

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 11 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

Принято на Педагогическом
совете МОУ детского сада № 11
протокол № 1/2021 от 31.08.2021г.

Введено в действие приказом
от 01.09.2021г. № 20-п
Заведующий МОУ детским садом № 11
Исакова Н.А.



**Образовательная программа
дополнительного образования
«В музыкальном ритме сказок»**

(ПОУ студия «Шустрики»)

Возраст детей: с 3 до 7 лет
Объем программы: 108 часа (2 года обучения)

Программа модифицирована
Языниной
Татьяной Борисовной,
старшим воспитателем

Пояснительная записка

Программа по художественному воспитанию детей дошкольного возраста «В музыкальном ритме сказок» Фоминой Н.А. модифицирована под условия реализации платных образовательных услуг студии «Шустрики». Основой содержания программы является сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика, по направлению – художественно-эстетическая с физкультурными элементами, по функциональному назначению - досуговой, по форме организации - групповой, по времени реализации - двухгодичной. Программа направлена на социально-личностное, художественно-эстетическое, физическое развитие, формирование эмоциональной отзывчивости, чувства ритма, выразительности движений.

Новизна программы состоит в том, что впервые в программе по художественно-эстетическому восприятию происходит физическое воспитание через сочетание движения, музыки, игры-театрализации.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время наиболее остро стоит вопрос о гармоничном развитии личности ребенка-дошкольника. Приобщение детей к ценностям физической культуры рассматривается в единстве трех составляющих ее компонентов – телесного, интеллектуального и духовно-мировоззренческого. Телесный компонент предполагает развитие и коррекцию физических кондиций ребенка: гармонического развития тела, функциональных возможностей организма, физических качеств (выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости). Интеллектуальный направлен на развитие познавательных процессов средствами специально организованных физических упражнений; овладение элементарными знаниями техники выполнения упражнения, анатомического строения человека, правил гигиены, закаливания и укрепления здоровья; создание разносторонней базы двигательных навыков и т.д. Духовно-мировоззренческий компонент предполагает целенаправленное формирование у детей навыков здорового образа жизни, желания и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и закалывающих процедурах.

Ритмика – музыкально-педагогическая дисциплина, целью которой является активизация музыкального восприятия через движение. Основу ритмической гимнастики составляет упражнения различной направленности, выполняемые в соответствии, согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, темп, характер с помощью движения.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что ритмическая гимнастика для дошкольников решает как общие, так и частные задачи. Общие задачи: оздоровительные, образовательные, воспитательные. К частным можно отнести следующие: привлечение детей к систематическим занятиям, укрепление здоровья, воспитание правильной осанки. Профилактика заболеваний, повышение работоспособности, развитие основных физических качеств, совершенствование чувства ритма, формирование культуры движений.

Цель: Приобщить детей к ценностям физической культуры оздоровительной направленности через сюжетно-ролевую ритмическую гимнастику, активизировать музыкальное восприятие посредством движения.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить детей с сюжетами музыкальных сказок;
- научить детей узнавать по музыке сказочного персонажа, двигаться в соответствии с его характером и характером музыки.

Развивающие:

- сформировать умение по памяти воспроизводить ритмические комплексы, четко и ритмично выполнять движения.

Воспитательные:

- воспитать умение проявлять творчество в танце, брать на себя главную роль, проявлять активность в театрализации сказки.

Условия реализации программы:

Предполагаемая деятельность детей обусловлена наличием сюжета сказки, музыки, характеризующей характер героя, движения или танца в соответствии с характером героя и игры, как ведущего вида деятельности детей дошкольного возраста.

При реализации программы используются методы: наглядные (показ упражнения педагогом), словесные (словесное описание упражнения, рассказ сказки), практические (самостоятельное выполнения упражнений, инсценировка сказок).

На занятиях дети знакомятся с сюжетом сказки, узнают персонажей и главных героев, по характеру музыки узнают героев и их характер, учатся через движение передавать характер героев, учатся по памяти воспроизводить танцевальные композиции каждого комплекса.

Для того чтобы подвести детей 4-7 лет к освоению комплексов сюжетно-ролевой ритмической гимнастики, предлагается метод детального разучивания и проработки каждого элемента движения под музыку, без музыки, под словесную подсказку, а также метод многократного повтора разученного комплекса.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: от 3 до 7 лет.

Дети младшего возраста способны узнавать по музыке сказку, за год выучить 2 комплекса сюжетно-ролевой ритмической гимнастики: «Волк и семеро козлят», «Три поросенка». Умеют отличать по музыке добрых и злых героев, эмоционально воспроизводить их характерные движения, выполнять самостоятельно от 6 до 9 коротких композиций со словесным напоминанием, в которых от 2 до 4 различных движений.

Дети старшего дошкольного возраста за год разучивают 2 комплекса сюжетно-ролевой ритмической гимнастики «Али Баба и 40 разбойников», «Приключения Буратино», умеют без показа выполнять все композиции комплексов; четко, ритмично, качественно воспроизводят все упражнения, не путают их последовательность, берут на себя главную роль; эмоционально, в соответствии с характером героя выполняют все движения комплекса.

Принципы работы с дошкольниками.

Программа реализуется в соответствии с общеметодическими и дидактическими принципами:

- принцип дифференцированного подхода;
- принцип систематичности;
- принцип постепенности и последовательности

Ожидаемые результаты освоения программы.

Воспитанник будет знать: сюжет сказки, ее героев, их характерные движения; последовательность композиций в комплексе, последовательность движений в каждой композиции без показа педагога.

Воспитанник будет уметь: качественно воспроизводить движения каждой композиции, эмоционально передавать характер героя сказки.

Воспитанник сможет раскованно двигаться под музыку, его движения будут богаты различным набором ритмических движений.

Воспитанник будет способен сопереживать героям сказки, эмоционально откликаться, анализировать их действия, самостоятельно делать выводы.

Целевые ориентиры.

В конце изучения каждого комплекса проводится театрализованное выступление, нас радует, если: ребенок знает весь комплекс самостоятельно, без подсказок, качественно, эмоционально выполняет движения, берет на себя роль ведущего, справляется с ней.

Нас огорчает, если: ребенок не знает последовательности композиций, путает последовательность движений, не активен, не эмоционален, не качественно выполняет движения, не стремится к исполнению ролей в сказке, отказывается участвовать в инсценировке, предпочитает наблюдать за другими детьми.

Особенности организации образовательного процесса.

Сроки реализации образовательной программы: 2 года

Формы занятий:

- по количеству детей – фронтальная форма;
- по дидактической цели – комбинированные формы работы.

Режим занятий:

- Первый год обучения – 1 раз в неделю, 20 минут;
- Второй год обучения – 2 раза в неделю, 25 минут.

**Учебный план
(Первый год обучения)**

| месяц | тема | количество часов |
|--------------------|-----------------------------------|-------------------------|
| Сентябрь | Страна Мульти-Пульти | 4 |
| Октябрь | | 4 |
| Ноябрь | | 4 |
| Декабрь | Волк и семеро козлят на новый лад | 4 |
| Январь | | 4 |
| Февраль | | 4 |
| Март | Ребята, давайте жить дружно! | 4 |
| Апрель | | 4 |
| Май | | 4 |
| Итого часов | | 36 |

**Учебный план
(Второй год обучения)**

| месяц | тема | количество часов |
|--------------------|-----------------|-------------------------|
| Сентябрь | Кошкин дом | 8 |
| Октябрь | | 8 |
| Ноябрь | | 8 |
| Декабрь | Буратино | 8 |
| Январь | | 8 |
| Февраль | | 8 |
| Март | Летучий корабль | 8 |
| Апрель | | 8 |
| Май | | 8 |
| Итого часов | | 72 |

Календарно-тематическое планирование

(Первый год обучения)

| месяц | кол-во занятий | тематика занятий | номер и тема композиции содержание |
|----------|----------------|------------------------|--|
| Сентябрь | 2 | «Страна Мульти-Пульти» | <p style="text-align: center;">Композиция 1. «Сюрприз»</p> <p>«Да здравствует сюрприз!» - музыка М. Минкова, слова Ю. Энтина</p> <p>Построение в колонну.</p> <p>Вступление: 1 – 2 руки в стороны; 3 – 4 руки вверх; 5 – 8 махи руками над головой; 1 – 4 хлопки над головой; 5 – 8 опустить руки через стороны вниз.</p> <p>Куплет 1</p> <p>1) Ходьба по кругу</p> <p>2) Ходьба на носках.</p> <p>Припев: остановка лицом в круг, пружинящие полуприседания с одновременными хлопками.</p> <p>Куплет 2</p> <p>1) Ходьба обычная</p> <p>2) Ходьба на пятках.</p> <p>Припев повторить.</p> <p>Куплет 3</p> <p>1) Ходьба обычная</p> <p>2) Ходьба с высоким подниманием бедра.</p> <p>Припев повторить и закончить небольшими прыжками с хлопками над головой.</p> |
| | 2 | | <p style="text-align: center;">Композиция 2. «Чебурашка»</p> <p>Вступление</p> <p>И.п. - стойка: ноги врозь, руки в стороны – вниз, ладонями вперед; 1 – 8 – наклоны головы в стороны; 1 – 8 – наклоны головы вперед – назад.</p> <p>Куплет 1</p> <p>1) Сгибаю руки (одновременно и поочередно), кисти поднять к ушам («уши» Чебурашки);</p> <p>2) И.п. - руки к ушам, наклоны в стороны.</p> <p>Припев: И.п. - руки на пояс: наклоны вперед, руками коснуться пола.</p> <p>Музыкальный проигрыш: И.п. - стойка: ноги врозь, руки в стороны – вниз, ладонями вперед: переступания с ноги на ногу («качалочка»), то же с поворотом кругом.</p> <p>Куплет 2</p> <p>1) И.п. - руки к ушам, повороты туловища вправо и влево.</p> <p>2) И.п. - то же, наклоны вперед, прогнувшись.</p> <p>Припев: подъемы на носки, руки вверх, потянуться с последующими приседаниями.</p> <p>Куплет 3 повторить первый куплет.</p> <p>Припев: и.п. - стойка: ноги врозь, руки на пояс; 1 – 2 – правую руку вперед ладонью вверх; 3 – 4 – левую – вперед; 5 – 6 правую – на пояс; 7 – 8 – левую – на пояс.</p> <p>Музыкальный проигрыш: И.п. - стойка: ноги врозь,</p> |

