

Принято
Протокол педагогического совета
№1 от 31.08.2022г

Утверждаю
заведующий МДОУ
ДС Солнышко п.Куйбышев
/ Мороз М.А. /
Приказ №86 от 31.08.2022г



Дополнительная общеобразовательная программа «Ритмичный островок»

Составила воспитатель:
Шалина Е.В.

2022-2024 год.

СОДЕРЖАНИЕ.

I. Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2.Цели и задачи.....	4
1.3. Основные принципы организации занятий.....	4
1.4.Планируемые результаты.....	4

II. Содержательный раздел

2.1. Возрастные особенности.....	5
2.2. Содержание разделов программы.....	6
2.3.Учебно-тематический план.....	8
Примерный план организации занятия танцевального кружка.....	8

Приложения

Приложение 1. Мониторинг танцевально-ритмической деятельности.....	13
Приложение 2. Логоритмика. Упражнения и стихи.....	18
Приложение 3. Партерная гимнастика.....	32
Приложение 4. Сюжетно-образные танцы.....	35
Приложение 5. Музыкальные игры.....	42
Приложение 6.Календарный план	46
Используемая литература.....	52

1.1. Пояснительная записка.

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

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

В период от двух до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. В последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие

Ритмика – это ритмические движения под музыку, и именно она является начальным этапом освоения искусства танца. Танец – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия его потенциальных возможностей и самореализации. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

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

При составлении программы использовались следующие программы и технологии:

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

Программа «Ритмопластика» ориентированна на детей дошкольного возраста от 3-х до 5-ти лет. В качестве основной формы реализации программы выступает организация танцевального кружка. Занятия проводятся в музыкальном зале.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Все занятия проводятся в виде сюжетно – ролевой или тематической игры, состоящих из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и коррекционных – развивающих задач.

Законодательно-нормативное обеспечение программы:

- Закон РФ «Об образовании» № 273 – ФЗ от 29.12.12 .
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 г. Москва «Об утверждении новых санитарных правил работы образовательных учреждений СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав образовательного учреждения.

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

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы: - Содействовать всестороннему развитию детей (формирование знаний, умений, навыков, способностей и качеств личности) средствами музыки и танца; обучение детей творческому исполнению танцевальных движений и передаче образов через движения.

Задачи:

1. Развивать творческие способности воспитанников.
2. Развивать двигательные качества и умения: гибкость, пластичность, ловкость, координацию движений, силу, выносливость.
3. Дать основы музыкально-двигательной культуры.
4. Развивать танцевальные способности.
5. Развивать потребности самовыражения в движении под музыку.
6. Способствовать укреплению здоровья детей: способствовать развитию опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания. Укрепления иммунитета за счет физических упражнений и двигательной активности
7. Формировать творческие способности: воображение и фантазию.
8. Содействовать формированию нравственно - коммуникативных качеств личности: умения сопереживать другим, чувства такта и культурного поведения.

1.3. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ.

Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.

Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.

Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.

Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

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

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.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Систематические занятия :

1. Помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье;(развитие мышечного корсета).
2. Разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы детей.
3. Увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность.
4. Укрепят осанку и свод стопы.
5. Сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слуховое внимание, память.

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребёнка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы. .

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих.

Специфика данной программы позволяет реализовать мир игровых образов в целях оздоровления и коррекционного развития ребёнка.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы
Дети 3-4 лет, первый год обучения.

Дети 4-5 лет, второй год обучения.

Предметы, используемые для реализации программы.

На занятиях используются различные предметы: платочки, бубны, ленточки на кольцах, ленточки на палочках, обручи, плоские кольца, флажки, султанчики, погремушки, цветы, воздушные шары, мячи, колокольчики, шляпки.

Технические средства Музыкальный центр, аудио материал

Количество детей в группе: 8-10 человек

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Программа «Ритмичный островок» рассчитана на два года обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста от 3 до 5 лет.

Формы и режим.

Формой организации учебных занятий является групповая и индивидуальная.

Работа педагога с детьми осуществляется на основе наглядности, доступности, систематичности, закрепление навыков, индивидуального подхода, сознательности.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Младшая группа 3– 4 года

Дети младшего дошкольного возраста непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела, протекания нервных процессов и их зрелости, сформированности сказываются на двигательных возможностях. Движения детей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелик, и все они носят, как правило, игровой характер.

Задача педагога воспитывать интерес, потребность в движение под музыку. Побуждать детей выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки. Развивать слуховое внимание, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально – игровым образом.

