. - о. с., правая рука вверх, левая - вниз, через стороны, чередуя положения рук вверх – вниз.

2. И. п. - о. с., руки на поясе. Полуприсяды с наклоном головы вправо – влево.

Припев: 1. «Конный бег» - руки перед собой, согнуты в локтях, ладонками вниз.

Бег на месте, высоко поднимая руки, колени. Ладонки касаются коленей («стук копыт»).

2. «Скачут на лошади». Движения повторяются.

2. куплет. 1. «Выпады вправо – влево». И. п. - о. с., руки на поясе, ноги широко расставлены.

Выпад вправо, ладонь левой руки приставляют ко лбу (смотрят вдаль).

Тоже влево.

2. «Приставные шаги с приседами». И.п.—о.с., руки на поясе. Шаг вправо, присяд, хлопок в ладоши у

правого уха (2 раза). Тоже влево.

Припев. Движения повторяются.

Припев (повторяется второй раз). «Скачут на лошадке». И.п.- ноги вместе, левая рука перед грудью, ладонь в кулак,

правая поднята вверх над головой («держат кнут»). Выполняют пружинящие полуприсяды на носочках,

одновременно делая рывки левой вперед – к груди, а правой – круговые движения над головой («размахивают

кнута»).

Проигрыш. Стоя на месте, хлопают в ладоши. Восстанавливают дыхание.

«Зарядка»

Дети стоят в две шеренги.

Вступление. Дети стоят на месте и выполняют хлопки перед собой «ладушки».

1. куплет: И.п.- ноги вместе, руки на поясе. На месте выполняются полуприседания с наклонами головы вправо – влево,

вниз – вверх. Затем прыжком расставить ноги на ширине плеч.

Припев. 1. Наклоны туловища вправо – влево.

2. Приседания, касаясь мизинцем правой (левой) руки правой (левой) пяточки сбоку.

3. Прыжком вернуться в и. п.

4. Погрозить правым указательным пальцем 8 раз около правого уха, затем левым.

5. Наклоны вперед, разводя руки в стороны.

2. куплет. И.п.- ноги вместе, руки на поясе. Поочередное отрывание пяток от пола с движением рук.

1.- пальцы правой руки к правому плечу.

2. - пальцы левой руки к левому плечу.

3.- правую руку вытянуть вверх.

4.- левую руку вверх.

5.- обратно в том же порядке.

Затем прыжком расставить ноги на ширине плеч.

Припев. Движения повторяются.

Проигрыш. Прыжки на месте на двух ногах, скача «точка», затем «часики».

Припев. Движения повторяются.

Концовка. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, с выполнением дыхательного упражнения (по выбору преподавателя).

«Аэробика»

Дети стоят в шахматном порядке.

Вступление. И.п.- ноги вместе, руки на поясе. Выполнение на месте пружинящих на прямых ногах, отрывая пятки от

пола.

1. куплет. 1. Бег на месте с отбрасыванием ног назад.

2. Правая рука вверх (кисть сжата в кулак), левая рука внизу (кисть сжата в кулак), поочередная смена рук

перед собой.

3. Прыжки на месте «ножницы».

Проигрыш. Ходьба на месте «высокими шагами». Руки на поясе.

2. куплет. 1. И.п.- ноги вместе, руки в стороны, ладошками кверху. Развороты туловища вправо – влево.

2. Ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклоны вперед с поворотом к правой, левой ноге и хлопком в ладоши за ногой.

3. Прыжки.

Проигрыш. Ходьба на месте «высоким шагом», руки за головой.

3. куплет. 1. И.п.- ноги вместе, руки на поясе. Выпады правой (левой) ногой вперед, руки вперед. Возвращение в исходное положение.

2. Прыжки.

Проигрыш. Ходьба на месте «высоким шагом», руки на поясе. Дыхательное упражнение (по выбору преподавателя).

«Новая кукла»

Дети стоят в кругу. У девочек в руках куклы, у мальчиков Петрушки, Буратино, Незнайка, Гномики.

И.п.- Стойка «ноги вместе». Кукла у груди, в согнутых руках.

1. Раз, два, три, четыре *Подняться на носки, руки с куклой вверху.*

Куклу новую купили.

2. Вот такую небольшую *Повернуть туловище вправо. Руки с куклой вытянуты вперед на уровне*

Мою куклу озорную.

грудь. И снова вернуться в и. п.

3. Эта кукла не игрушка *Наклонить туловище вперед. Руки с куклой вытянуты перед собой.*

А ребенок и подружка. *Возвратиться в и.п.*

4. Капризуля – баловница, *Поднять руки с куклой вверх над головой. Полуприседая, согнуть руки в*

С ней придется повозиться.

локтях и поставить куклу на плечо. Затем через и.п.

поставить куклу на левое плечо.

5. Вышла с куклой погулять, *Полуприсед с небольшим наклоном в сторону, поставить куклу на пол.*

Кукла просится в кровать.

Свободная рука поднята в сторону.

6. Уложила куклу спать -

Покачать куклу на согнутых руках в одну сторону и в другую.

Кукла просится гулять.

7. Кукла прыгала по лужам, *Присед, поставить куклу на пол перед собой. Закончить упражнение стойкой*

Пропустила вкусный ужин. *на коленях.*

8. Ах, ты кукла, озорница *Сед на левое бедро. Куклу поставить на пол от себя.*

Быть голодной не годиться.

Ты уж рядом постои,

На меня ты погляди.

9. Ах, ты кукла-попрыгунья, *Наклонить туловище к ногам. Положить куклу на носки ног. Выпрямиться, кукла*

Вот кровать, вот подушка. перед собой. Затем сед ноги врозь.

10. Если хочешь слушать *Из положения сед ноги врозь наклониться к правой ноге,*

Сказки, закрывай скорее *глазки. Положить куклу на носок, выпрямиться.*

То же к другой ноге.

11. Ну, а кукла спать не хочет, *И. п.- сед на пятках. Затем перейти в положение стойка на коленях, куклу вверх.*

Веселиться и хохочет.

12. Прыг, да скок,

Поворот вправо вокруг себя на носках. Руки с куклой перед собой.

Прыг, да скок-

Вот и кончился урок. *На окончании фразы, прижав куклу к себе.*

«Вместе весело шагать»

Дети стоят в кругу.

Вступление. И. п.- основная стойка (ноги вместе, руки опущены вдоль тела).

Припев. Ходьба на месте строевым шагом.

1. куплет. И. п.- основная стойка.

- 1.- руки вытянуть вперед,
- 2.- руки вверх, подняться на носки,
- 3.- руки вперед, опуститься на всю стопу,
- 4.- вернуться в и. п.- 4раза.

Припев. Ходьба на месте с поворотами на 90 градусов вокруг своей оси.

2. куплет. И. п.- основная стойка, руки на поясе.

- 1-2-присесть, руки вперед, ладонками кверху,
- 3-4-повернуться в и. п.- 4раза.

Припев. Ходьба на месте с поворотами на 90 градусов вокруг своей оси.

3.куплет. И. п.- о. с., руки на поясе.

- 1.- правую ногу вперед на носок.
- 2.- правую ногу в сторону.
- 3.- правую ногу назад.
- 4.- приставить. То же с левой ноги. - 4раза.

Проигрыш. Ходьба на месте с поворотами на 90 градусов вокруг своей оси.

«Лесная зверобика»

Проводится с любым количеством детей. Занятие развивает у детей творческое воображение, способствует освоению образных движений. Взрослый подбирает для каждого персонажа соответствующую содержанию музыку, либо активизирует детей к выполнению движения под выразительное произнесение текста.

Под звуки музыки дети гуляют по залу. Взрослый не спеша, произносит текст.

Добрый лес, старый лес!
Полон сказочных чудес!
Мы идем гулять сейчас!
И зовем с собою вас!
Ждут на лесной опушке
Птички, бабочки, зверюшки,
Паучок на паутинке,
И кузнечик на травинке!