| | | |
|---------|---|--|
| | | <p>руки в стороны – вниз, ладонями вперед: переступания с ноги на ногу («качалочка»), то же с поворотом кругом.</p> <p>Припев (2р.): И.п. - стойка: ноги врозь, руки в стороны – вниз, ладонями вперед: переступания с ноги на ногу с поворотом кругом («качалочка»).</p> |
| Октябрь | 2 | <p style="text-align: center;">Композиция 3. «День рождения»</p> <p>«День рождения» - музыка В. Шаинского, слова Э. Успенского</p> <p>Вступление:</p> <p>1) И.п. - лицом в круг, стойка: ноги врозь, пружинящие полуприседания с хлопками и небольшими наклонами в стороны.</p> <p>2) Взявшись за руки, ходьба по кругу вправо.</p> <p>Куплет 1</p> <p>1) Остановка лицом в круг, держась за руки, пружинящие полуприседы с одновременными махами руками вперед – назад.</p> <p>2) Бег к центру круга и назад, взявшись за руки.</p> <p>Припев</p> <p>1) И.п. - стойка: ноги врозь, руки перед грудью – полуприседы, руки в стороны («гармошка»). «Гармошка» с одновременным выставлением ноги вперед на пятку.</p> <p>2) Кружение на носках вправо, руки в стороны.</p> <p>Куплет 2</p> <p>1) Остановка лицом в круг, держась за руки: пружинящие полуприседы с одновременными махами руками вперед – назад.</p> <p>2) Бег к центру круга и назад, взявшись за руки.</p> <p>Припев</p> <p>1) И.п. - стойка: ноги врозь, руки перед грудью – полуприседы, руки в стороны («гармошка»). «Гармошка» с одновременным выставлением ноги вперед на пятку.</p> <p>2) Кружение на носках вправо, руки в стороны.</p> |
| | 2 | <p style="text-align: center;">Композиция 4. «Улыбка»</p> <p>«Улыбка» - музыка В. Шаинского, слова М. Пляцковского из м/ф «Крошка-Енот»</p> <p>Вступление: и.п. - сед на пятках, руки на коленях: наклоны головой в стороны.</p> <p>Куплет 1</p> <p>1) И.п. - сед на пятках, руки в стороны; наклоны в стороны, касаясь рукой пола.</p> <p>Припев</p> <p>1) И.п. - стойка на четвереньках: «покрутить хвостиком».</p> <p>2) Ходьба на четвереньках в круг и из круга.</p> <p>Куплет 2</p> <p>1) И.п. - сед на пятках, руки на колени; поднять таз, выпрямить руки вверх, сесть обратно на пятки.</p> <p>Припев</p> <p>1) сед, руки на пол назад: поочередные сгибания и разгибания ног вверх.</p> |

| | | | |
|---------|---|-------------------------------------|---|
| | | | <p>Куплет 3</p> <p>2) И.п. - лежа на спине, ноги вверх, руки за головой: поочередные сгибания-разгибания ног («едем на велосипеде»)</p> <p>Припев</p> <p>Ходьба на четвереньках по кругу.</p> |
| Ноябрь | 2 | | <p align="center">Композиция 5. «Голубой вагон»</p> <p>«Голубой вагон» из м/ф «Старуха Шапокляк» - музыка В. Шаинского, слова Э. Успенского</p> <p>Вступление</p> <p>1) Махи руками над головой, построение «паровозиком» (друг за другом, держась за талию впереди стоящего).</p> <p>2) Ходьба по кругу и «змейкой».</p> <p>Куплет 1, 2 + припев</p> <p>1) Разорвав паровозик, бег по кругу, меняя направление по команде преподавателя.</p> <p>2) Остановка лицом в круг, танцевальные движения на месте:</p> <p>Куплет 3 + припев (танцевальные движения)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Полуприседы, руки вперед – назад • Полуприседы, машут руками над головой • Прыжки на 2х ногах • Прыжки ноги врозь – вместе. |
| | 2 | | <p align="center">Композиция 6. «Песенка друзей»</p> <p>«Песенка друзей» из м/ф «Волшебник изумрудного города» - музыка И. Космачева, слова И. Токмаковой</p> <p>Преодоление простейшей полосы препятствий в ходьбе по кругу:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Прыжки из обруча в обруч (4 шт.) 2) Ходьба по лавочке, руки в стороны 3) Перешагивание через кубики (5шт.) |
| Декабрь | 2 | «Волк и семеро козлят на новый лад» | <p align="center">Композиция 1. «Песенка козлят»</p> <p>Вступление Построение в круг.</p> <p>1) Наклон до касания рукой пола (русский поклон); 2 раза.</p> <p>2) Ходьба по кругу вправо, взявшись за руки.</p> <p>Музыкальная тема</p> <p>1) И.п. - стойка: ноги врозь; пружинящие полуприседы с одновременными хлопками; 16 раз.</p> <p>2) И.п. - стойка: ноги врозь, руки на голове («рожки»); пружинящие полуприседы; 8 раз; движения бедрами вправо-влево («хвостик»); 8 раз.</p> <p>3) И.п. - стойка: ноги врозь, руки к плечам ладонями наружу; пружинящие полуприседы, руками малые круги наружу; 8 раз; то же с кругами вовнутрь; 8 раз.</p> <p>4) Поочередное выставление ног вперед на пятку, руки выполняют «фонарики»; 16 раз.</p> <p>5) И.п. - руки сложены перед грудью; поочередные махи согнутыми ногами вперед; 8-16 раз.</p> |

| | | |
|--------|---|---|
| | | <p>б) И.п. - стойка: ноги врозь, руки в стороны; ритмичные покачивания бедрами, поочередно сгибая-разгибая руки; 16 раз.</p> |
| | 2 | <p>Композиция 2. «Предостережение мамы-козы» Куплет 1 1) 1-2 - полуприсед, руки вперед ладонями вверх; 3-4 - выпрямляясь, руки на пояс, наклоны головы вправо-влево; 5-8-наклоны в стороны; 4 раза; 1-8-повторить. 1-4 - погрозить пальцем; 5-6 - палец к губам («тихо»); 7-8 - глубокий присед; Куплет 2 Повторить куплет 1. Припев. Повторить и добавить махи руками над головой.</p> |
| Январь | 1 | <p>Композиция 3. «Козлята остались одни»» Упражнения с мячом: 1) вращения мяча перед грудью; 2) полуприседы с отведением мяча в стороны и вперед; 3) И.п. - мяч на вытянутых руках вперед; поочередные махи согнутыми ногами вперед; 4) ритмичные отбивы мяча; 5) не высокие подбрасывания мяча; 6) покачивания бедрами, поочередно прижимая мяч к плечам; 7) прыжки: ноги врозь-вместе, мяч над головой; 8) прыжки со сменой ног вперед-назад, мяч перед грудью. Раздается «стук в дверь»: дети разбегаются по своим заранее определенным «домикам» (разложенные по залу обручи).</p> |
| | 2 | <p>Композиция 4. «Волк стучится к козлятам» Ария волка Дети выходят в круг, оставляя мячи в обручах, и изображают страшного Волка. 1) И.п. - стойка: ноги врозь, руки к плечам; пружинящие полуприседы, выпрямляя поочередно руки вперед; 8 раз; 2) присед и подъем с движением «твист». Ария козлят 1) 1-2 - руки вверх; 3-4 - руки к голове («фожки»), наклон вперед; 5-8-повторить. Ария волка 1) И.п. - стойка: ноги врозь, руки к плечам; пружинящие полуприседы, выпрямляя поочередно руки вперед; 8 раз; 2) присед и подъем с движением «твист». Арию козлят повторить. Ария волка</p> |