Возрастные особенности. Первый год обучения. Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. Дети этого возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе, не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Движения этих детей не достаточно согласованы, им трудно выполнять танцевальные композиции, но они могут стараться выполнять движения по показу. В этом возрасте нужно больше давать ритмических упражнений и игр и использовать различные образы в показе упражнений.

Средняя группа Возрастные особенности. Второй год обучения.

К 4-5 годам движения детей становятся более координированными. Восприятие становится более точным и образным. Дети уже могут запомнить небольшую сюжетно-образную танцевальную композицию. Они более активны в играх и быстрее схватывают новый материал. В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Ощущение ритма проявляется в более точных и скоординированных действиях (движение под музыку, импровизация), в реакциях на смену частей музыки, в понимании пауз.

Слушая музыкальное произведение, ребенок чувствует и передает в движениях повторные, контрастные части музыки. Наблюдается двигательная выразительность в передаче музыкально-игровых образов. Дети умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.

2.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ «РИТМИЧНЫЙ ОСТРОВOK»

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

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

«Ритмическая гимнастика» Выполнение общеразвивающих упражнений на месте под музыку с различными предметами и без них, развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу.

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

«Креативная гимнастика» способствует развитию выдумки, творческой инициативы. Здесь создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощения.

«Игровой стретчинг» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей. Ребёнок обретает умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

«Игровой самомассаж». Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

Элементы «Хатха – йоги» сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Занятие **хатха-йогой** для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний. Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. развивается внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества.

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

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

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

Содержание программы. Дети 3-4 лет

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

- Мы идем в зоопарк

- Мы гуляем в лесу
- Морское путешествие
- Упражнения с погремушками, лентами на кольцах, флажками, султанчиками

Партерная гимнастика.

- упражнения для развития гибкости: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик»;
- упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики)
- упражнения для стоп – вытягивание носочков, кручение;

Танцевальные движения.

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- шаги на полупальцах и пятках;
- различные хлопки
- хороводы
- танцевальные движения с атрибутами (бубны, погремушки, флажки, платочки)

Сюжетно-образные танцы

Ритмические и образные танцы по показу: «Паучок», «Дождик», «Танец утят», «Арам-зам-зам», «Буги-вуги», «Гучка»

Музыкальные игры

Игры по ориентации в пространстве: построение в круг, построение в линию, построение в две линии, «Море волнуется», «Кошки-мышки», «Зайцы-волки», «Зоопарк», «Птицы», «Машинки», «Самолеты», «Вперед 4 шага»

Содержание программы. Дети 4-5 лет

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

- Изображение различных животных в движении
- упражнения для плеч, головы корпуса;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- упражнения с различными предметами

Партерная гимнастика.

- упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики)
- упражнения для развития гибкости: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка»;

Танцевальные движения.

- повторение пройденных движений
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- танцевальные движения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки, платочки)
- построение в две и в три линии и обратно в одну колонну;
- движение в парах по кругу
- равномерный бег с захлестом голени быстро и с замедлением;
- легкие, равномерные, высокие прыжки;
- перескоки с ноги на ногу;
- простой танцевальный шаг, приставной шаг;
- работа над движением рук – пластика кистей, «волна» руками
- танец польки по линии, по-одному и в парах;
- танцевальные движения в парах с использованием пройденных ранее

Сюжетно-образные танцы

- Повторение пройденных танцев
- Изучение танцев «Тетя-весельчак», «Ладошки покажи», «Солнышко лучистое», «Птицы мои птицы», «Кузнечик», «Рыбачок», «Ромашки».

Музыкальные игры

- Ранее изученные игры по желанию,

- Игры «ручеек», «горелки», «лавата», «перевернись ты»
- Итоговое занятие.** Отчетный концерт в конце года.

2.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1. Ритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку.

2. Гимнастика.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом.

2.2. Партерная гимнастика. Упражнения, в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п.

Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами.

Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения с предметами. Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног.

Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

3. Танцы.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

3.3. Ритмические танцы «Ладошки и ножки», «Веселые малышки», «Кряковка для малышек», «Танец осенние листочки», «Танец зайчат», «Танец с погремушками», «Зимняя пляска», «Веселые парочки», «Танец с цветами»

4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Листики осенние», «Огоньки», «Пляска с куколками», «Танец с матрешкой», «Лягушата», «Королева и солдаты», «Великаны и мышки».

5. Игровой стретчинг. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях

6. Элементы хатха -йоги Асаны – физические упражнения в виде различных статических поз. Пранаямы – специальные дыхательные упражнения.

7. Музыкально-подвижные игры «Вышел мишка на лужок», «Мишки и мышки», «Ребята и зверята», «Перелетные птицы», «Зайчики и ветерок», «На дворе мороз и ветер», «Сказочный паровоз», «Кот и мышки».

8. Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется».

Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

Примерный план организации занятия

Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста:

3 – 4 лет – не более 15 минут 2 раза в неделю ,4-5 лет – не более 20 мин 2 раза в неделю.

Структура занятия. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

I.Подготовительная часть занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые упражнения, партерная гимнастика); ритмика ; музыкально – подвижные игры; танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы); танцевально ритмическая гимнастика.

II. Основная часть 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. В нее входят: ритмические и балльные танцы, пластика, креативная гимнастика, элементы игрового стретчинга, элементы хатха –йоги.. Подвижная игра также составляющая основной части занятия. Подбор подвижной игры осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер. В старшем и подготовительном возрасте целесообразно организовать подвижные игры для развития умственных способностей детей.

III. Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включают в каждое занятие: необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

Перспективный план занятий в кружке «Ритмичный островок»

		Младшая группа	Средняя группа	Сроки выполнения мл группа	Сроки выполнения ср гр
Октябрь - Ноябрь	Диагностика	Беседа, анкетирование родителей, диагностические игровые упражнения	Беседа, анкетирование родителей, диагностические игровые и ритмические упражнения		
	Танцевальная разминка	Мы идем в зоопарк Упражнения с погремушками, флажками	Изображение различных животных в движении, упражнения для плеч, головы корпуса; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; упражнения с различными предметами		
	Партерная гимнастика	Вытягивание носочков, кручение; упражнения для развития гибкости: «сундучок», «книжка», «бабочка»	Упражнения для развития гибкости: «книжка», «бабочка», упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с логоритмики; вытягивание носочков, кручение		
	Танцевальные движения	Ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; шаги на полупальцах и пятках; различные хлопки хороводы	Повторение пройденных движений, топающий шаг, выставление ноги на носок; танцевальные движения с предметами (чередование - мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки, платочки), построение в две линии и обратно в одну колонну; легкие, равномерные, высокие прыжки; приставной шаг		
	Сюжетно-образные танцы	Ритмические и образные танцы по показу «Паучок», «Дождик»	Повторение изученных ранее танцев, новые «Тетя-весельчак», «Ладошки покажи»		
	Музыкальные игры	Построение в линию, «Море волнуется», «Листики», «Зайцы-	Ранее изученные игры, новая игра «ручеек», «Птичий двор!!!», «Чудо-юдо», «Насос», «Цыплята»		

		волки»			
		Младшая группа	Средняя группа		
Декабрь – Январь – Февраль	Танцевальная разминка	Мы гуляем в лесу Упражнения с погремушками, флажками, султанчиками	Изображение различных животных в движении; упражнения для плеч, головы корпуса; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; упражнения с различными предметами		
	Партерная гимнастика	Вытягивание носочков, кручение; упражнения для развития гибкости: «сундучок», «книжка», «бабочка», «полумостик»	Повторение пройденных и новые: «бабочка», «лодочка», упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием логоритмики; упражнения для стоп;		
	Танцевальные движения	ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; шаги на полупальцах и пятках; различные хлопки; хороводы; танцевальные движения с погремушками, платочками	Повторение пройденных движений, построение в три линии и обратно в одну колонну; движение в парах по кругу, легкие, равномерные, высокие прыжки; перескоки с ноги на ногу; простой танцевальный шаг, работа над движением рук – волна» руками, танец польки по линии в парах;		
	Сюжетно-образные танцы	Пройденный танцы и новый танцы по показу: «Танец утят», «Арам-зам-зам»	Повторение пройденных танцев, , «Кузнечик», «Рыбачок»		
	Музыкальные игры	Пройденные по желанию и новые - построение в круг, «Птицы», «Снежинки», «Кошки-мышки», «Машина», «Самолеты»	Ранее изученные игры, новая игра «перевернись ты», «поезд», «Снеговика», «Цыплята», «Марионетки», «Веселая карусель», «Мокрые котята»		

		Младшая группа	Средняя группа		
Март – Апрель - Май	Танцевальная разминка	Морское путешествие Упражнения с погремушками, лентами на кольцах, флажками, султанчиками	Изображение различных животных в движении упражнения для плеч, головы корпуса; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; упражнения с различными предметами		
	Партерная гимнастика	Упражнения для стоп; упражнения для развития гибкости: «сундучок», «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко»	Повторение пройденных и новые: «колечко», «мостик»; упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием логоритмики упражнения для стоп – вытягивание носочков, кручение		
	Танцевальные движения	ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; различные хлопки; хороводы; танцевальные движения с бубнами, флажками	Повторение пройденных движений, работа над движением рук – пластика кистей, танец польки по кругу, танцевальные движения в парах с использованием пройденных ранее		
	Сюжетно-образные танцы	Пройденные танцы и новые танцы по показу: «Буги-вуги», «Тучка»	Повторение изученных и новые «Солнышко лучистое», «Ромашки»		
	Музыкальные игры	Пройденные по желанию и новые - построение в две линии, «Зоопарк», «Вперед 4 шага»	Ранее изученные игры, новая игра «горелки», «лавата», «Передай настроение»		