Дети останавливаются. Под музыку или под текст стишка выполняют движения по кругу, по «тропинкам» леса, в рассыпную.

Мышка, мышка,
Серое пальтишко,
Мышка тихо идет,
В норку зернышко несет!

Мягкий, пружинящий шаг, спина слегка прогнута вперед, «лапки» перед грудью.

А за мышкой шел медведь,
Да как начал он реветь:
«У-у! У-у!
Я вразвалочку иду!»

Ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, корпус прямой. Пружинящий шаг на всей ступне. Руки перед грудью слегка согнуты в локтях, словно мишка держит бочонок с медом.

А веселые зайчата-
Длинноухие ребята-
Прыг да скок, прыг да скок,
Через поле за лесок.

Легкие прыжки, ноги мягко пружинят в коленях, руки перед грудью кисти свободно опущены.

Шел по лесу серый волк,
Серый волк - зубами щелк!
Он крадется за кустами,

Грозно щелкает зубами!

Широкий пружинящий шаг с чуть наклоненным вперед корпусом. Руки попеременно выносятся вперед.

Вот лягушка по дорожке
Скачет, вытянувши ножки.
По болоту скок-скок-скок,
Под мосток и молчок.

Кроме пружинящих прыжков с ноги на ногу прыгает из положения «вприсядку», когда колени разведены, а руки опущены вниз между коленей.

Дедушка ежонок,
Не ходи на бережок!
Там промочишь ножки,
Теплые сапожки!

Легкий, неторопливый бег на носка. Руки согнуты в локтях и прижаты к груди, голова опущена. Может ежик двигаться мелким шагом, руки согнуты в локтях, работают в такт шагов.

Ищут маму медвежата,
Толстопятые ребята,
Неуклюжие, смешные,
Все забавные такие.

Шаг на четвереньках, движение рук и ног поочередное.

В воздухе над лужицей
Стрекозы быстро кружатся,
Взлетают и садятся,
На солнышке резвятся.

Легкий бег. Руки отведены в стороны и чуть опущены вниз. Бег чередуется с остановками (можно покружиться).

Вот ползет сороконожка,
По тропинке на дорожку.
Спинка изгибается,
Ползет – переливается.

Движения из положения «сидя на полу». Руки согнуты в локтях прижаты к телу, ноги соединены вместе.

Нес однажды муравей
Две травинки для дверей:
На полянке под кустом,
Муравьишка строит дом.

Пружинящий шаг, руки сложены «топориком» на правом плече.

Птички в гнездышках проснулись,
Улыбнулись, встрепенулись:
«Чик-чирик, всем привет!
Мы летаем выше всех!

Легкий бег враспынную, птички чистят крылышки, машут хвостиком (руки сзади, ладошками друг к другу), легко прыгают.

До свидания, старый лес,
Полный сказочных чудес!
По тропинкам мы гуляли,
На полянке поскакали,
Подружились мы с тобой,
Нам теперь пора домой.

«Мама стирает белье»

Дети стоят в шахматном порядке.

Вступление. И. п. - о. с. Руки в первой позиции (руки опущены вниз и слегка отведены вперед, ладонями внутрь, кисти направлены одна к другой, пальцы не соприкасаются, локти слегка согнуты

и округлены). Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. Руки через стороны вверх опустить перед собой.

1. «*Стираем белье*» И. п.- ноги вместе, руки опущены перед собой, кисти сжаты в кулаки. На месте выполняется пружина с поворотами туловища вправо – влево. Чуть сгибая и разгибая руки, поднимают вверх – вниз.

2. «*Выжимаем белье*» Движение ног и туловища те же. Руками дети имитируют скручивание белья (кисти рук сжимаются и разжимаются в кулачки. Поочередно кисти рук поднимаются вверх и опускаются вниз).

3. «*Встряхиваем белье*» Движение ног и туловища те же. Руки чуть согнуты в локтях перед собой. Кистями рук выполняются встряхивающие движения.

4. «*Вешаем белье*» И. п.- о. с. На «раз»- шаг правой ногой вперед, левая остается на месте. Руки поднять вверх, резко опустив кисти рук вниз. На «два» - вернуться в и.п. То же движение повторить с левой ногой.

5. «*Вытираем пот со лба*» И. п.- о. с. На «раз» - шаг правой ноги в сторону, левая рука за спиной, правой «вытереть пот со лба». На «два»- вернуться в и. п. То же в другую сторону.

6. «*Прыжки*» На месте поочередно выбрасывание прямых ног вперед, ставя на пяточки. Руки за спиной.

Все движения с 1 по 7 повторяются несколько раз под музыку.

7. Дыхательные упражнения.

«Ковбои»

Разминка. Ходьба (1 круг). Бег (2 – 3 круга). Ходьба с дыхательными упражнениями.

Ритмический танец «Ковбои»

(под быструю музыку «Кантри»)

1. Едем на лошадке *Стоя руки вперед. Полуприседания, руки сгибать к себе (натягивать «вожжи»).*

2. Едем – по кочкам! *И. п. тоже. Прыжки вверх*

3. Удивляемся, куда приехали! *Ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднять плечи вверх, руки чуть в стороны.*

Повороты вправо, влево.

4. Смотрим, куда приехали? *Ноги чуть расставлены. Ладонь правой руки приставить ко лбу. Наклоны вперед.*

Смотрим по сторонам. Приехали. Слезает с лошади.

5. Почистим сапоги. *Стоя ноги на ширине плеч. 1-пр. нога на пятке. Наклон вниз. Правой рукой «чистим» сапоги от пыли. То же левой ногой.*

6. Похвастаемся чистыми сапогами. *Стоя, руки на поясе. Поднять прямую ногу вверх. То же левой.*

7. Разминка для ног. *Ехали долго, нужно размять ноги. Ноги на ширине плеч. Присесть, встать, ногу на пятку.*

То же другой ногой.

8. Погуляем по дорожке. *Руки за спину. Ходьба приставным шагом прямо.*

9. Едем домой. *Стоя, руки вперед. Прямой галоп.*

10. Ходьба с дыхательными упражнениями.

«Ламбада»

Разминка. Ходьба (1 круг). Бег (2 – 3 круга). Ходьба с дыхательными упражнениями.

Ритмический танец с султанчиками

(Исполняется под музыку «Ламбада» Каждое упражнение выполняется по 4 раза.)

1. Стоя, руки внизу. 1 – руки к груди, 2 – исходное положение.

2. Поднимать поочередно руки вверх. Смотреть на султанчики.

3. Стоя, руки вперед. Ударять палочку о палочку.

4. Повороты на месте. На носочках, руки в сторону.

5. Стоя на коленях. Сесть на пятки, руки назад. Помахать султанчиками.

6. Сидя, ноги врозь. Руки к груди. Наклон вперед. Постучать султанчиками об пол.

7. Стоя, руки в стороны. Присесть, султанчики спрятать за спину.

8. Стоя, руки согнуты в локтях. Круговые вращения руками. «Завели моторчик».

9. Стоя, руки внизу. Наклоны вперед. «Покажите султанчики».

10. Стоя, руки к груди. Присесть с одновременным закручиванием тела.
11. Прыжок вверх. Присесть, повороты. Коленями вправо, влево.
12. Стоя, руки внизу. Большие махи перед собой.
13. Ходьба с дыхательными упражнениями.

«Веселая разминка»

Разминка. Ходьба (1 круг). Бег (2 – 3 круга). Ходьба, дыхательные упражнения.

Ритмический танец «Русский»

(Каждое упражнение выполнять по 6 раз.)