| | | |
|---------|---|--|
| | | <p>1) И.п. - основная стойка, шаги на месте с высоким подъемом бедра, выпрямляя поочередно руки вперед («Волк лезет в окно»);</p> <p>2) присед и подъем с движением «твист».</p> <p>Арию козлят повторить.</p> <p>«Волк расстроен»: дети машут руками и приседают.</p> |
| | 1 | <p>Композиция 5. «Петя учит волка петь»</p> <p>1) Вдох - поднять обруч вверх; Выдох - присед, опуская обруч; 2-4 раза.</p> <p>1-2 - поднять обруч вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться;</p> <p>3-4 - присед, обруч вниз; повторить 2-4 раза, меняя положение ног.</p> <p>«Волк возвращается к козлятам»: дети перестраиваются в круг и выполняют бег на месте в упоре на руках.</p> |
| Февраль | 1 | <p>Композиция 6. «Волк поет голосом мамы»</p> <p>1) И.п. - стойка на четвереньках, лицом к центру круга;</p> <p>1-4 - прогнуться;</p> <p>5-8 - сед на пятках, наклон вперед, вытянуть руки вверх; повторить 3-4 раза.</p> <p>2) Вставая в стойку: ноги врозь, 3 прыжка на двух с остановкой в полуприсед, руки к плечам ладонями наружу.</p> <p>3)</p> |
| | 1 | <p>Композиция 7. «Прощальная песенка козлят»</p> <p>Упражнения со скакалкой:</p> <p>1) Вращения скакалкой справа и слева одной рукой;</p> <p>2) перепрыгивания через середину скакалки вперед-назад (качалка);</p> <p>3) прыжки, вращая скакалку вперед.</p> <p>4)</p> |
| | 1 | <p>Композиция 8. «Мама ищет козлят»</p> <p>1) И.п. - сед, руки на пояс;</p> <p>1-3-3 пружинящих наклона вперед, руками достать носочки;</p> <p>4 - и.п.;</p> <p>5-8 - 4 наклона в стороны; повторить все 2-4 раза.</p> <p>2) И.п. - сед, руки в упоре сзади;</p> <p>1-4 - прогнуться;</p> <p>5-8-сгруппироваться, обхватив руками колени; 2-4 раза.</p> <p>3)И.п. - упор на предплечьях сзади;</p> <p>1-16 - «велосипед».</p> <p>5) И.п. - сед «по-турецки», руками обхватить голову; покачивания в стороны; 6-8 раз.</p> |
| | 1 | <p>Композиция 9. «Финал»</p> <p>Повторить упражнения из композиции 1, или упражнения с мячом - композиция 3, или упражнения со скакалкой - композиция 8. Рекомендуется начинать</p> |

| | | | |
|------|---|--------------------------------|--|
| | | | изучение данной программы с упражнением. |
| Март | 3 | «Ребята, давайте жить дружно!» | <p style="text-align: center;">Композиция 1. «В доме 8/16»</p> <p>Построение по кругу лицом к центру круга. На музыкальное вступление выполнить пружинящие шаги на месте.</p> <p>Куплет 1</p> <p>1) И. п. - стойка в полуприседе: ноги врозь, руки к плечам, ладони открыты вперед; 1 – 16 – 8 шагов на месте с небольшими наклонами в стороны;</p> <p>2) 1 – 8 – 8 таких же шагов на месте, выпрямляя поочередно руки вперед («царапаемся»);</p> <p>3) 1 – 4 – повторить два шага;</p> <p>5 – 8 – прыжков вокруг себя из стойки: ноги врозь, руки к плечам. Пружинящие шаги на месте.</p> <p>Куплет 2</p> <p>1) И.п. - стойка в полуприседе: ноги врозь, руки к плечам, ладони открыты вперед;</p> <p>1 – 8 – 4 шага вперед, продвигаясь в круг с небольшими наклонами в стороны;</p> <p>1 – 8 – 4 шага назад;</p> <p>2) 1 – 16 – те же шаги с продвижением вперед и назад; резко поочередно выпрямляя руки вперед («бокс»), закончить прыжками вокруг себя на 4 счета.</p> <p>Пружинящие шаги вперед по кругу.</p> <p>Куплет 3</p> <p>1) 1 – 16 – те же шаги вперед, по кругу;</p> <p>2) 1 – 4 – 4 шага вперед, «царапаясь»;</p> <p>1 – 4 – 2 шага повторить; 5 – 8 – 8 прыжков вокруг себя.</p> <p>Пружинящие шаги на месте.</p> <p>Куплет 4 – повторить куплет 2.</p> <p>Музыкальный переход Ходьба с носка по кругу, взявшись за руки.</p> |
| | 1 | | <p style="text-align: center;">Композиция 2 . «На крутом берегу»</p> <p>Вступление И.п. - стойка: руки на поясе;</p> <p>1 – 16 – 8 полуприседаний с небольшими поворотами туловища влево и вправо.</p> <p>Куплет 1</p> <p>1) 1 – 8 – 4 полуприседа: 1 – 2 – руки на поясе, 3 – 4 – руки за спину, 5 – 6 руки к плечам, 7 – 8 руки в стороны – вверх ладонями вовнутрь;</p> <p>2) 1 – 8 – повторить.</p> <p>Припев</p> <p>1) 1 – 4 – с поворотом направо шаг правой ногой в стойку на нее, левую ногу назад на носок, правой ладонью наружу прикрыть глазки, левую руку за спину; 5 – 8 – то же в другую сторону, с другой ноги и руки;</p> <p>2) 1 – 4 – 2 пружинящих полуприседа, левой рукой перед грудью выполнить волнообразное движение слева направо, правая рука за спиной, закончить упражнение в стойке на правой ноге, левую ногу в сторону на носок («волна»);</p> |

| | | |
|--------|---|---|
| | | <p>5 – 8 – то же другой рукой; 1 – 8 – повторить упражнение 1; 3) 1 – 4 – 2 пружинящих полуприседа, руки из положения вперед выполняют волнообразные движения слева направо; 5 – 8 – то же справа налево. Куплет 2 На музыкальный проигрыш 1 – 16 – 8 по очередных полуприседов на одной ноге с выставлением другой вперед на пятку, руки на поясе. 1) 1 – 8 – те же полуприседы: 1 – 2 – руки на поясе, 3 – 4 – руки за спину, 5 – 6 руки к плечам, 7 – 8 – руки в стороны – вверх, ладони вовнутрь; 1 – 8 – повторить. Припев повторить. Куплет 3. На музыкальный проигрыш 1 – 16 – 4 пружинящих полуприседа на двух ногах, 4 полуприседа на одной ноге с выставлением другой ноги вперед на пятку, руки на поясе. 1) 1 – 16 – 8 пружинящих полуприседов с выставлением ноги вперед на носок, меняя положение рук: 1 – 2 – правую руку на пояс, левую – за голову, 3 – 4 поменять положение рук и т.д. Припев повторить. На музыкальный проигрыш повторять полуприседы на двух ногах и на одной. Припев повторить еще раз. Музыкальный переход. Ходьба по кругу с малым мячом в руках: на носках, мяч сверху на прямых руках; передача мяча из руки в руку над головой на обычной ходьбе; ходьба по гимнастической скамейке, мяч на вытянутой в сторону руке.</p> |
| Апрель | 2 | <p style="text-align: center;">Композиция 2. «На крутом берегу»</p> <p>Вступление И.п. - стойка: руки на поясе; 1 – 16 – 8 полуприседаний с небольшими поворотами туловища влево и вправо. Куплет 1 3) 1 – 8 – 4 полуприседа: 1 – 2 – руки на поясе, 3 – 4 – руки за спину, 5 – 6 руки к плечам, 7 – 8 руки в стороны – вверх ладонями вовнутрь; 4) 1 – 8 – повторить. Припев 1) 1 – 4 – с поворотом направо шаг правой ногой в стойку на нее, левую ногу назад на носок, правой ладонью наружу прикрыть глазки, левую руку за спину; 5 – 8 – то же в другую сторону, с другой ноги и руки; 2) 1 – 4 – 2 пружинящих полуприседа, левой рукой перед грудью выполнить волнообразное движение слева направо, правая рука за спиной, закончить упражнение в стойке на правой ноге, левую ногу в сторону на носок («волна»); 5 – 8 – то же другой рукой; 1 – 8 – повторить упражнение 1;</p> |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | | | <p>3) 1 – 4 – 2 пружинящих полуприседа, руки из положения вперед, выполняют волнообразные движения слева направо; 5 – 8 – то же справа налево. Куплет 2 На музыкальный проигрыш 1 – 16 – 8 по очередных полуприседов на одной ноге с выставлением другой вперед на пятку, руки на поясе. 1) 1 – 8 – те же полуприседы: 1 – 2 – руки на поясе, 3 – 4 – руки за спину, 5 – 6 руки к плечам, 7 – 8 – руки в стороны – вверх, ладони вовнутрь; 1 – 8 – повторить. Припев повторить. Куплет 3. На музыкальный проигрыш 1 – 16 – 4 пружинящих полуприседа на двух ногах, 4 полуприседа на одной ноге с выставлением другой ноги вперед на пятку, руки на поясе. 1) 1 – 16 – 8 пружинящих полуприседов с выставлением ноги вперед на носок, меняя положение рук: 1 – 2 – правую руку на пояс, левую – за голову, 3 – 4 поменять положение рук и т.д. Припев повторить. На музыкальный проигрыш повторять полуприседы на двух ногах и на одной. Припев повторить еще раз. Музыкальный переход. Ходьба по кругу с малым мячом в руках: на носках, мяч сверху на прямых руках; передача мяча из руки в руку над головой на обычной ходьбе; ходьба по гимнастической скамейке, мяч на вытянутой в сторону руке.</p> |
| | 2 | | <p style="text-align: center;">Композиция 3. «Кручу, кручу»</p> <p>И.п. - сед лицом в круг, мяч перед грудью. Куплет 1 Поочередные сгибания – разгибания ног («велосипед»), мяч: на вытянутых руках вперед, вверх, перекаты мяча между ладонями перед грудью. Припев 1) И.п. - сед, мяч сверху; 1 – 2 – наклон вперед, положить мяч на стопы; 3 – 4 – приподнять прямые ноги, покатить мяч и поймать на животе, руки во время переката в стороны; повторить 6 – 8 раз. Куплет 2 Повторить «велосипед». Припев 1) И.п. - сед, согнув ноги (группировка), мяч между коленями, руками обхватить ноги; перекаты на спину в группировке, удерживая мяч коленями; 4 – 6 раз. 2) Из упора руками сзади, прогибаясь, подъем туловища, удерживая мяч коленями; 4 – 6 раз. Куплет 3 1) И.п. - сед: руки в упоре сзади, мяч зажат между стопами; подъем на 45 градусов и опускание прямых ног. Припев 1) И.п. - стойка на одном колене; перекаты мячом по</p> |