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Мониторинг танцевально-ритмической деятельности

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

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

Вопросы:

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

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

Вопросы:

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

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

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

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

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

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

Диагностические игровые и ритмические упражнения

Выявление качества музыкально-ритмических движений:

1. Выполнение элементов танца:

Средняя группа – исполнить небольшой группой притопы одной ногой, хлопки в ладоши, кружение по одному.

Выявление уровня ритмического слуха:

Младшая группа – повторить ритм хлопками.

Средняя группа – прослушать ритмический рисунок из четвертных и восьмых длительностей и воспроизвести его на барабане (двухтактное построение).

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

Вариант 1. Несюжетные этюды

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

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

Вариант 2. Сюжетные этюды

Вначале следует образный рассказ, раскрывающий сюжет этюда. Затем исполняется музыка. Дети сами должны найти соответствующие движения, помогающие эмоционально передать игровой образ сюжета. Такие этюды могут быть выполнены небольшой группой детей или индивидуально.

Пример: «Подружки», музыка Т. Ломовой. Сюжет: пошли подружки в поле погулять, а там цветов красивых видимо-невидимо. Как зеленый ковер, трава расстилается, под теплым ветерком цветы головками кивают. Стали девочки цветы собирать — красный мак, белую ромашку, синие васильки, лиловые колокольчики, розовую кашку. Нарвали большие букеты и

начали плести венки. Надели венки на голову — собой любуются. Притопнули каблучком и заплясали. Довольные прогулкой, пошли девочки обратно домой. Музыка представляет собой 3-х частную форму, предполагающую действия: 1 часть — прогулка, сбор цветов, плетение венков, 2 часть — веселый перепляс и 3 часть — ходьба.

В процессе анализа результатов особое внимание обращается на следующие моменты:

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

Уровни развития танцевально-ритмических навыков.

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

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

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

Соответствие движений характеру музыки с контрастными частями

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

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

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

Уровень ритмического слуха

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

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

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

Уровень качества танцевально-ритмических движений, координированности

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

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

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

Уровень артистичности и творчества в танце

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

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

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

Уровень артистичности и творчества в танце

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

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

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

Таблица мониторинга танцевально-ритмической деятельности

Группа №

Фамилия Имя ребенка	Степень заинтересованности ребенка в танцевально-ритмической деятельности		Уровень ритмического слуха		Уровень артистичности и творчества в танце		Соответствие движений характеру музыки с контрастными частями		Уровень развития танцевально-ритмических навыков		Уровень качества танцевально-ритмических движений, координации движений	
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.

Н.г. – начало года
 К.г. – конец года

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

ЛОГОРИТМИКА. Упражнения и стихи.

«Путешествие в сказочный лес»

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

(Дети встают в пары)

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

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

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

(Упражнение на приседание «сели, встали»)

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

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

Долго с вами мы бежали
Медвежонка увидали!

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

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

(Дети вокруг медведя, бег на полу-пальцах)

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

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

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

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

Надувайся, шар, надувайся большой
Оставайся такой и не лопайся!

(Постепенно усложняем задачу и добавляем притопы и хлопки)

В шар садимся мы с друзьями

Пролетаем над горами
Над лесами и полями.

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

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

-Полетали? (дети: да!)

-Приземлились? (дети: да!)

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

(Педагог в центре, дети вокруг)

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

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

-Интересно Вам в лесу?

-Да!!!!

-Наверное, еще погуляем по нему?

-Да!!!!

-Кто еще же здесь живет?

Лисичка, зайчик, волк, енот

Много бабочек, кукушек

Львят, мышат и саранчи!

А сейчас устроим танцы

Все зверята, молодцы!!!

(Импровизация по заданию):

-Ползаем, как мышки

-Рычим, как львята

-Летаем, как бабочки

-Танцуем, как лисички.

-Танцевали и летали

Песни пели и рычали

Притомились мы немного

Сядем, выдохнем немного!

- Ветер сильно вдруг подул, деревца качаются

Потемнело уж в лесу, дождик начинается!

- Прыгаем по лужам: прыг-прыг-прыг

И садимся в поезд: чух-чух-чух

Проверим мы колесики: тук-тук-тук
Отправляемся домой, по дороженьке ночной!