1. Стоя, руки на поясе. Развести руки в стороны.
2. То же исходное положение. Развести руки в стороны, поочередно, ставить ногу на пятку.
3. Стоя, руки согнуты в локтях, лежат друг на друге перед грудью (полочкой).
Полуприседание с подъемом локтей поочередно.
4. Сидя, ноги согнуты в коленях, ладони на полу. Поочередно поднимать ногу вверх.
5. Исходное положение то же. Положить ноги на пол вправо – влево.
6. Стоя руки внизу, ладони поднять горизонтально. «Топотушки» - повороты вокруг себя на месте с притопами.
7. Стоя, руки перед грудью. Шаг влево, хлопок около левого уха, То же правой.
8. Стоя, руки вверху. Топнуть 6 раз левой ногой, затем правой.
9. Стоя, руки на поясе. Присесть, вставая, поставить левую ногу на пятку. То же вправо.
10. Стоя, руки в стороны. Покружиться в одну сторону, потом в другую.
11. Ходьба, дыхательные упражнения.

3 РАЗДЕЛ. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Задача Укреплять дыхательную мускулатуру детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим

заболеваниям, а также выносливости при физических нагрузках.

КОМПЛЕКС № 1

«Послушаем свое дыхание».

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам

– состояние организма.

И.п. – стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда падает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой);
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

«Дышим тихо, спокойно и плавно».

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения,

регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И.п. – стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки. Если сидя – спина ровная, глаза лучше закрыть).

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько

сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз.

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже представленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

«Подыши одной ноздрей»

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п. – сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох.

(последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3. – 4. То же другими ноздрями. Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох-выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

«Воздушный шар» (дышим животом, нижнее дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И.п. – лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине. Повторить 4-10 раз.

«Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, реберное дыхание).

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя

вентиляцию средних отделов легких.

И. п. – лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный,

ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающие грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо

помогать детям, слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки.

Повторить 6-10 раз.

«Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

И.п. – лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. Повторить 4-8 раз.

«Ветер» (очистительное полное дыхание).

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

И.п. – лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

2. Задерживать дыхание на 3-4 секунды.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

«Радуга, обними меня»

Цель: та же.

И. п. – стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведение рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.
3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «С», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку.

Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо. Повторить 3-4 раза.

«Дышим тихо, спокойно и плавно»

Повторить 3-5 раз.

КОМПЛЕКС № 2

Цель: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и легкие.

Все упражнения выполняются стоя или в движении.

«Подыши одной ноздрей»

Повторить данное упражнение из комплекса № 1, но с меньшей дозировкой.

«Ежик»

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ежик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается).

Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. Повторить 4-8 раз.

«Губы-трубкой»

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).
4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4-6 раз.

«Ушки»

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево, уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивать. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. Повторить 4-5 раз.

«Пускаем мыльные пузыри»

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.

«Язык – трубкой»

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «О». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.
3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3-5 сек.
4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. Повторить 4-8 раз.

«Насос»

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный. Повторить 3-6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Наклоны вперед – назад, делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперед тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам. Напрягать при вдохе носоглотку. Повтор 3-5 раз.

«Дышим тихо, спокойно и плавно»

Повторить упражнение из комплекса № 1, но с меньшей дозировкой.

КОМПЛЕКС № 3

Проводится в игровой форме.

«Ветер на планете»

Повторить упражнение «Насос» из комплекса № 2.

«Планета «Сат-Нам» - отзовись!» (йоговское дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

И.п. – сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой,

пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «**Планета, отзовись!**», дети начинают петь «**Сат-Нам**».

Примечание: «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу – это резкий выдох.

«Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота – это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «Сат» - пауза – вдох «Нам». С произнесением «Сат» напрягаются мышцы туловища:

ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «Нам» - все расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 8-10 раз произнесут «Сат-Нам», взрослый говорит: «*Позывные принял!*»

«На планете дышится тихо, спокойно и плавно»

«Инопланетяне»

Цель: та же что и «Дышим тихо, спокойно и плавно», планета «Сат-Нам» - отзовись!», но напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.

И.п. – 3-4 раза из положения лежа на спине; 3-4 раза стоя.

Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются...» и т.д.

1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.

2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью легкие.

3. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный(ая)».

4. Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

КОМПЛЕКС № 4

Дыхательная гимнастика

1. И. п.: сидя на стуле, руки на коленях, ладонями вниз. Выпрямить ноги в коленях, руки, поднять вверх, вдох носом. Вернуться в исходное положение – выдох ртом. Повторить 3-4 раза.

2. И. п.: сидя на стуле, руки согнутые в локтях к плечам. Локти поднять – вдох, сидя нагнуться – выдох. Повторить 4-5 раз.

3. И. п.: сидя на стуле, руки на коленях, ладони кверху. Сжать кулаки, голову слегка запрокинуть – вдох носом, вернуться в и. п. – выдох ртом. Повторить 3-4 раза.

4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх – вдох носом, через стороны вниз – выдох ртом. Повторить 6-8 раз.

5. И. п.: то же. Руки вперед - вверх – вдох носом, руки вниз назад, присед – выдох ртом. Повторить 4-5 раз.

6. И. п.: то же. Руки в стороны на высоту плеч, поворот туловища в сторону – вдох носом, вернуться в и. п. – выдох ртом. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выполнять наклоны в стороны. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Дыхание произвольное.

8. И. п.: то же. Руки в стороны на высоту плеч – вдох, руками обхватить ногу, согнутую в колене и прижатую к груди, - выдох. Повторить по 3 раза.

УПРАЖНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Задачи:

1. Повышение общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.

2. Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфы и кровообращения в легких, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения

«**Часики**» И.п. – стоя, ноги слегка расставить, руки опустить.

Размахивая прямыми руками вперед-назад, произносить «Тик-так» (10-12 раз)

«**Трубочка**» И.п. – сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх.

Медленный выдох с громким произношением звука «Ф-ф-ф-ф-ф» (4-5 раз)

«**Петух**» И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны.

Хлопать руками по бедрам и выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (5-6 раз)

«**Паровоз**» И.п. – руки согнуты в локтях.

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух» (20-30 сек)

«**Насос**» И.п. – встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с-с» (руки скользят вдоль туловища) (6-8 раз)

«**Лыжник**» И.п. – ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «М» (1,5-2 мин)

«**Гуси**» И.п. – основная стойка.

Медленная ходьба по залу. На вдох руки поднять в стороны, на выдох – опустить вниз с длительным произношением звука «Г-у-у-у» (1-2 мин)

«**Семафор**» И.п. – сидя, ноги вместе.

Поднять руки в стороны и медленно опустить с длительным выдохом на звуке «С-с-с-с» (3-4 раза)

«**Каши кипит**» И.п. – сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди.

Втягивая живот и набирая воздух в грудь – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох.

При выдохе громко произносить звук «Ш-ш-ш» или «ф-ф-ф-ф» (5-6 раз)

«**Партизаны**» И.п. – стоя, в руках палка («ружье»).

Ходьба. Высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – медленный выдох с произношением слова «Ти-ш-ш-ше» (1,5 мин)

«**На турнике**» И.п. – стоя, ноги вместе, гимнастическая палка в обеих руках перед собой.

Поднимаясь на носки, поднять палку вверх - вдох, опустить палку на лопатки – длительный выдох с произношением звука «Ф-ф-ф-ф» (3-4 раза)

«**Регулировщик**» И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена (вверх) в сторону.

Вдох. Поменять положение рук с удлиненным выдохом и произношением звука «Р-р-р» (4-5 раз)

«**Гуси шипят**» И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в

сторону – назад (в спине прогнуться, смотреть вперед), медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш-ш».

Выпрямится – вдох. (5-6 раз)

«**Ежик**» И.п. – сидя на коврик, ноги вместе, упор на кисти рук сзади.

Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «Ф-ф-ф-ф». Выпрямить ноги – вдох.

«**Шар лопнул**» И.п. – ноги слегка расставить, руки опустить вниз.