| | | |
|-----|---|--|
| | | <p>полу под одной ногой, затем меняя стойку под другой.</p> <p>2) И.п. - стойка, руки с мячом вперед; перекаты мяча по прямым рукам на грудь и обратно.</p> <p>3) Перекаты по одной руке и другой.</p> <p>4) Отбивы мяча от пола и ловля двумя руками.</p> <p>Музыкальный переход. Ходьба по кругу, складывая мячи в корзины.</p> |
| Май | 1 | <p>Композиция 4. «Снова стало небо голубым»</p> <p>И.п. - лежа на животе, руки вверх.</p> <p>1) «Лодочка» - поднять руки и ноги от пола и удерживать 2 – 4 счета; 4 – 6 раз.</p> <p>2) «Рыбка» - прогнуться, упираясь руками перед грудью, согнуть ноги, стараясь коснуться носками затылка; 2 – 4 раза.</p> <p>3) «Корзинка» - взявшись за голени согнутых ног, прогнуться, приподняв плечи и бедра от пола, и удерживать положение 4 счета; 2 – 4 раза.</p> <p>4) И.п. - лежа на спине, согнув ноги; «полумостик» - приподнимая таз, держать 2 – 4 счета (2 – 4 раза); то же с упором согнутых рук под спину.</p> <p>5) Гимнастический «мостик»; 2 – 4 раза.</p> <p>6) Стойка на лопатках; 2 – 4 раза.</p> <p>Музыкальный переход: спокойная ходьба различными видами по кругу.</p> |
| | 1 | <p>Композиция 5. «Хвост за хвост»</p> <p>Куплет 1</p> <p>1) Ходьба высоким шагом.</p> <p>2) Ходьба в сочетании с движениями рук: 1 – 2 – согнуть напряженную руку в сторону, кисть в кулак, 3 – 4 – согнуть другую руку, 5 – 6 – поднять их в напряженном состоянии вверх, 7 – 8 – развести в стороны; 4 раза.</p> <p>Припев</p> <p>1) Бег по кругу, выпрямляя поочередно руки вверх от груди.</p> <p>2) Скачки по кругу.</p> <p>Куплет 2.</p> <p>Повторить упражнения из куплета 1 в другую сторону.</p> <p>Припев повторить.</p> <p>Музыкальный проигрыш: дыхательные упражнения на месте, стоя лицом в круг.</p> |
| | 1 | <p>Композиция 6. «Если добрый ты»</p> <p>Музыкальный проигрыш</p> <p>1) И.п. - стойка: руки на поясе;</p> <p>1-16 – полуприседы с поворотом туловища.</p> <p>2) 1-16 – поочередные полуприседы на одной ноге, другую вперед на носок.</p> <p>Куплет 1.</p> <p>1-8 – поочередно 4 полуприседа на одной ноге с выставлением другой ноги на носок, одновременный хлопок возле плеча;</p> |

| | | |
|--------------------|-----------|---|
| | | <p>1-5 – 5 шагов галопом вправо, руки в стороны; 6-7 – приставить ноги в стойку, руки на пояс; 1-8 – повторить полуприседы; 1-8 – повторить шаги галопом влево; 1-16 – повторить всю связку с движением вправо.</p> <p>Упражнения повторяются на каждый куплет и музыкальный проигрыш. Можно повторить упражнения из композиции 2.</p> <p>После завершения изучения этой композиции можно разучить с детьми танец в парах, используя основные движения.</p> <p>Пары выстраиваются по кругу. Мальчик и девочка встают лицом друг к другу: мальчик спиной в круг, а девочка лицом. Поочередные выставления то правой, то левой ноги вперед на пятку выполняются на месте, лицом друг к другу. Затем дети поднимают руки в стороны и берутся за руки. Галопы выполняются по кругу.</p> |
| | 1 | <p>Композиция 7. «Неприятность эту мы переживем»</p> <p>Танцевальная импровизация - дети самостоятельно танцуют, вспоминая разученные движения и придумывая новые. Можно выбрать ведущего из числа занимающихся, который будет демонстрировать свои упражнения.</p> <p>Композиция направлена на развитие творческого двигательного мышления, воображения и фантазии.</p> |
| Итого часов | 36 | |

**Календарно-тематическое планирование
(Второй год обучения)**

| месяц | кол-во часов | тематика занятий | номер и тема композиции содержание |
|----------|--------------|------------------|--|
| Сентябрь | 4 | «Кошкин дом» | <p align="center">Композиция 1. «Тили-Бом»</p> <p>Дети строятся в круг, в центре которого находится сложенный из кубиков «Кошкин дом».</p> <p>Вступление.</p> <p>1) И.п. – слегка согнутые руки в стороны ладонями наружу; 1-8 – пружинящим переступанием поворот направо вокруг себя; 1-8 – то же влево.</p> <p>Куплет 1</p> <p>1) И.п. – руки к плечам; 1- руки верх; 2- и.п.; повторить 4 раза. 2) 1-8 – 8 хлопков над головой. 3) И.п. - руки к плечам; 1- Правую руку вверх; 2- Левую руку вверх. Правую в и.п., затем поменять; 8 раз</p> <p>4) И.п. – полуприсед, руки к плечам; 1- Выпрямить руки вверх; 2- И.п.; упражнение повторить 4 раза.</p> <p>Припев.</p> <p>1) И.п. – руки на пояс; 1-2 – полуприсед на левой ноге, правую вперед на пятку; 3-4 – выпрямляясь, притопом приставить правую к левой; 2) И.п. – руки на пояс; 1-2 – полуприсед на левой ноге, правую вперед на пятку, наклон вперед, правой рукой коснуться носка; 3-4 – выпрямляясь, приставить правую ногу; 5-8 – то же с другой ноги; упражнение повторить 2 раза. 3) 1-8 - повторить поворот переступанием из вступления.</p> <p>Куплет 2</p> <p>1) И.п. - руки на пояс; 1-2 - полуприсед с поворотом налево; 3-4 - и.п.; 5-8 - то же в другую сторону; 4 раза.</p> <p>2) И.п. - поза «матрешки» (левая рука перед грудью, локоть правой руки на ладони левой, указательный палец правой руки на щеке); 1-8-8 пружинящих шагов с продвижением в круг; 1-8 - 8 шагов назад в позе «матрешки», меняя положение рук.</p> <p>Припев</p> <p>Упражнения 1 и 2 - повторить из предыдущего</p> |