«На деревне у бабушки»

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

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

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

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

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

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

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

(Дети встают на свои места)

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

(Смена мест)

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

(Смена мест)

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

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

Раз малинка, два малинка - прямо у окошка
Раз малинка, два малинка - целое лукошко
Только надо рано встать, чтоб лукошко то собрать.

(3 притопа - 2раза, вокруг себя - 2раза)

Высоко кричит синичка, ой, как выросла клубничка
Нужно быстренько срывать, полетела деток звать!

(Полу-пальцы, наклоны вперед)

Что за грохот - бум-бум-бум - яблочко упало!

В травке яблочко найдем, чтобы не пропало.

(Притопы, руки к полу)

Мы черничку соберем в папин день рождения

Сварим папе поскорей вкусное варенье

Скажет папа: «Молодцы!», всем подарки-леденцы!

(Собираем пальчиками ягодки, мешаем поварешкой в кастрюле, прыгаем и хлопаем в ладоши)

Мы висели под дождем, капал дождик ночью, днем

Чтоб краснели мы и спели, чтоб скорей нас детки съели

Всех помыл нас дождь сейчас, мы чернички - ешьте нас!

(Тянемся ручками наверх, затем показываем, какие мы красивые, и как нас съели)

Чесночок наш, чесночок, ой, как горько-горько!

Чесночок наш, чесночок, ест теленок Борька

Нам скажи-ка почему? Чтобы сильным быть му-му!!!

(Упражнение на мимику все по тексту)

Ходит по полю бычок, вкусно пахнет, как лучок!

В носике щекочется, скушаю, раз хочется!

(Ходим вокруг себя на месте, как бычки, за вторым разом расходимся по залу)

-К бабушке вернемся в дом, пирожки мы испечем

Надо теста взять в ладошки, помесить его немножко

В печке нужно подержать и немножко подождать!

(дети ложатся на пол, на животики, а ножки в «бабочку» и слушают рассказ про гнома, отвечают на вопросы)

Кто живет под потолком?- Гном

У него есть борода? – Да

А манишка и жилет? – нет

С кем он утром кофе пьет? – Кот

С кем он бегаёт по крыше? – Мыши

И давно он там живет? – Год

Он капризничает, да? – Никогда

Но, а как его зовут? – Спрут.

(Повторяем несколько раз)

«Кисти»: Есть у нас капуста,

Большая капуста

Мы капусту режем, режем

Мы капусту солим, солим

Мы капусту трем, трем

Мы капусту мнем, мнем

Полежали, погуляли

В огороде побывали

Всех цыпляток покормили

И бабуле угодили!!!

«Зоопарк»

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

Педагог: Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуйте.

(поклон с плие и кивком головы, шаг приставной)

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

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

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

(загадки)

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

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

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

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

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

Очень стройный и красивый,
С челкой и пушистой гривой.
Плавать может и скакать,
Ест овес, умеет ржать,
Прыгнет в воду и огонь,
Верный человеку – (конь).

Черный фрак, белая манишка.
Не страшны ему злые холода.
В Антарктиде бродит торопыжка.
Не летает, но это не беда.

Крылья – весла,
Чтоб догнать любую рыбу.
В лапах яйца, чтобы вывелся птенец.
Так не смог бы жить ни я, ни ты бы.
Вот как птица?
(Пингвин)
Ты молодец!

«Осенний лес»

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

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

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

А теперь, мои друзья,
Мы найдем свои места

Звучит музыка, дети бегают, ищут свои места. Музыка выключается, дети встают на свои места.
«Для рук»:

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

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

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

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

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

Просидели вечер мы,
Побежим на свет луны,
Будем прыгать, веселиться,
И на мельнице крутиться
(ритм постепенно ускоряется)
Мельница, мельница мелет муку (крутим руками «мельницу»)
Дует-дует ветер сильный (плавно машем руками над головой из стороны в сторону)
Быстрее мельница мелет муку,
Дует-дует ветер сильней,
Намолоти мы муки (стучим кулаком об кулак)
Огромные мешки (изображаем большие мешки)
Из муки, из муки (хлопаем ладошками с переворотом, изображая пирожки),
Напекли мы пирожки,
Ладушки-ладушки (хлопаем)
Наши оладушки
(по группам: 1-е ветер, 2-е мельницы, потом все вместе)

«Веселое путешествие»

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

Паровоз, паровоз
Новенький блестящий,
Он вагоны повез
Будто настоящий.
Кто едет в поезде?
Плюшевые мишки,

Зайцы пушистые,
Кошки да мартышки.
Вот какой паровоз
К празднику купили,
Вот какой паровоз
Детям подарили.
Дальняя, дальняя,
Дальняя дорога,
Вдоль нашей комнаты
Прямо до порога.
Чух-чух-чух-чух.