Разведение рук в стороны – вдох. Хлопок перед собой – медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш» (5-6 раз)

«**Дровосек**» И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением «Ух-х-х» (5-6 раз)

«**Маятник**» И.п. – ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонить туловище в стороны. При наклоне – выдох с произношением «Т-у-у-х-х». Выпрямляясь – вдох. (6-8 раз)

«**Вырасти большой**» И.п. – ноги вместе, руки опущены. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх – вдох. Опускаясь на всю ступню – руки вниз – выдох с произношением «Ух-х-х» (5-6 раз).

«**Мячи летят**» И.п. - ноги на ширине плеч, руки с мячом поднять вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произнести при выдохе длительное «У-х-х-х». (5-6 раз)

Комплекс упражнений для развития носового дыхания

1. Плотно закрыть рот, прижав одну ноздрю пальцем, медленно вдыхать и выдыхать воздух через другую (и наоборот).
2. Вдох одной ноздрей (другая прижата), выдох другой (первая прижата).
3. Вдох медленный ртом, толчкообразный выдох носом.
4. Вдох и выдох через сомкнутые губы (углы рта растянуты).
5. Сомкнув губы надуть щеки, после чего, прижав кулак к щекам, медленно выдавить воздух через сжатые губы.
6. Вдох носом. На выдохе медленно произнести звук «м-м-м».

ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ПРАВИЛЬНОМУ ДЫХАНИЮ

1 этап. Игра «Мяч» (диафрагмальное (брюшное) дыхание в положениях сидя и стоя)

Ребенку дают в руки большой мяч и говорят: «Посмотри, какой большой и круглый мяч. Попробуй надуть такой же своим животом. Сомкни губы, выдохни носом и начинай надувать». Руки ребенка кладут на живот с двух сторон и при малейшем движении живота активизируют ребенка: «Еще, еще больше».

Соревновательный момент «У кого мяч больше?» используется при обучении детей подгруппой. Взрослый оценивает надувные мячи и говорит, у кого он больше – тот и выиграл.

2 этап. Игра «Гармошка» (грудное дыхание: в положении лежа на спине, руки на груди, затем сидя и стоя.)

Предварительно детей знакомят с гармошкой: как она раскрывается и закрывается.

Руки ребенка кладут на грудь или на ребра с боков. После выдоха носом с сомкнутыми губами просим его сделать медленный вдох, расширяя грудную клетку, - «гармошка раскрывается», затем выдох, во время которого грудная клетка сужается, - «гармошка закрывается». Ребенок должен почувствовать движение грудной клетки.

3 этап. Игра «Надувная игрушка» (полное дыхание – вдох животом и грудью, задержка дыхания и полный выдох.)

Предварительная работа: сам ребенок или взрослый надувает и сдувает любую надувную игрушку. Затем ребенок ложиться на спину, одну руку кладет на грудь, другую на живот. Просим его сделать выдох носом и, медленно вдыхая, надувать сначала живот, потом грудь – «игрушка надувается». После этого «игрушка медленно сдувается»: сначала втягиваем грудь, затем живот. Прерывистый (толчкообразный) вдох и выдох нежелательны.

Распределение материала в течение учебного года

Месяц	Длинный выдох	Носовое и диафрагмальное дыхание

	3 – 5 лет	5 – 7 лет	
Сентябрь	«Машины сигналият»	«Муха», «Мяч сдувается»	«Мяч» (животом)
Октябрь	«Самолеты»	«Жук», «Змея»	«Гармошка»
Ноябрь	«Коровки»	«Тигрята», «Песенки» (а-я, у-ю, о-ё, и-е)	«Надувная игрушка»
Декабрь	«Заблудились»	«Колокольчики», «Будильники»	«Ветерок» (снежинки)
Январь	«Замерзли»	«Лыжники», «Дразнилка»	«Колыбельная»
Февраль	«Петушки», «Лошадки»	«Машины едут», «Кошки мурлыкают»	«Мыкалка»
Март	«Волчата», «Тише»	«Моторчики», «Дуй – кати - ползи»	«Сирена»
Апрель	«Козочки», «Барашки»	«Вороны», «Комарики»	«Хомячки»
Май	«Дудочка», «Песенки» (а, о, и, у)	«Пчела», «Надуй шарик»	«Нюхаем цветы»
Июнь	«Гуси шипят», «Дразнилки»	«Солнечный зайчик», «Отбойный молоток»	«Ветерок» (бабочки)

«Комарики»

1 – сомкнуть губы.

2 – поднимая руки в стороны, сделать вдох носом.

3 – руки чуть назад, прогнуться, на выдохе помахать кистями и произнести «и-и-и».

«Машины сигналият»

1 – сомкнуть губы.

2 – разводя руки в стороны, вдох носом.

3 – слегка надавливая на середину верхней части груди, на выдохе произнести «би-и-и».

«Самолеты»

1 – сомкнуть губы.

2 – разводя руки в стороны, вдох носом.

3 – слегка наклонившись вперед, на выдохе произнести «у-у-у-у».

«Песенки»

1 – сомкнуть губы.

2 – разводя руки в стороны, сделать вдох носом.

3- опуская руки, на выдохе пропеть «а-а-а», или «о-о-о» и т. д.

«Машины едут»

1 – сомкнуть губы.

2– руки перед грудью, как будто держат руль, вдох носом.

3 – имитировать вращение руля, произносить «в-в-в-в».

«Вниз»

1 – сомкнуть губы.

2 – поднимая руки через стороны вверх, сделать вдох носом.

3 – опуская руки, на выдохе произнести «вни-и-и-из».

«Заблудились»

1 – сомкнуть губы.

2 – приподнимая плечи, сделать вдох носом.

3 – поднести руки к губам, повернувшись направо, на выдохе произнести «а-а-у-у-у».

«Коровки»

1 – сомкнуть губы.

2 – руки вверх к голове («рожки»), вдох носом.

3 – наклон вперед, на выдохе произнести «му-у-у-у».

Петушок

1 – сомкнуть губы.

2 – разводя руки в стороны, сделать вдох носом.

3 – опуская руки, похлопать себя по бедрам, на выдохе произнести «ку-ка-ре-ку-у-у-у».

«Колыбельная»

1 – сомкнуть губы.

2 – сделать вдох носом.

3 – через нос пропеть любую спокойную мелодию, как будто колыбельную, покачиваться вперед назад или вправо – влево.

«Дудочка»

1 – сомкнуть губы.

2 – руки вперед - вверх к губам, вдох носом.

3 – пошевелить пальцами, на выдохе произнести «ду-у-у-у».

«Волчата»

1 – сомкнуть губы.

2 – медленно поднимая подбородок вверх, сделать вдох носом.

3 – на выдохе повывть: «у-у-у-у».

«Надуй шарик»

1 – сомкнуть губы.

2 – представить, что мы берем в руки шарик, поднести его ко рту, сделать вдох носом.

3 – подуть в шарик, медленно разводя руки в стороны, губы трубочкой.

Повторить, пока не «надуем шарик».

«Тише»

1 – сомкнуть губы.

2 – сделать вдох носом.

3 – поднести правый указательный палец к губам, на выдохе произнести «тс-с-с-с».

«Поезд»

«Гудок»:

1 – сомкнуть губы.

2 – правую руку вверх, пальцы в кулак, вдох носом.

3 – медленно опуская руку, на выдохе погудеть: «гу-у-у-у».

«Поехал»: ходьба с круговыми движениями согнутых в локтях рук и произнесением «чух-чух-чух».

«Остановка»: остановиться, произнести «ш-ш-ш-ш».

«Солнечный зайчик»

«Поймали»:

1 – сомкнуть губы.

2 – потягиваясь руками вперед, соединить ладони, сделать вдох носом.

«Отпустили»: 3 – раскрыть ладони, подуть на них, сделав губы трубочкой.