| | | |
|---------|---|---|
| | | <p>припева.</p> <p>3) И.п. - руки на пояс; 1-3 - руки вперед, в стороны ладонями кверху; 4 - притоп правой (левой) ногой, руки на поясе; 4 раза.</p> <p>3) 1-7 - притопы правой-левой ногой, руки на поясе, последний притоп более сильный (акцентированный); 7 раз.</p> |
| | 2 | <p style="text-align: center;">Композиция 2. «Песенка котят»</p> <p>1) И.п.- сед на пятках, руки на коленях; 1-2 - наклон головы вправо; 3-4 - то же влево.</p> <p>2) И.п.- то же; 1-8 - «котят скребутся в дверь» (имитация руками и пальчиками).</p> <p>3) И.п.- сед на пятках, руки за спиной; 1-2 - наклон вперед прогнувшись; 3-4 - постепенно разгибаясь, выпрямиться (движение типа «волна»); 4-8 раз.</p> <p>4) И.п.- стойка на четвереньках; 1-2 - прогнуться («котят просят молока»); 3-4 - согнуться («кошка сердится»); 2 - 4 раза.</p> <p>5) И.п.- стойка на руках и ногах; 1-8 - ходьба вперед; 1 - 8 - ходьба назад.</p> |
| | 1 | <p style="text-align: center;">Композиция 3. «Гости»</p> <p>1) И.п. - руки за спиной; 1-8 - ходьба с высоким подъемом бедра, двигаясь вперед в круг; поклон; 1-8 - то же назад.</p> |
| | 1 | <p style="text-align: center;">Композиция 4. «Дуэт кошки и петуха»</p> <p>Куплет 1) И.п. - основная стойка; 1-2 - руки в стороны, плавно; 3-4 - опуститься на одно колено, наклон вперед, руки вниз; 5-8 - повторить упр. 1-4, опускаясь на другое колено.</p> <p>2) И.п.- руки в стороны; 1-4 - равновесие на правой ноге, левая нога согнута вперед, махи руками («петушок машет крыльями»); 5-8 - то же на левой.</p> <p>Припев 1) И.п. - руки к плечам; 1-8 - поворот переступанием на месте вокруг себя, одновременно махи согнутыми руками в стороны; либо, полуприседая, пятки в стороны с одновременным отведением рук в стороны (движение типа «чарльстон»).</p> <p>Куплет и припев повторить 4 раза.</p> |
| Октябрь | 1 | <p style="text-align: center;">Композиция 4. «Дуэт кошки и петуха»</p> <p>Куплет 1) И.п. - основная стойка;</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | | <p>1-2 - руки в стороны, плавно; 3-4 - опуститься на одно колено, наклон вперед, руки вниз; 5-8 - повторить упр. 1-4, опускаясь на другое колено. 2) И.п. - руки в стороны; 1-4 - равновесие на правой ноге, левая нога согнута вперед, махи руками («петушок машет крыльями»); 5-8 - то же на левой. Припев 1) И.п. - руки к плечам; 1-8 - поворот переступанием на месте вокруг себя, одновременно махи согнутыми руками в стороны; либо, полуприседая, пятки в стороны с одновременным отведением рук в стороны (движение типа «чарльстон»); Куплет и припев повторить 4 раза.</p> |
| | 1 | <p style="text-align: center;">Композиция 5. «Танец гостей»</p> <p>1) 1-8 - прыжки на двух ногах, руки на поясе; 1-8 - то же, руки к плечам; 1-8 - то же с хлопками; 1-8 - прыжки на левой ноге; 1~8 - прыжки на правой ноге; 1-8 - прыжки: ноги врозь-вместе, руки на поясе. Прыжковые серии можно менять и добавлять по мере изучения.</p> |
| | 4 | <p style="text-align: center;">Композиция 6. «Пожар»</p> <p>Речитатив 1) И.п. - стойка: ноги врозь, руки на голове; 1 - наклон вправо; 2 - наклон влево; 8 раз. Куплет 1) И.п. - стойка: ноги врозь; 1-2 - руки вверх; 3-4 - присед, руки на голову; 4 раза. Упражнения с гимнастическими палками: 2) И.п. - стойка: ноги врозь, палка внизу; 1 - палку к груди; 2 - полуприсед, палку вниз («насос»); 8-16 раз. 3) И.п. - то же; 1-2 - палку к груди, глубокий вдох носом; 3-4 - наклон вперед, палку вниз, выдох через рот, губы «трубочкой» («задуть огонь»); 4 раза. 4) Используя палку, изобразить работу с лопатой («засыпаем огонь песком»); 8-16 раз. 5) И.п. - стойка: ноги врозь, руки в замок, палка на полу; 1-2 - руки вверх, кисти в замок; 3-4 - наклон вперед («дровосек»); 8 раз. Речитатив 1) Дети разбирают «кошкин дом» по кубикам. 2) Бег по кругу в сочетании с движениями рук («суматоха»); 3) Ходьба по кругу в сочетании с дыхательными упражнениями.</p> |

| | | |
|--------|---|--|
| | 2 | <p style="text-align: center;">Композиция 7. «Песня поросят»</p> <p>Вступление 1) И.п. - ноги врозь, руки сложены перед грудью, щеки надуты; 1-8-8 пружинящих полуприседаний.</p> <p>Куплет 1 1) И.п. - то же; 1-2 - полуприсед с наклоном вправо; 3-4 - выпрямиться; 5-8 - то же влево; по 2 раза в каждую сторону.</p> <p>Припев 1) 1-8 - 8 пружинящих полуприседов, правую руку за спину, левой - малые круги перед собой («едим ложкой»); 1-8 - то же другой рукой.</p> <p>Куплет 2 1) 1-8 - 8 пружинящих полуприседов с хлопками; 1-8 - то же, левая рука за спиной, правой малые круги перед лицом, ладонью внутрь.</p> <p>Припев 1) И.п. - полуприсед: ноги врозь, руки на коленях; 1-4 - «покрутить хвостиками»; 5-8 - то же, но указательный палец правой руки на носу («пяточок»); 1-4 - повторить; 5-8 - повторить.</p> <p>Куплет 3 1) 1-8 - 8 пружинящих полуприседов, встряхивая кистями перед грудью; 2) 1-8 - то же, поглаживая животик; 3) 1-8 - то же, одна рука за спиной, другая «грозит» пальцем; 1-8 - повторить.</p> <p>Припев 1) 1-16 - поочередные выставления ноги вперед на пятку, слегка приседая на опорной ноге, руками одновременно ввинчиваем «фонарики» над головой.</p> <p>Авторский текст Пройти полосу препятствий по заданию. Задания меняются по мере изучения. Например: 1) ходьба на носках между обручами красного цвета («змея»); 2) скольжение по скамейке на животе (подтягивание туловища руками); 3) подлезание под дугу на четвереньках; 4) прыжки через синие обручи с ноги на ногу; 3-4 раза; 5) подъем на куб и спрыгивание на маты.</p> |
| Ноябрь | 2 | <p style="text-align: center;">Композиция 7. «Песня поросят»</p> <p>Вступление 1) И.п. - ноги врозь, руки сложены перед грудью, щеки надуты; 1-8-8 пружинящих полуприседаний.</p> <p>Куплет 1 1) И.п. - то же; 1-2 - полуприсед с наклоном вправо; 3-4 - выпрямиться; 5-8 - то же влево; по 2 раза в каждую сторону.</p> <p>Припев</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | | <p>1) 1-8 - 8 пружинящих полуприседов, правую руку за спину, левой - малые круги перед собой («едим ложкой»); 1-8 - то же другой рукой.</p> <p>Куплет 2</p> <p>1) 1-8 - 8 пружинящих полуприседов с хлопками; 1-8 - то же, левая рука за спиной, правой малые круги перед лицом, ладонью внутрь.</p> <p>Припев 1) И.п. - полуприсед: ноги врозь, руки на коленях; 1-4 - «покрутить хвостиками»; 5-8 - то же, но указательный палец правой руки на носу («пяточок»); 1-4 - повторить; 5-8 - повторить.</p> <p>Куплет 3</p> <p>3) 1-8 - 8 пружинящих полуприседов, встряхивая кистями перед грудью; 4) 1-8 - то же, поглаживая животик; 3) 1-8 - то же, одна рука за спиной, другая «грозит» пальцем; 1-8 - повторить.</p> <p>Припев</p> <p>1) 1-16 - поочередные выставления ноги вперед на пятку, слегка приседая на опорной ноге, руками одновременно ввинчиваем «фонарики» над головой.</p> <p>Авторский текст</p> <p>Пройти полосу препятствий по заданию. Задания меняются по мере изучения. Например: 1) ходьба на носках между обручами красного цвета («змея»); 2) скольжение по скамейке на животе (подтягивание туловища руками); 3) подлезание под дугу на четвереньках; 6) прыжки через синие обручи с ноги на ногу; 3-4 раза; 7) подъем на куб и спрыгивание на маты.</p> |
| | 2 | <p style="text-align: center;">Композиция 8. «Танец петушков»</p> <p>Любая ритмичная музыка размером 2/4</p> <p>1) И.п. - сед, руки согнуты возле пояса; 1-8 - передвижения вперед («гусеничка»); 1-8 - «гусеничка» назад.</p> <p>2) 1-16 - пружинящие наклоны вперед.</p> <p>3) 1-16 - из упора сзади на предплечьях, «велосипед».</p> <p>4) И.п. - сед, согнув ноги, руки в упоре сзади; 1-2 - приподнять таз вверх («мостик»); 3-4 - опуститься; 4 раза.</p> <p>5) 1-8 - ходьба в упоре на ногах и руках сзади, в круг; 1-8 - то же из круга.</p> |
| | 4 | <p style="text-align: center;">Композиция 9. «Финал»</p> <p>Речитатив Дети строят из кубиков новый дом.</p> <p>Вступление</p> <p>1) 1-4 - наклон вперед, правой рукой коснуться пола (русский поклон); 5-8 - то же левой рукой; по 2 раза.</p> <p>Куплет 1</p> <p>1) И.п. - руки к плечам;</p> |