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

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

По диагонали:

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

Упражнение для плеч.

Тита-тита-тита-та
Вышла кошка за кота,
За Кота Котовича,
За Петра Петровича.
За котом не худо жить,
Ему портков не надо шить,
Для Кота Котовича,
Для Петра Петровича.

Все захлопали в ладошки
Дружно, веселее.
Застучали наши ножки
Громче и быстрее
По коленочкам ударили
Тише, тише, тише.

Ручки, ручки поднимаем
Выше, выше, выше.
Завертелись наши ручки,
Снова опустились,
Покружились, покружились,
И остановились.
(Дети выполняют все движения согласно тексту)

Самолеты загудели (руки в стороны, наклоны влево и вправо)
Самолеты полетели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)
На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям)
Да и снова полетели (летим по кругу вокруг себя)
У-у-у-у-у-у-у-у-у-у-у
(Летим по залу, трек № 054 «кто же такие птички»)

Раз, два, три
Место ты свое займи.

Закружились, завертелись (покружиться на месте)
Белые снежинки,
Вверх взлетели белой стаей (поднять руки)
Мягкие пушинки (покружиться на носках).
Чуть затихла злая вьюга (опустить руки, встать прямо)
Улеглись повсюду (присесть, руки к полу)
Заблестали, словно жемчуг (встать, руки вперед).
Все дивятся чуду (развести руки в стороны)
Заискрились, засверкали (руками «ножницы»)
Белые подружки,
Заспешили на прогулку (шаги на месте)
Дети и старушки.
(сначала со стихотворением, а затем движение под музыку)

Танцевальные движения №1

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

Танцевальные движения №2

Чок-чок каблучок, (потопать ножками)
В танце кружится сверчок, (покружиться)
А кузнечик без ошибки (играем на скрипке)
Исполняет вальс на скрипке,
Крылья бабочки мелькают. (машем руками как крыльями)
С муравьем она порхает, (кружимся на подскоках)

Приседает в реверансе, (поклон)
И опять кружится в танце. (покружиться)
Под веселый гопачок
Лихо пляшет паучок.
Звонко хлопают ладошки. (хлопаем в ладоши)
Всё! Устали наши ножки (сесть или наклониться вперед, руки свесить вниз).

Упражнение на ритмические рисунки: «Дождь»

(вместе стучим кулачками по полу и ходим топаем)

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

Упражнение - хлопущка.

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

«Партерная гимнастика»

Упражнение на стопы

1. Стопы наши не копытца,
Нужно им пошевелиться.
Раз, два, три, четыре, пять
(Сократи) Натяни стопу опять
(натянутые с удержанием, сокращенные с удержанием)
2. Наши ножки - два птенца
Вылупились из яйца
Вместе весело живут
Дружно песенки поют.
3. Наши ножки хороши,
Поросычьи хвостики,
Веселятся по утрам,
Дарят радость вам и нам.

Упражнение на сгиб и разгиб коленей:

Колени мы сгибаем дружно,
Нам ужа увидеть нужно

Упражнение «складочка»:

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

«Сундучок (складочка)»:

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

Упражнение «на кисти»:

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

Упражнение «на руки»:

Крокодил плывет, плывет,
Лапками гребет, гребет,
Растопырил свои лапки,
Потянулся очень сладко,
Позевал, открыл свой рот,
Может рыбка заплывет.

Упражнение «бабочка»:

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

«Бабочка»:

Бабочка красавица
В небо полетела
Крылышки расправила
На капусту села

Упражнение «поднятие ног на 90°, лежа на спине»:

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

Будем ножки поднимать

Упражнение «велосипед»:

Крутим мы педали дружно,
Тигра нам увидеть нужно.

Упражнение «березка»:

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

Упражнение «наклоны, сидя в разножке»:

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

Упражнение «саранча»:

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

Упражнение «полу-мостик»:

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

Упражнение «коробочка»:

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

«Коробочка»:

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

Упражнение «лодочка» (плюс с удержанием):

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

«Лодочка»:

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

«Зернышко»:

В поле зернышко лежало,

Прорастало, прорастало,
Появился колосок,
К солнцу тянется росток.

«Ванька-встанька»:

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

«Лягушка»:

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

«Тараканы (жуки)»:

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

«Кошка поднимает лапки»:

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

«Кошка под забором»:

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

«Курочка»

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

ИГРЫ

Игра: «Птичий двор!!!»