Дышать только носом.

«Мяч катится»

Выполнять с мячом.

1 – сомкнуть губы, мяч в руках перед лицом.

2 – вращать мяч на себя, перехватывая его пальцами, вдох носом.

3 – вращать мяч от себя, дуть на него, губы трубочкой.

Дышать только носом.

«Мяч сдувается»

1 – сомкнуть губы.

2 – развести руки в стороны, сделать вдох носом.

3 – медленно соединяя руки, на выдохе произнести «с-с-с-с».

Упражнение можно объединить с упражнением «Надуй шарик».

«Насос»

1 – сомкнуть губы.

- 2 – сцепить пальцы в «замок», поднимая руки вверх, сделать вдох носом.
- 3 – медленно опуская сцепленные руки, сделать наклон вперед, на выдохе произнести «с-с-с-с-с».

«Мыкалка»

- 1 – сомкнуть губы.
- 2 – вдох носом.
- 3 – правым указательным пальцем прижать правую ноздрю, на выдохе произносить «м-м-м-м», опуская и прижимая ноздрю. Повторить для левой ноздри.

Усложнение: выполнить упражнение одной ноздрей, вторую зажав пальцем.

«Ветерок»

- 1 – сомкнуть губы.
- 2 – вдох носом.
- 3 – подуть на вертушку, ленточку, лист бумаги, носовой платок, бабочку, снежинку, удерживаемые в расправленном виде за верхние углы, так, чтобы они взлетели.

Дышать только носом.

«Перышки. Пушинки»

- 1 – сомкнуть губы.
- 2 – вдох носом.
- 3 – дуть на перышко или пушинку, подвешенные на нитке или подброшенные вверх, так, чтобы они летали.

Вариант: дуть на вырезанную из фольги бабочку или снежинку.

«Хомячки»

- 1 – сомкнуть губы.
- 2 – вдыхая носом, надуть щеки.
- 3 – ходить по группе, выполняя задания, дышать только носом.

«Барашки»

- 1 – сомкнуть губы.
- 2 – руки вверх к голове («рожки»), вдох носом.
- 3 – с наклоном вперед на выдохе произнести «бе-е-е-е»

«Козочки»

- 1 – сомкнуть губы.
- 2 – руки вверх к голове («рожки»), вдох носом.
- 3 – с наклоном вперед на выдохе произнести «ме-е-е-е».

«Колокольчики»

- 1 – сомкнуть губы.
- 2 – перенести вес тела с одной ноги на другую, сделать вдох носом.
- 3 – продолжая движение, на выдохе произнести «динь-нь-нь», «дон-н-н».

«Будильник»

1 – сомкнуть губы.

2 – сделать вдох носом.

3 – слегка потряхивая прямыми руками вниз и подергивая плечами на выдохе произнести «дзынь-нь-нь».

«Замерзли»

1 – сомкнуть губы.

2 – разводя руки в стороны, сделать вдох носом.

3 – обхватить себя руками за плечи, на выдохе произнести «з-з-з-з».

«Муха»

1 – сомкнуть губы.

2 – руки в стороны, сделать вдох носом.

3 – помахивая кистями, на выдохе произнести «з-з-з-з».

«Пчелы»

1 – сомкнуть губы.

2 – руки в стороны, сделать вдох носом.

3- помахивая кистями, на выдохе произнести «ж-ж-ж-ж».

«Жук»

1 – сомкнуть губы.

2 – лечь на спину, поднять руки и ноги вверх, сделать вдох носом.

3 – подергивая конечностями, на выдохе произнести «ж-ж-ж-ж» («жук не может перевернуться»).

«Гуси шипят»

1 – сомкнуть губы.

2 – руки в стороны, сделать вдох носом.

3 – наклон вперед, вытягивая шею, на выдохе произнести «ш-ш-ш-ш».

«Змея»

1 – сомкнуть губы.

2 – руки соединить ладонями перед грудью, пальцы вперед («голова змеи»),
сделать вдох носом.

3 – поворачивая «голову» направо-налево, на выдохе произнести «ш-ш-ш-ш».

«Кашиа кипит»

1 – сомкнуть губы.

2 – одна рука к плечу, другая вверх, пальцы в кулаки, вдох носом.

3 – меняя положение рук, на выдохе произнести «уф-ф-ф-ф».

«Кошечка мурлычет»

1 – сомкнуть губы.

2 – сделать вдох носом.

3 – поглаживая себя по голове и плечам, на выдохе произнести «мур-р-р-р».

«Моторчик»

1 – сомкнуть губы.

2 – руки согнуть перед грудью, сделать вдох носом.

3 – вращая одну руку вокруг другой, на выдохе произнести «дыр-р-р-р».

«Ворона»

1 – сомкнуть губы.

2 – руки назад, сделать вдох носом.

3 – помахивая кистями, на выдохе произнести «кар-р-р-р».

«Тигрята, лвята»

1 – сомкнуть губы.

2 – руки перед грудью ладонями вперед, вдох носом.

3 – сгибая-разгибая пальцы, как «когти», на выдохе произнести «р-р-р-р».

«Шлагбаум»

1 – сомкнуть губы.

2 – правую руку вверх, левую - влево сделать вдох носом.

2 – медленно поменять положение рук, на выдохе произнести «тыр-р-р-р».

«Дразнилки»

1 – сомкнуть губы.

2 – сделать вдох носом.

3 – дрожа кончиком языка по верхним зубам, на выдохе произнести «л-л-л-л».

Усложнение: большой палец левой руки приставить к носу, большой палец правой руки – к левому мизинцу, пошевелить пальцами.

«Лыжник»

1 – сомкнуть губы.

2 – одна рука вперед, другая – назад, сделать вдох носом.

3 - «пружинки» со сменой положения рук, на выдохе произнести «ш-ш-ш-ш».

«Сирена»

1 – сомкнуть губы.

2 – правую руку вверх, сделать вдох носом.

3 – круговые вращения рукой над головой, на выдохе через нос имитировать сирену машины «скорой помощи» или пожарной машины.

«Лошадка»

«Поехала»:

1 – сомкнуть губы.

2 – сделать вдох носом.

3 – на выдохе произнести «фыр-ф-ф-ф», ходьба высоко поднимая колени, цокая язычком.

«Остановка»:

1 – сомкнуть губы.

2 – вдох носом.

3 – сгибая руки к груди, на выдохе произнести «тпр-р-р-р».

«Отбойный молоток»

1 – сомкнуть губы.

2 – «взять в руки отбойный молоток» для вскрытия асфальта, вдох носом.

3 – наклоняясь вперед, на выдохе произносить быстро и долго «ды-ды-ды-ды».

«Дуй - кати - ползи»

Выполнять с городком.

1 – встать на предплечья (колени), положить перед собой городок, сомкнуть губы.

2 – сделать вдох носом.

3 – дуть на городок сзади снизу так, чтобы он катился, и ползти за ним 3 – 4 м.

Усложнение: вариант «Кто быстрее».

«Нюхаем цветы»

Выполнять с искусственным цветком.

1 – сомкнуть губы.

2 – 5 – вдыхать носом «аромат цветов».

6 – 7 – выдыхать носом.

Упражнение можно выполнять, ползая на ладонях (коленях) или шагая по комнате

Для домашнего выполнения

1. «Буль-буль»: дуть через трубочку в стакан, на треть заполненный водой.
2. «Задуй свечи»: на праздничном торте.
3. «Мыльные пузыри»: надуть самый большой пузырь.
4. «Одуванчик»: сдуть семена с одуванчика одним выдохом.

5 РАЗДЕЛ МУЗЫКАЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ

«Найди себе пару»

В игре участвует нечетное кол-во детей.

Дети стоят парами по кругу боком к центру, держась за обе руки. Расстояние между парами должно быть таким, чтобы дети, повернувшись в другую сторону, могли взяться за руки с ребенком из соседней пары. В середине круга ребенок-водящий. Он делает те же движения, что и дети в кругу.