| | | | |
|---------|---|------------|---|
| | | | <p>1 - руки вверх; 2 - руки к плечам; 6 раз. 2)1-8 - 8 хлопков над головой с пружинящими полуприседами. 2)1-9 И.п.- руки к плечам; 1 - на шаге на месте правую руку вверх; 2 - на шаге на месте правую руку к плечу, левую вверх; 8 раз. 4) 1 - полуприсед, руки к плечам; 2 - выпрямиться, руки вверх («пружинка»); 4 раза. 5) 1-8 - пружинящим переступанием поворот вокруг, руки согнуты в стороны ладонями наружу; 1-8 - то же в другую сторону; 1-8 - повторить в другую сторону. 6) И.п. - поза «матрешки»; 1-8-8 шагов припаданием вперед, в круг; 1-8-8 шагов припаданием назад, из круга; 1-16 - повторить. 7) И.п. - руки на пояс; 1-2 - приседая на левой ноге, правую вперед на пятку; 3-4 - притопом приставить правую ногу к левой; 5-8 - то же другой ногой; по 2 раза. 8) И.п.- руки на поясе; 1-2 - приседая на левой ноге, правую вперед на пятку, правой рукой достать до носка правой ноги; 3-4 - вернуться в и.п.</p> |
| Декабрь | 3 | «Буратино» | <p style="text-align: center;">Композиция 1. «Песенка Буратино»</p> <p>Вступление Построение в три шеренги. 1) И.п. - стойка: ноги врозь, руки к плечам ладонями вперед; 1-8 - 8 шагов на месте с небольшими наклонами в стороны. 2) Махи руками над головой. 3) Хлопки над головой. Куплет 1 1) И.п. - стойка: ноги врозь; 1-8 - ритмичные поднимания и опускания плеч. 2) 1-8 - то же с ритмичными полуприседами. 3) 1-6 - полуприседы, согнутыми руками малые круги наружу «протирать зеркало»); 7-8 - остановка в полуприседе ноги врозь, руки на коленях. Припев 1) 1 - с поворотом направо полуприсед на левой ноге, правую – вперед на пятку, руки вперед, левая согнута, кисть раскрыта (поза Буратино); 2-4 - поочередное сгибание-разгибание предплечий; 3 раза; 5-8 - то же с поворотом налево; повторить все упражнение 4 раза. 2) 1 - полуприсед ноги врозь с хлопком по коленям; 2 - полуприсед с хлопком скрещено по коленям;</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | | <p>3 - полуприсед с хлопком по коленям; 4 - выпрямляясь, стойка: ноги врозь, руки вверх; 3 раза.</p> <p>Куплет 2</p> <p>1) 1-16-пружинящие полуприседы ноги врозь, махи руками вперед-назад; 16 раз.</p> <p>2) 1-6 - полуприседы, поочередно сгибая руки к плечам; 6 раз; 7-8 - остановка в полуприседе ноги врозь, руки на коленях. Припев повторить.</p> <p>Куплет 3 И.п. - стойка: ноги врозь; 1) 1-2-правую руку согнуть к носу (большой палец касается носа - «нос Буратино»); 3-4 - выпрямляя правую руку, согнуть левую к носу; 8 раз.</p> <p>2) 1 - полуприсед; 2 - выпрямляясь, правую руку к носу; 3-4 - то же, меняя положение рук; 4 раза.</p> <p>3) 1-6 - 6 скачков на месте, поочередно сгибая руки к носу; 7-8 - остановка в полуприседе ноги врозь.</p> <p>Припев. Повторить упражнения и закончить прыжками на двух ногах с хлопками над головой.</p> |
| | 3 | <p style="text-align: center;">Композиция 2. «Песня папы Карло»</p> <p>1) И.п. - руки согнуты слева («держим рубанок»); 1 - шагом правой ногой вперед, полуприсед на двух; 2 - выпрямляясь, перейти на правую ногу, руки вперед; 3-4 - через полуприсед уйти назад на левую ногу, руки влево («работаем рубанком»); 4 раза; 1-16- то же шагом левой ногой вперед; 4 раза.</p> <p>2) И.п. - стойка: ноги врозь, правая рука у носа; 1-4 - медленно наклоняясь, поочередно сгибать руки к носу; 5-8 - то же, выпрямляясь; 2 наклона вперед.</p> <p>3) 1-4 - с поворотом направо, приседая на левой ноге, правую вперед на пятку, наклон к правой ноге, поочередно сгибая руки к носу; 5-8 - то же, выпрямляясь в стойку: ноги врозь; 1-8 - повторить в другую сторону.</p> <p>4) И.п. - стойка: ноги врозь; 1-4 - дугами наружу руки вверх, медленно.</p> <p>5) 1-2 - полуприсед, руки вверх ладонями вперед; 3-4 - выпрямляясь, руки в стороны ладонями вперед; 4 раза.</p> <p>6) И.п. - стойка: ноги врозь, руки в стороны ладонями вперед; 1-2 - полуприседая, наклон вправо, руки за голову; 3-4 - выпрямиться в и.п.; 5-8 - то же с наклоном влево; по 2 раза.</p> |
| | 2 | <p style="text-align: center;">Композиция 3. «Песня Пьеро»</p> <p>Куплет 1</p> |

| | | |
|--------|---|---|
| | | <p>1) И.п. - стойка: ноги врозь; 1-8 - небольшие покачивания с ноги на ногу.</p> <p>2) 1 - полуприсед; 2 - выпрямиться на правой ноге, левую в сторону на носок, наклон вправо, правую руку вверх; 3-4 – то же с наклоном влево; по 2 раза.</p> <p>Припев</p> <p>1) И.п. - основная стойка; 1-4 - присед и подъем с одновременной «вертушкой» руками перед грудью; 3 раза.</p> <p>2) 1 - шагом правой ногой в сторону, полуприсед; 2 - выпрямиться на правой ноге, левую в сторону на носок, правой рукой «смахнуть слезу»; 3-4 - то же в другую сторону; по 2 раза.</p> <p>3) 1-16 - 16 ритмичных подъемов на носки, с одновременной имитацией игры на гитаре.</p> <p>Куплет 2</p> <p>1) 1-8 - покачивания с ноги на ногу. 2) 1 - полуприсед; 2 - выпрямиться на правой ноге, левую в сторону на носок, наклон вправо, руки у правой щеки; по 4 раза.</p> <p>Припев повторить.</p> |
| Январь | 1 | <p style="text-align: center;">Композиция 3. «Песня Пьеро»</p> <p>Куплет 1</p> <p>1) И.п. - стойка: ноги врозь; 1-8 - небольшие покачивания с ноги на ногу.</p> <p>2) 1 - полуприсед; 2 - выпрямиться на правой ноге, левую в сторону на носок, наклон вправо, правую руку вверх; 3-4 – то же с наклоном влево; по 2 раза.</p> <p>Припев</p> <p>1) И.п. - основная стойка; 1-4 - присед и подъем с одновременной «вертушкой» руками перед грудью; 3 раза.</p> <p>2) 1 - шагом правой ногой в сторону, полуприсед; 2 - выпрямиться на правой ноге, левую в сторону на носок, правой рукой «смахнуть слезу»; 3-4 - то же в другую сторону; по 2 раза.</p> <p>3) 1-16 - 16 ритмичных подъемов на носки, с одновременной имитацией игры на гитаре.</p> <p>Куплет 2</p> <p>1) 1-8 - покачивания с ноги на ногу. 2) 1 - полуприсед; 2 - выпрямиться на правой ноге, левую в сторону на носок, наклон вправо, руки у правой щеки; по 4 раза.</p> <p>Припев повторить.</p> |
| | 2 | <p style="text-align: center;">Композиция 4. «Песня Карабаса – Барабаша»</p> <p>Вступление И.п. - стойка: ноги врозь, руки на голове; 1 - полуприсед с наклоном вправо; 2 - и.п.; 3-4 - то же с наклоном влево; по 4 раза.</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | | <p>Куплет 1 1) 1-8 - 8 шагов на месте с высоким подъемом бедра; 2) 1-2 - шагом правой ногой выпад вправо; 3-4 - перейти в выпад на левую ногу; 4 раза. Припев 1-16- «бокс» в полуприседе ноги врозь; по 8 раз. Куплет 1 повторить. Припев 1-16 - «загребаящие» движения руками в полуприседе ноги врозь; по 8 раз. Куплет 1 повторить. Припев 1) 1-16 – покачивая бедрами в полуприседе ноги врозь, с одновременным сгибанием-разгибанием рук вдоль туловища; по 8 раз. 2) 1-8 – 8 шагов на месте с высоким подниманием бедра.</p> |
| | 3 | <p style="text-align: center;">Композиция 5. «Песня кота Базилио и лисы Алисы»</p> <p>Вступление 1) 1-8 - 8 пружинящих шагов на месте. 2) 1-16 - с поворотом направо, шаг правой ногой вперед, 16 пружинящих полуприседов, изображая игру на гитаре; 1-16 - то же с поворотом налево. Ария лисы Алисы 1) И.п. _ стойка: ноги врозь; 1-8 - покачиваясь с ноги на ногу, круговые движения плечами назад, поочередно; 1-8 - то же, но сложенные ладонями руки описывают впереди «восьмерку» («листочка замечает следы хвостом»); 2) 1-4 - с поворотом направо, шагом правой ногой, равновесие на ней, левую ногу согнуть назад, правую руку ко лбу, левую за спину; 5-8 - то же в другую сторону на левой ноге; 4 раза. Ария кота Базилио 1) И.п. - руки согнуты вперед; 1-16 - 16 пружинящих шагов на месте с разведением согнутых рук в стороны. 2) 1-2 - шагом правой ногой в сторону полуприсед, согнутые руки в стороны; 3-4 - приставляя правую ногу к левой, выпрямиться, согнутые руки вперед; 5-8 - то же в другую сторону. 3) 1-8 - с поворотом направо шагом правой ногой, равновесие на ней, руками последовательные круги назад; 1-8 - равновесие на левой ноге. Музыкальный проигрыш Повторить все упражнения из вступления. Арию лисы Алисы повторить.</p> |
| | 2 | <p style="text-align: center;">Композиция 6. «В стране дураков»</p> <p>Вступление И.п. - основная стойка; 1-4 - дугами наружу руки вверх, потянуться;</p> |