- Вышла курочка гулять, свежей травки пощипать
А за ней ребятки, желтые цыплятки
Ко-ко-ко не ходите далеко

Лапками гребите, зернышки ищите
Съели толстого жука, дождевого червяка
Выпили водицы, полное корытце.

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

Игра «Поезд»:

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

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

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

Игра «Машина»

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

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

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

(И еще несколько раз по залу)

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

Партерная гимнастика

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

Бабочка

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

Змея

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

Лягушка

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

Складочка

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

Книжечка

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

Кузнечик

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

Кобра

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

Колечко

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

Корзиночка

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

Коробочка

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

Кошка – собачка

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

Мостик

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

Неваляшка

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

Фасолинки

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

Лодочка

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

Дождик

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

Большие и маленькие дома

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

Серия упражнений для мышц спины

Рыбка

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

- 1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.
- 2 - принять исходное положение.

Морская звезда

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

- 1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.
- 2 - развести руки в стороны, ноги врозь.
- 3 - руки вперед, ноги вместе.
- 4 - принять исходное положение.

Кораблик

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

- 1 - поднять голову, плечи, прогнуться, руки назад.
- 2-7 - держать.
- 8 - принять исходное положение.

Плавание брассом

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

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища руки.

2-7 - движения руками, имитирующие плавание брассом.

8 - принять исходное положение.

Нырятьщики за жемчугом

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

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

2-7 - попеременные движения ногами вверх-вниз.

8 - принять исходное положение.

Серия упражнений для укрепления мышц брюшного пресса

Русалочка

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

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

3-4 - принять исходное положение.

5-8 -то же в другую сторону.

Катамаран

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

1-16- имитировать нажимания" ногами на педали.

Медуза

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

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

2-3 - держать.

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

Кальмар

И.п. - сидя, руки в упоре сзади.

1 - согнуть ноги, притягивая колени к груди.

2 - разогнуть ноги в стороны - вверх.

3 - ноги вместе.

4 - принять исходное положение.

Кит

И.п. - лежа на спине, руки к плечам.

1-2 - сесть, руки вверх.

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

7-8 - принять исходное положение.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

Сюжетно-образные танцы.

Ниже приведены описания некоторых сюжетно-образных танцев.

Танец «Рыбачок»

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

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

Танец "Бибика"

Песня «Бибика» (группа «Волшебники двора»)

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

Танец «Тучка»

Песня «Виноватая тучка»

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

Танец «Ромашка»

Песня «Ромашка»

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

1. Научила на ромашке меня бабушка гадать,

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

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

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

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

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

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

Припев: 1.2.3.4.5. Что-то сбилась я опять!

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

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

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

Завтра всё начну сначала – берегитесь женихи!

Припев: 1.2.3.4.5. Что-то сбилась я опять!

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

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

Танец «Барбарики»

Песня «Мы друзья» гр. «Барбарики»

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

А "...Если друг не смеется" - **1и3** шеренги выполняют полуприседание, **опуская** чуть разведенные прямые руки, пальцы в стороны; **2и4** - **поднимают** прямые руки в стороны вверх, пальцы разведены; (**звёзды мигают**)

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

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

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

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

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

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

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

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

С – то же в «своем» кругу;

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

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

С – то же в общем кругу;

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

Танец «Гномики»

Детская студия «Дельфин»

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

I КУПЛЕТ:

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

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

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

ПРИПЕВ:

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

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

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

II КУПЛЕТ:

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

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

ПРИПЕВ:

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

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

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

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

III КУПЛЕТ –

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

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

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

ПРИПЕВ - повтор движений

ПРОИГРЫШ - двигаются поскоками по кругу

ПРИПЕВ – повтор движений

ПРОИГРЫШ – двигаясь поскоками по кругу, разбирают игрушки и садятся на пол в один ряд.

«Чинят» и «шьют» игрушки. Встают и кланяются.

"У леса на опушке".

Дети стоят по залу в рассыпную

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

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

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

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

Припев:

Потолок ледяной- руки на поясе, 2 шага вправо

Дверь скрипучая- 2 шага влево

За шершавой стеной тьма колючая- ладошка к ладошке, «шуршим» у одного ушка, затем у другого
Как шагнешь за порог- руки на поясе, 2 шага вправо
Всюду иней-2 шага влево
А из окон парок синий- синий- покружились вокруг себя.
На быструю часть припева- то же самое, только по 1 шагу в стороны.
2 куплет- движения из 1 куплета, припев-тот же.
В конце взялись за руки все, бегут по залу змейкой.

Танец «Дикари»

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

Участвует любое количество детей.

Вступление: Дети встают по залу в шахматном порядке.