Звучит музыка.

1. Дети стоят, выполняют пружинящие полуприседания.
2. Четырьмя пружинящими шагами поворачиваются в другую сторону и берутся за руки с ребенком из рядом стоящей пары.

3. Повторяют движения 1.
4. Повторяют движения 2, возвращаются к своей паре.
5. Все поскаками скачут в разных направлениях, стараясь не задевать друг друга.
6. С окончанием музыки быстро берут себе пару и становятся в круг. Ребенок, оставшийся без пары становится водящим.

«Кто скорее возьмет игрушку?»

Дети стоят в большом кругу, в центре обруч.

Звучит музыка. Воспитатель кладет в обруч игрушку. Все дети движутся поскаками по кругу и хлопают. Воспитатель легко бежит по кругу в противоположную сторону и выбирает 3-4 детей, слегка дотрагиваясь до плеча ребенка. Выбранные дети поскаками движутся за воспитателем. С окончанием музыки все дети приседают лицом к центру. А дети, которые были с воспитателем в кругу, стараются быстро взять игрушку с пола.

Ребенок, первый поднявший игрушку, становится ведущим.

«Вальс с ведущим»

Под нежные звуки медленного вальса каждый из участников игры (поочередно) танцуют с водящим. Лучшие движения сопровождаются дружными громкими аплодисментами.

«Найди свою пару»

Каждый из играющих получает по одному из двух одинаковых предметов (лент, флажков, погремушек, воздушных шариков и т.д.) Под веселую плясовую музыку дети танцуют, свободно перемещаясь. С окончанием музыки или по сигналу. Каждый должен найти свою пару. Кто быстрее?

«Танцуй как я, танцуй лучше»

Участники игры стоят по кругу. С началом музыки один из детей выходит в круг и танцует. Затем, не прекращая движение, подходит к стоящему в кругу ребенку и, поклонившись, передает ему очередь, приглашая продолжить пляску. Игра длится до тех пор, пока не выступили все желающие. Победителем признается тот, чьи движения понравились больше.

«Музыкальные коврики»

Преподаватель раскладывает массажные коврики на полу в зале. Как только начинает звучать музыка, дети начинают ходить, танцевать или прыгать вокруг ковриков. Как только музыка смолкает, каждый ребенок находит себе коврик и встает на него.

Замечания. Детям не следует вставать на коврики, пока звучит музыка.

Преподавателю следует продлевать паузу, настолько, чтобы у каждого ребенка было время найти себе коврик

до того, как музыка зазвучит вновь.

«Ты катись, веселый мяч»

Дети встают в круг и произносят все вместе текст:

«Ты катись, веселый мячик.

Быстро, быстро по рукам.

У кого веселый мячик,

Гопака танцует нам!

Дети передают мяч друг другу. У кого на словах «танцует нам...» окажется мяч, тот выходит в центр круга и танцует. Все дружно хлопают. Игра продолжается.

«Найди свою половинку и пригласи на танец»

Необходимо взять несколько (на пол группы) художественных открыток и разрезать их пополам. Потом следует перемешать половинки открыток и раздать их участникам игры. Под звуки лирической мелодии каждый играющий ищет свою пару, подбирая недостающую половину открытки. Отыскав открытку и поклонившись своему партнеру, начинает танцевать, импровизируя движения. Отмечаются лучшие танцоры.

«Кто лучше спляшет»

Соревнование между мальчиками и девочками.

Под веселую плясовую мелодию каждая команда должна представить свой танец. Можно организовать веселый перепляс и наградить ту команду, которая показала большее количество выразительных танцевальных движений. Правила можно изменить и присуждать баллы за выступление каждому участвующему в конкурсе. Выигрывает команда с большим количеством баллов. Личное первенство также отмечается поощрительным призом.

«Карусель»

Детские стулья поставлены по кругу, боком к центру, сиденьями в одну сторону (вправо) – это карусель. Стульев должно быть на один (два) меньше числа играющих. По приглашению – дети садятся на стулья. Ребенок, которому не хватило места, отходит в сторону (не успел взять билет).

Звучит музыка – карусель кружится (дети в такт музыки притопывают ногами). Карусель останавливается.

Звучит тихая музыка. Дети тихо слезают с карусели и встают вокруг стульев лицом в одну сторону. Вместе с ними встает ребенок, не получивший билета.

Звучит быстрая музыка. Дети легко бегут вокруг карусели. По окончании музыки снова занимают места на карусели. Тот, кто не успел занять место (останавливается без билета), отходят в сторону.

«Завяжи, сними и передай другому косынку»

Играющие стоят по кругу. Ведущий дает косынку одному из игроков. Звучит веселая музыка. Ребенок, которому дали косынку быстро одевает ее на шею (себе), завязывает, развязывает и передает другому (рядом стоящему) игроку, тот выполняет те же движения и т.д. Музыка прерывается. Тот, у кого косынка остается завязанной на шее выходит в круг и танцует. Все хлопают. Затем игра возобновляется. Отмечаются дети, исполнившие красивые движения. Можно косынку одевать не себе на шею, а рядом стоящему игроку, тот снимает с себя и повязывает другому (рядом стоящему) и т.д.

«Чей кружок быстрее соберется?»

Дети образуют два-три кружка. В середине каждого круга стоит ребенок-ведущий, в руках ведущих, платочки разного цвета.

1. Дети идут по кругу. Ведущие помахивают платочками.
2. Дети хлопают. Ведущие пляшут.
3. Дети бегают по залу. Ведущие стоят на месте машут платком.
4. Дети приседают и закрывают глаза.
5. Ведущие перебегают в другое место и поднимают платочки вверх.
6. Дети бегут к своему ведущему и становятся вокруг него, взявшись за руки. Игра возобновляется.

Ведущие переизбираются.

«Передай платочек»

Дети стоят в кругу. Воспитатель дает одному ребенку цветной платочек.

Играет музыка. Ребенок держит платок, плавно переносит его к соседу вправо, тот принимает платок и передает дальше. Передающий и принимающий сопровождают движение небольшим поклоном головы.

Играет быстро музыка. Ребенок, получивший платок, выходит в круг и пляшет, размахивая платочком. С окончанием музыки встает на свое место и начинает передавать платок дальше.

«Будь ловким»

По широкому кругу стоят стулья, спинками внутрь. Звучит музыка, дети бегут по кругу. Воспитатель, осторожно убирает один (два) стул. Музыка заканчивается. Дети садятся на стулья. Тот кому стул не достался выбывает из игры (количество стульев должно быть меньше участников на 1-2). Игра продолжается до тех пор, пока остается один стул и 2 игрока. Заключительный этап.

Побеждает один игрок, успевший сесть быстрее на стул.

«Со звоночками» (колокольчиками, погремушками)

Дети стоят в кругу. У каждого в правой руке колокольчик. В середине круга – воспитатель без игрушки.

1. Дети бегут вправо по кругу. Воспитатель влево.
2. Поворачиваются в круг лицом, звенят колокольчиками.
3. Кружатся и кладут их на пол.
4. Снова бегут по кругу без игрушек. Поворачиваются в круг лицом, звенят колокольчиками. Кружатся.
5. Музыка останавливается. Дети должны быстро взять колокольчик. Тот, кому не достался, встает в круг – он ведущий.

«Не выпустили»

Выбирают 4 детей, они встают в кружок ближе к стене, противоположной центральной.

Остальные дети встают друг за другом у центральной стены лицом к стоящим в кружке. Звучит музыка.

1. Дети, стоящие в кругу идут вправо и останавливаются.
2. Хлопают в ладоши. Берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца.
3. Дети, стоящие в колонке, бегут за своим ведущим, пересекая круг.
4. С окончанием музыки дети в кружке опускают руки. Ребенок, который остался в кругу, присоединяется к детям, стоящим в кружке.