| | | |
|---------|---|---|
| | | <p>5-8 - последовательное расслабление рук: кисти, предплечья, плечи; 3 раза.</p> <p>Куплет 1</p> <p>1) И.п. - стойка: ноги врозь, руки на поясе;</p> <p>1-2 - поворот туловища вправо (влево), посмотреть назад; 3-4 - и.п.</p> <p>2) 1-4 - присед, «закопать монетки в землю»; серию упражнений 1, 2 повторить 4 раза.</p> <p>Припев</p> <p>1) 1-8 - бег с высоким подъемом бедра (можно по кругу).</p> <p>2) 1-8 - 4 высоких прыжка (достать «монетки» с дерева).</p> <p>3) 1 - шагом правой ногой в сторону, полуприсед;</p> <p>2 - выпрямиться на правой ноге, левую в сторону на носок, руки вправо;</p> <p>3-4 - повторить влево.</p> <p>4) 1-8 - ритмичные прыжки в полуприседе ноги врозь.</p> <p>Куплет 1 и припев повторить.</p> |
| Февраль | 3 | <p style="text-align: center;">Композиция 7. «Песня Дуремара»</p> <p>Вступление И.п. - стойка: ноги врозь;</p> <p>1-8 - равномерные покачивания с ноги на ногу; 1-8 - то же с поднятыми вверх руками.</p> <p>Куплет 1</p> <p>1-2 - наклон вперед;</p> <p>3-6 - переступая руками вперед, лечь на живот с упором на предплечья;</p> <p>7-8 - поочередно сгибать-разгибать колени; 1-6 - обратным переступанием выпрямиться;</p> <p>7-8 - встряхнуть плечами, как бы сбрасывая с себя пиявок; выполнить упражнение 2 раза.</p> <p>Припев</p> <p>1) 1-8 - прыжки: ноги врозь-вместе, руки на поясе;</p> <p>1-16- то же в сочетании с работой рук (в стороны-вниз, с хлопками и т.д.)</p> <p>2) 1-2 - с поворотом направо, приседая на левой ноге, правую вперед на пятку, наклон вперед, правой рукой коснуться носка правой ноги, левую руку за спину;</p> <p>3-4 - наклон с поворотом налево; по 2 раза.</p> <p>Танец лягушат</p> <p>1) 1-8 - прыжки в полу приседе ноги врозь, руки согнуты в стороны.</p> <p>2) 1-8 - прыжки в приседе ноги врозь с упором на руки («по-лягушачьи»).</p> <p>3) 1-2 - 2 прыжка на правой ноге, согнув левую в сторону, руки согнуты в стороны;</p> <p>3-4 - 2 прыжка на левой ноге; по 3 раза.</p> <p>4) 1-2 - присед;</p> <p>3-4 - высокий прыжок, руки вверх.</p> <p>Куплет 1, припев и танец лягушат повторить.</p> |
| | 2 | <p style="text-align: center;">Композиция 8. «Песенка черепахи Тортилы»</p> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | | | <p>Куплет 1</p> <p>1) И.п. - лежа на животе;</p> <p>1-2 - поднимая голову и плечи, прогнуться, руки в стороны; 3-4 - опускаясь, руки согнуть к груди и выпрямить вверх; 4 раза.</p> <p>2) 1-4 - упражнение «рыбка» (прогнуться к согнутым ногам); 2 раза.</p> <p>Разговор Тортилы с Буратино</p> <p>1) 1-8 - сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх.</p> <p>2) 1-8 - прогнуться в стойке на четвереньках.</p> <p>3) 1-8 - выгнуть спину в стойке на четвереньках.</p> <p>Куплет 1 повторить.</p> |
| | 3 | | <p style="text-align: center;">Композиция 9. «Песенка Буратино»</p> <p>Построение в три шеренги.</p> <p>1) И.п. - стойка: ноги врозь, руки к плечам ладонями вперед;</p> <p>1-8-8 шагов на месте с небольшими наклонами в стороны;</p> <p>2) махи руками над головой;</p> <p>3) хлопки над головой.</p> <p>Куплет 1</p> <p>1) И.п. - стойка: ноги врозь;</p> <p>1-8 - ритмичные поднимания и опускания плеч.</p> <p>2) 1-8 - то же с ритмичными полуприседами.</p> <p>3) 1-6 - полуприседы, согнутыми руками малые круги наружу («протирать зеркало»);</p> <p>7-8 - остановка в полуприседе ноги врозь, руки на коленях.</p> <p>Припев</p> <p>1) 1 - с поворотом направо полуприсед на левой ноге, правую вперед на пятку, руки вперед, левая согнута, кисть раскрыта (поза Буратино);</p> <p>2-4 - поочередное сгибание-разгибание предплечий; 3 раза;</p> <p>5-8 - то же с поворотом налево; повторить все упражнение 4 раза.</p> <p>2) 1 - полуприсед ноги врозь с хлопком по коленям;</p> <p>2 - полуприсед с хлопком скрещено по коленям;</p> <p>3 - полуприсед с хлопком по коленям;</p> <p>4 - выпрямляясь, стойка: ноги врозь, руки вверх; 3 раза.</p> <p>Куплет 2</p> <p>1) 1-16 - пружинящие полуприседы ноги врозь, махи руками вперед-назад; 16 раз.</p> <p>2) 1-6 - полуприседы, поочередно сгибая руки к плечам; 6 раз;</p> <p>7-8 - остановка в полуприседе ноги врозь, руки на коленях.</p> <p>Припев повторить.</p> <p>Куплет 3</p> <p>1) И.п. - стойка: ноги врозь;</p> <p>1-2 - правую руку согнуть к носу (большой палец</p> |

| | | | |
|------|---|-------------------|---|
| | | | <p>касается носа - «нос Буратино»);</p> <p>3-4 - выпрямляя правую руку, согнуть левую к носу; 8 раз.</p> <p>2) 1 - полуприсед;</p> <p>2 - выпрямляясь, правую руку к носу; 3-4 - то же, меняя положение рук; 4 раза. 3) 1-6 - 6 скачков на месте, поочередно сгибая руки к носу;</p> <p>7-8 - остановка в полуприседе ноги врозь. Движения припева повторить.</p> <p>Куплет 4</p> <p>И.п. - стойка: ноги врозь, правая рука согнута перед грудью вертикально, кисть сжата в кулак, левая на поясе;</p> <p>1-2 - пружиня ногами, выполнить небольшие ритмичные движения правой рукой вниз (локтем вниз «жестко»);</p> <p>3-4 - поворачивая правую руку горизонтально к груди, выполнить два пружинящих движения ею вправо (локтем в сторону «жестко») с одновременной «пружинкой» ногами;</p> <p>5-6 - «волна» правой рукой влево (плавно, мягко), продолжая пружинить ногами;</p> |
| Март | 2 | «Летучий корабль» | <p align="center">Композиция 1. «Частушки (Выход)»</p> <p>1) И.п. - построение в колонну по двое, девочка снаружи круга держит мальчика под руку, свободная рука слегка согнута в сторону, ладонью наружу.</p> <p>Пружинящие шаги по кругу, свободная рука работает произвольно.</p> <p>2) И.п. - стойка лицом друг к другу:</p> <p>1 - пружинящий полуприсед с одновременным хлопком;</p> <p>2 - пружинящий полуприсед, хлопок правыми руками;</p> <p>3 - то же с хлопком;</p> <p>4 - то же с хлопком левыми руками.</p> <p>3) Повороты вправо и влево, пружиня на каждой ноге.</p> <p>4) Перестроение в три шеренги.</p> |
| | 4 | | <p align="center">Композиция 2. «Яблочко»</p> <p>1) 1-8 - поднять и опустить правое плечо, затем левое; по 2 раза; 1-8 - то же одновременно; 4 раза;</p> <p>1-8 - полуприсед пятки в стороны, руки перед грудью; 4 раза.</p> <p>2) 1-8 - движения руками: 1-2 - правую на пояс, 3-4 - то же левую, 5-6 - правую за голову, 7-8 - то же левую;</p> <p>1-8 - полуприседы: 1-2 - полуприсед руки в стороны, 3-4 - встать, руки за голову, 5-6 - полуприсед, 7-8 - встать, руки перед грудью;</p> <p>1-8 - наклоны в стороны, руки перед грудью; 4 раза.</p> <p>3) 1-8 - русские поклоны; 2 раза;</p> <p>1-16 - наклоны в сторону: 1-2 - шаг правой ногой в сторону, выпад на ней с наклоном влево, правая рука за головой, левая на поясе, то же в другую сторону; по 2 раза.</p> |