Ребенок, перед которым закрылся кружок, становится ведущим, а пробежавшие круг присоединяются к концу цепочки.

«Вертушки»

Дети стоят в кругу.

1-4т. Несколько солистов бегут внутри круга, в левой руке по вертушке.

5-8т. Каждый солист подбегает к кому-либо из детей. Взявшись под правую руку, они кружатся (на бегу). Остальные дети хлопают в ладоши. Затем дети-ведущие отдают вертушки выбранным детям-напарникам, сами встают в круг.

Движения повторяются, нос другими солистами. (Вертушки можно сделать из разноцветной глянцевої бумаги или слюды).

«Завяжем бантик»

Одна длин: скакалка натягивается на спинки двух больших стульев. На скакалку навязываются ленты(6-8). Двое соревнующихся детей танцуют под музыку. С окончанием музыки наперегонки бегут завязывать банты. Победителем считается тот, кто больше завязал бантиков.

«Конкурс на лучший парный танец»

Перед конкурсом каждый участник отдает ведущему свою фотографию (лучше собрать фотографии заранее, до конкурса). Ведущий перемешивает фотографии и достает из общего количества первые две – так составляется пара, которая начинает танец. Следующий танец исполняет новая, тоже составленная по фотографиям пара. Ведущий выбирает лучших. После проведения этого конкурса ведущая достает альбом и помещает в него фотографии всех участников конкурса.

Можно составить по фотографиям пары сразу, а пока каждая пара придумывает движения, конкурс открывает первая пара и так по очереди.

«Стоп»

Под музыку дети произвольно танцуют. Остановка музыки. Дети замирают, изображая красивое движение из танца.

«Сочини движение»

Дети под музыку выполняют танцевальные движения, придуманные ими.

«Ритмы»

Дети строятся в две шеренги напротив друг друга:

1 – шеренга мальчиков (они запоминают числа «один» и «три» – нечетные)

2 – шеренга девочек (они запоминают числа «два» и «четыре» – четные)

Воспитатель называет четное число, например, «два» или «четыре» – в ладоши хлопают девочки.

Если называет число «три» или «один» – хлопают мальчики.

«Если нравится тебе...»

Дети стоят в кругу с ведущим. Он напевает или говорит следующие слова и сопровождает их движениями, а дети повторяют за ним:

Если нравится тебе, то делай так: (2 щелчка пальцами над головой)

Если нравится тебе, то делай так: (2 хлопка в ладоши перед собой)

Если нравится тебе, то делай так: (2 хлопка по коленкам)

Если нравится тебе, то делай так: (2 притопа ногами)

Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо!»

Если нравится тебе, то и другим ты покажи,

Если нравится тебе, то делай все: (все движения повторить)

«Давайте все делать, как я...»

Исполняется в кругу. Дети стоят на месте, с окончанием каждой фразы повторяют движения ведущего.

1. Давайте все делать, как я (2хлопка в ладоши над головой),

Давайте все делать, как я (2хлопка в ладоши над головой)

А ну-ка все вместе, все враз (2хлопка в ладоши над головой)

Все делают дружно у нас. (2хлопка в ладоши над головой)

Далее идет повтор текста с движениями – 4 раза.

2. Давайте все топнем, как я (2 притопа: лев. прав. ногой),

3. Давайте смеяться, как я: «Ха-ха!»

4. Давайте чихнем все: «Апчихи!»

5. Давайте присядем, как я (полуприсяд)

6. Давайте все прыгнем. Как я (прыжок на месте)

7. Давайте все крикнем: «Ура!»

8. Давайте все делать, как я (поклон).

«Ровным кругом»

Ровным кругом друг за другом.

Эй, ребята, не зевать.

Что нам Вовочка (любое имя ребенка) покажет,

Станем дружно повторять.

Дети идут в хороводе перед елкой. В центре круга – водящий, который в I части игры стоит и хлопает в ладоши. Дети, исполняя песенку, называют имя этого ребенка или персонажа, которого

он изображает. Во II части игры водящий показывает детям какое-либо танцевальное (или физкультурное) движение, а дети должны его точно повторить. Водящий в конце игры определяет ребенка, наиболее правильно выполнившего показанное движение; назначает его водящим вместо себя, а сам встает с детьми в круг. Все последующие водящие не должны повторять движения, показанные ранее. Движения должны быть красивыми, выполненными музыкально и эмоционально.

«Зарядка»

Дети строятся в 2 или одну шеренги. Под музыку копируют движения ведущего. Условие: нельзя делать два движения – это «руки на пояс» и «3 хлопка».

Тот, кто зазевается и выполнит запретное движение, выбывает из игры.

«Снежинки, летайте»

Преподаватель (поет): Снежинки, летайте, летайте, летайте.

Снежинки, летайте, летайте, летайте.

Снежинки, летайте, летайте, летайте!

А ну-ка, все в пары скорее вставайте!

Под пение преподавателя дети легко бегают по залу в разных направлениях, плавно покачивая отведенными в стороны руками. С окончанием музыки находят себе пару и замирают в красивых позах (например, «воротики», «звезда», «олени», «фигуристы» и т.д.).

Преподаватель поощряет фантазию детей, отмечает самые оригинальные позы. Игра возобновляется. Дети разъединяют пары и снова бегают по залу. Далее преподаватель вносит в игру разнообразие, например, поет детям:

«А ну-ка, все в тройки скорее вставайте!»

или

«А ну-ка, все в круг скорее вставайте!»

«Кто скорее составит слово?»

Вступление. 4 мальчика и 4 девочки стоят в кругу, повернувшись лицом в середину. У каждого ребенка в правой руке картонный круг (25 см), оклеенный с обеих сторон цветной бумагой. С одной стороны круга нарисован цветок, а с другой – буква, вырезанная из белой бумаги. У девочек – буквы «М» или «А», мальчиков – «П» или «А».

1т – Бегут в середину круга.

2т – Три легких притопа.

3т – Отбегают назад.

4т – Делают три притопа.

5-8т – Кружатся.

9-16т – Бегут в разные стороны и становятся лицом к зрителям, показывая им кружочки с цветами. При повторении движения повторяются, но по окончании музыки дети бегут к зрителям и выстраиваются в две шеренги, подняв кружочки: слева девочки со словом «Мама», справа мальчики со словом «Папа».

«Зимушка»

Звучит веселая музыка. Дети стоят в кругу, Зимушка (преподаватель) – в центре круга.

Весело, весело,
Дети поют песню и идут по кругу, держась за руки.

Холодно зимою.

Зимушка, Зимушка,
Зимушка приплясывает.

Пляшем мы с тобою.

Поиграй-ка с нами,
Дети идут в центр круга.

Закидай снежками,
Отходят от центра.

Догони –ка всех детей.
Хлопают в ладоши.

Догони-ка всех детей.
С окончанием музыки убегают от Зимушки.

Зимушка ловит детей.

Кого поймает, с тем пускается в пляс.

«Сидя на стуле»

Участникам предлагается танцевать сидя на стуле, не вставая. Мелодии разные: ламбада, вальс, русский перепляс, лезгинка и другие. Можно предложить танцевать со связанными ногами. Их надо связать чем-то мягким (полотенцем, шарфом).

«Танцоры»

Можно устроить танцевальный концерт с предметами (мелодии известные детям):

- с яблоком (с шариком, мячом);
- верхом на метлах;
- со стулом;
- с лейкой или шваброй;
- с рюкзаком за плечами.

«Веночек»

Дети разбиваются на 3 группы и образуют 3 кружка.

Играет громкая веселая музыка, дети бегут по кругу приставным шагом (или поскаком), держась за руки. Музыка играет чуть тише, дети берут за плечи друг друга (цепочкой) и идут по кругу спокойным шагом. Музыка стихает, дети приседают на корточки кружком. Игра повторяется 3 раза.

«Здравствуйте»

Дети встают в 2 круга. Во внутреннем круге – мальчики, во внешнем – девочки. Звучит веселая музыка. Дети идут по кругу противходом. На звуковой сигнал «гудок» – останавливаются напротив друг друга и здороваются, каждый раз по разному: руками (2 раза прав., затем 2 р. лев.), плечами (по 2 раза), боками, коленями, пятками, носами. Поздоровавшись, кружатся в паре быстрым шагом 1 раз и продолжают ходьбу в кругах противходом, до следующего сигнала.

В завершении хлопают в ладоши, затем поочередно садятся на свои места, сначала - девочки, потом - мальчик.

«Концерт»

Одному ребенку предлагают быть солистом и встать в центр круга. Остальные берут бубны (погремушки, колокольчики, шумовые инструменты). Звучит музыка, и все танцуют вокруг солиста, играя на своих инструментах. Все это время солист стоит не двигаясь. Внезапно музыка обрывается, и танцующие замирают, как статуи, держа инструменты на вытянутой руке в любом удобном для них положении. Тогда солист подходит к каждому и играет на всех инструментах по очереди.

Замечания. Нового солиста может выбрать предыдущий.

Предпочтительно, чтобы все дети двигались по всему залу, а не только в кругу.

«Радуга»

Каждый ребенок выбирает желтый, красный, голубой или зеленый лоскут (каждый примерно 20 см²) и кладет его себе на голову. Преподаватель раскладывает лоскуты разного цвета во всех углах зала. Когда зазвучит музыка, все начинают танцевать, следя за тем, чтобы лоскуты не упали. Когда музыка смолкает, участники расходятся по разным углам зала в соответствии с цветом лоскутов. Затем участники могут обменяться лоскутами и продолжить игру.

Замечания. Возможно, преподавателю придется напомнить детям, какого цвета у них лоскуты.

Другие варианты.

1. Участники могут балансировать, стараясь удержать лоскуты на руках, плечах, кистях рук и т.д.
2. Ведущий может предложить участникам вместо танцев бегать или прыгать, чтобы спровоцировать необходимость, балансируя, удерживать лоскуты.
3. Участники могут танцевать в парах.

«Слушай и беги»

Ведущий расставляет ударные инструменты как можно дальше друг от друга в разных углах музыкального зала. Когда зазвучит музыка, каждый участник находит для себя инструмент и начинает на нем играть. При наступлении тишины все участники разбегаются и занимают места возле новых инструментов в ожидании, что музыка зазвучит вновь, и они продолжат игру.

Замечания. Прежде чем убежать от инструмента, участникам следует оставить возле него палочки. Когда чередуются тихие и громкие музыкальные фрагменты, участники слушают более внимательно.

Другие варианты.

1. Можно использовать музыкальные инструменты меньшего размера, разложив их на столе или на стульях.
2. Один из участников может с помощью свистка подавать группе сигнал поменяться инструментами.

«Качающиеся обручи»

Участники, разделившись на пары, садятся на пол лицом друг к другу. У каждой пары обруч. Когда зазвучит музыка, пары, держась за обруч с противоположных сторон, начинают раскачиваться вперед-назад. Когда музыка смолкает, движение прекращается.

Замечания. Можно выбирать разные положения сидя, и каждому участнику нужно помочь найти наиболее удобное для него.

Другие варианты.

1. Темп музыки и раскачиваний можно изменять.
2. Раскачиваться участники могут не только вперед-назад, но и из стороны в сторону.

Диагностика сформированности танцевально-ритмических умений и навыков у детей на занятиях по ритмике

Диагностика сформированности танцевально-ритмических умений и навыков у детей среднего и старшего дошкольного возраста проводится после каждого занятия.

Результаты фиксируются в журнале. Например:

Диагностика сформированности танцевально-ритмических умений и навыков на занятиях по ритмике										
№ п\п	Фамилия, имя ребенка	Дата								
1.			■	■	■	■	■	■	■	■
2.			■	■	■	■	■	■	■	■
3.			■	■	■	■	■	■	■	■
4.			■	■	■	■	■	■	■	■
5.			■	■	■	■	■	■	■	■
6.			■	■	■	■	■	■	■	■
7.			■	■	■	■	■	■	■	■
8.			■	■	■	■	■	■	■	■
9.			■	■	■	■	■	■	■	■
10.			■	■	■	■	■	■	■	■
11.										

На каждом занятии преподаватель отмечает, как занимался ребенок:

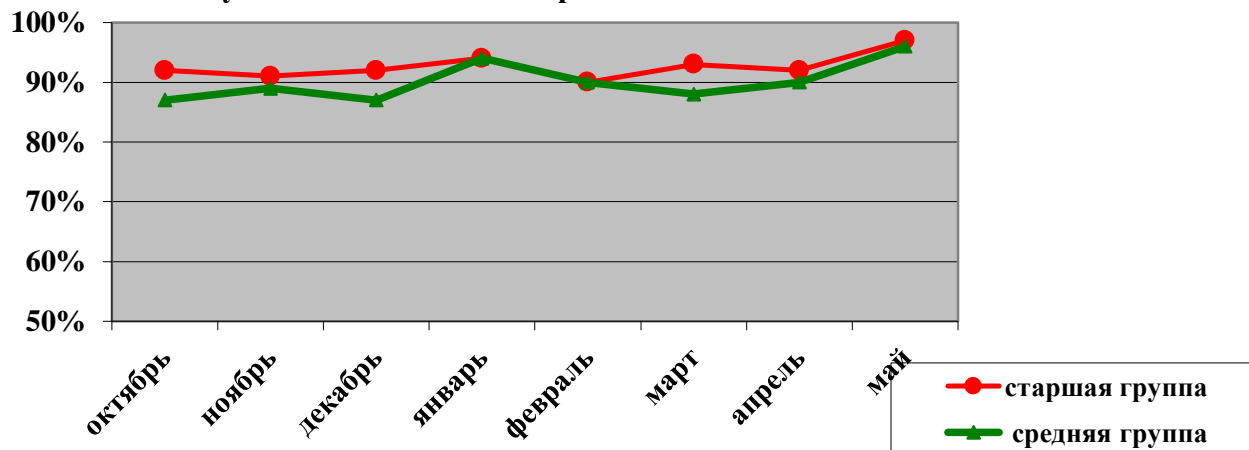
- усвоил программный материал – красный квадрат или 3 балла;
- частично усвоил программный материал – зеленый квадрат или 2 балла;
- не усвоил программный материал или отсутствовал – синий квадрат или 1 балл.

В конце каждого месяца проводится анализ работоспособности и сформированности танцевально-ритмических движений усвоенных детьми на конец месяца. Подсчет ведется в процентах:

$$\frac{\text{Кол. красных квадратов} \times 3 + \text{кол. зелёных} \times 2 + \text{кол. синих} \times 1}{\text{Общее кол. детей} \times 3} \quad \boxed{100\%}$$

В конце учебного года дается оценка работоспособности и сформированности танцевально-ритмических умений и навыков у детей на занятиях по ритмике по каждой возрастной группе за весь учебный год и проводится анализ. Данные можно выразить в виде графика.

**Диагностика сформированности
танцевально-ритмических умений и навыков
у детей на занятиях по ритмике**



На графике видно, что работоспособность и усвоение программного материала детьми старшей группы были стабильными и к концу года увеличились. Дети регулярно посещали занятия. Работа по ритмике проводилась на достаточно высоком уровне.

Работоспособность и усвоение программного материала детьми средней группы были недостаточно стабильными. На это повлияло нерегулярное посещение детьми детского сада, заболеваемость детей. В марте месяце работоспособность у детей снизилась в связи с весенним авитаминозом и плохо восстанавливаемой физической и умственной работоспособностью.