| | | |
|--------|---|--|
| | | <p>2-й блок движений; 6 раз:</p> <p>1) 1-8 - 4 приставных шага вправо с пятки, руки постепенно в стороны, на последнем шаге на пояс;</p> <p>1-8 - то же влево;</p> <p>1-8 - шаги с пятки вокруг себя, руки внизу слегка согнуты, ладонями вверх.</p> <p>2) 1-8 - руки перед грудью, четыре скачка («веревочка») назад; 1-8 - 4 скачка вперед; 1-8 - шаги: 1 - шаг правой ногой вперед на пятку, 2 - то же левой, 3 - шаг правой ногой назад на всю стопу, 4 - шаг левой; 2 раза, руками круги наружу.</p> <p>3) 1-16 - 4 прыжка впрыска с выставлением ноги на пятку;</p> <p>1-8 - «ковырялочка» левой ногой (удар носком, потом пяткой) и 3 притопа левой ногой, правой и левой, руки на поясе.</p> |
| | 2 | <p align="center">Композиция 3. «Забава»</p> <p>Вступление. Различные дыхательные упражнения.</p> <p>Куплет 1. И.п. - стойка: ноги врозь, руки вверх; круговые наклоны вперед (к правой ноге, вперед, к левой, вверх) - по 3 вправо и влево.</p> <p>Припев</p> <p>1) И.п. - то же, но руки в стороны; полуприседая на правой ноге, мах согнутой левой ногой вперед-вправо, одновременно сгибая руки; затем – тоже с другой ноги; по 4 раза.</p> <p>2) С поворотом направо, пружинящие полуприседы на правой ноге, сгибая левую ногу, мах назад, руками «вертушка» перед грудью; 4 маха; то же в другую сторону.</p> <p>Куплет 2. Круговые вращения туловищем вправо и влево; по 2 раза, руки на поясе.</p> <p>Припев повторить.</p> |
| Апрель | 1 | <p align="center">Композиция 3. «Забава»</p> <p>Вступление. Различные дыхательные упражнения.</p> <p>Куплет 1. И.п. - стойка: ноги врозь, руки вверх; круговые наклоны вперед (к правой ноге, вперед, к левой, вверх) - по 3 вправо и влево.</p> <p>Припев</p> <p>3) И.п. - то же, но руки в стороны; полуприседая на правой ноге, мах согнутой левой ногой вперед-вправо, одновременно сгибая руки; затем – тоже с другой ноги; по 4 раза.</p> <p>4) С поворотом направо, пружинящие полуприседы на правой ноге, сгибая левую ногу, мах назад, руками «вертушка» перед грудью; 4 маха; то же в другую сторону.</p> <p>Куплет 2. Круговые вращения туловищем вправо и влево; по 2 раза, руки на поясе.</p> <p>Припев повторить.</p> |

| | | |
|---|--|--|
| 3 | | <p style="text-align: center;">Композиция 4. «Ваня – трубочист»</p> <p>1) И.п. - стойка: руки на пояс; приставные пружинящие шаги вправо (4 шага), влево (4 шага).</p> <p>2) С «пружинки» на двух ногах выставления правой ноги вперед на пятку, затем так же назад на носок, приставной шаг вправо (2 раза всю серию).</p> <p>3) Повторить упр. 1 с согласованными движениями рук: на шаг в сторону - руку в ту же сторону, на приставление - руку к плечу.</p> <p>4) Повторить упр. 2 с движениями рук: во время выставления ноги вперед и назад разноименные махи руками, на шаге в сторону - руки в стороны, на приставление - руки вниз.</p> <p>5) С поворотом направо, шаг правой вперед в полувывпад, руки вперед-вверх, приставить левую с поворотом налево, руки к плечам, затем с поворотом налево (по 4 раза в каждую сторону).</p> |
| 4 | | <p style="text-align: center;">Композиция 5. «Мечты»</p> <p>Вступление. Перестроение в круг Куплет 1 «Забава»</p> <p>1) Полуприсед с наклоном вправо, руки в позе «матрешки» (левая рука перед грудью, правый локоть на левой кисти, указательный палец на правой щеке); то же влево со сменой рук; по 2 раза.</p> <p>2) 4 шага с припаданием вправо, руки в позе «матрешки»; то же влево.</p> <p>Припев 3 шага правой ногой с носка, остаться на правой ноге, левую назад на носок, постепенно раскрывая руки перед собой, ладонями вверх (русский шаг); 3 шага назад, приставить ногу, русский поклон «до земли»; повторить все 2 раза.</p> <p>Куплет 2 «Царь» С разворотом туловища вправо, правую ногу на пятку, руки за спину, то же в другую сторону, левую ногу на пятку, руки на пояс, затем правую ногу на пятку, руки перед грудью и левую ногу на пятку, руки за голову; 2 раза.</p> <p>Припев повторить.</p> <p>Куплет 3 «Полкан»</p> <p>1) Полуприсядая - в стойке: ноги врозь - на двух, вертушка руками перед грудью, остановиться на правой ноге, левую ногу в сторону на <i>носок</i>, правая рука согнута в сторону, левая рука перед грудью, то же в другую сторону; по 2 раза.</p> <p>2) Шаг правой ногой вперед с поворотом налево, остановиться в полуприсяде стойка: ноги врозь, правая рука согнута перед грудью, вернуться в основную стойку; то же с другой ноги; по 2 раза.</p> <p>Припев Наклон вперед, переступание руками до упора лежа; 2 отжимания; упор лежа на правой руке; на левой;</p> |

| | | |
|--------------------|-----------|---|
| | | <p>подняться.</p> <p>Куплет 4 «Ваня-трубочист» Повторить шаги из композиции 3.</p> <p>Припев</p> <p>1) Взявшись за плечи друг друга, наклоны вперед, прогнувшись; 2-4 раза.</p> <p>2) Последовательные приседания по кругу (фигура «волна»); затем последовательные подъемы.</p> <p>3) Прыжки на двух ногах, ноги врозь-вместе, ноги вперед-назад и др.</p> |
| Май | 3 | <p style="text-align: center;">Композиция 6. «Водяной»</p> <p>Куплет 1</p> <p>Опустить на колени, сесть на пятки, наклониться вперед, руки впереди на полу, выполнить «кошечку», прогнуться, лежа на животе; согнув руки перед собой, махи ногами назад (2-4 – каждой ногой).</p> <p>Припев</p> <p>1) Вытянувшись, выполнить 3 переката вправо.</p> <p>2) «Лодочка» с одновременными махами руками в стороны; 4 раза.</p> <p>Куплет 2</p> <p>Лежа на спине, руки вверх, поочередные подтягивания коленей к груди, приподнимая туловище (4-8 раз).</p> <p>Припев повторить. Дети изображают строительство корабля. Затем, преодолевая препятствия в виде станций с заданиями, идут по кругу. В заключение перестраиваются в две шеренги лицом друг к другу.</p> |
| | 3 | <p style="text-align: center;">Композиция 7. «Бабки – Ёжки»</p> <p>1) «Ковырялочка» правой, затем левой ногой, руки на поясе; по 4 раза; побежать навстречу друг к другу и, взявшись под руки, сделать круг на месте, разбежаться, меняясь местами.</p> <p>2) Мах согнутой правой ногой вперед, кисти к плечам, мах прямой ногой вперед, руки в стороны, то же с левой ноги; по 2 раза; бегом поменяться местами; повторить 4 раза.</p> <p>3) Повторить упр. 1.</p> |
| | 2 | <p style="text-align: center;">Композиция 8. «Полет на волшебном корабле»</p> <p>Дети строят из скамеек «Летучий корабль» (две скамейки параллельно).</p> <p>1) Сидя верхом на скамейках друг за другом (руки на плечах впереди сидящего), согласованные наклоны вперед и назад.</p> <p>2) Упражнение в парах: рука на плече партнера, другая в сторону, наклоны в стороны.</p> <p>3) Подняться на скамейку, махи руками над головой с небольшими наклонами в стороны.</p> |
| Итого часов | 72 | |

Литература

1. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. – М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005. – 144с.
2. Комплект МРЗ музыкальных сказок в авторской обработке.
3. Сулим Е.В. занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – 2-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 112с.
4. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. – Спб.: Питер, 2009. – 208с.
5. Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4 – 7 лет: планирование, конспекты занятий. – Волгоград: Учитель, 2009. – 188с.
6. Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет. – 2е изд. – Волгоград: Учитель, 2011. – 143с.

Прошнуровано
пронумеровано
скреплено печатью

_____ листов

Заведующий МОУ детским
садом № 11 Н.А.Исакова