1 куплет. Между нами... прыжок вверх с одновременным выбрасывания рук и ног в разные стороны
Дикарями говоря... «бьют» себя по груди кулаками в ритм музыке
Спать в кроватях... снова прыжок с выбрасыванием рук и ног
Только тратить время зря...поворачиваются вокруг себя широко расставив ноги, раскачиваясь из стороны в сторону («неваляшки»)
Нам под крышей...руки резко поднять вверх, посмотреть наверх
Плохо спиться... присесть, постучать кулаками по полу
Надо братцы ...перестраиваются в 2 линии лицом к зрителям

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

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

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

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

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

Повтор припева: тот же

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

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

Дикарями говоря... стучат кулаками об пол

Захотелось...снова руки вверх

Антрекота в сухарях... стучат кулаками об пол

Жизнь лесная ... снова руки вверх

Развивает аппетит... стучат кулаками об пол

Хоть клубникой... снова руки вверх

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

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

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

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

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

Поклон.

Танец «Чико-Нико»

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 5.

Музыкальные игры.

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

«Зеркало»

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

Игра с тем же содержанием может называться «Обезьянки».

«Чудо-юдо»

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

«Насос»

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

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

«Мокрые котятка»

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

«Снеговик»

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

«Снежинки-ручейки»

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

«Снегопад»

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

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

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

«Прекрасные цветы»

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

Музыкальное сопровождение побуждает играющих к пластичности движения, выразительной мимике.

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

«Зернышко»

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

«Карнавал животных»

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

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

«Цыплята»

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

«Магазин игрушек»

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

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

«Марионетки»

Дети изображают кукол-марионеток и по сигналу должны принять любую позу. Необходимо обратить внимание детей на то, что в движении участвуют все части тела.

«Передай настроение»

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

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

«Ниточка с иголочкой»

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

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

Игру можно проводить, сопровождая движения текстом:

Игла-барыня, княгиня.

Весь мир нарядила.

Нарядила, обшила,

Сама раздетая ходила.

Она тонка, да длинна,

Одноуха, да остра,

Одноуха, да остра,

Всему миру красна.

Хвостик нитяной

Тянет, тянет за собой.
Сквозь холст он проходит,
Узелок себе находит.

«Мы едем, едем, едем»

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

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

Танец-игра "Лавата"

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

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

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

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

«Завивайся, ниточка, в клубок»

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

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

«Веселая карусель»

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

Завертелись карусели
И помчались с ветерком,
Поначалу еле-еле,
А потом бегом, бегом!
Вот как весело бежать,
Вот как весело играть!

Но пора остановиться
И немного постоять!

«Воронила борона»

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

«Самолеты»

Педагог называет имена 3-4 детей и предлагает им приготовиться к полету, показав предварительно, как заводить мотор и как летать.

Названные дети выходят и становятся произвольно на одной стороне площадки или комнаты.

Педагог говорит: "К полету приготовиться. Завести моторы!" Дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук "р-р-р". После сигнала педагога "Полетели!" дети разводят руки в стороны (как крылья у самолета) и летят - разбегаются в разные стороны. По сигналу педагога "На посадку!" они направляются к своим стульчикам и садятся на них. Затем играет другая группа детей.

«Поезд».

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

Указания к проведению:

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

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

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 2022-2023год
младшая группа

Месяц	Тема	Содержание
О К Т Я Б Р Ь	Разминка Танцев. движения Заключ. часть	Поклон-приветствие Комплекс ритмических движений: <i>Упражнения для плечевого сустава – поднимаем плечи и опускаем, движения для рук «змейка».</i> <u>Танец «Улыбка»</u> - эмоционально передать характер танца <u>Танец «Осень, осень 1,2,3»</u> - разучить рисунок танца с листьями Вращение на месте вправо-влево на носочках (<i>превращение – листья опадают</i>)
Н О Я Б Р Ь	Разминка Танцев. движения Заключ. часть	Поклон Ритмичные движения на середине зала: <i>упражнения для ног – каблук, носок, пружинка, вынос в стороны;</i> <u>Танец «Красная Шапочка»</u> - мимика, жесты, характер танца. <u>Танец «Птицы улетели»</u> - разучивание и синхронное исполнение. Поворот на месте и покачивание со стороны в сторону. Поклон.
Д Е К А Б Р Ь	Разминка Танцев. движения Заключ. часть	Поклон-приветствие Комплекс ритмических движений: <i>упражнения для корпуса- наклоны вперед, назад, развороты в стороны;</i> <u>Танец «Буратино»</u> - рисунок танца, четкие движения и резкость исполнения. <u>Танец «Новогодний пирог»</u> - плавное, легкое исполнение танца, синхронное исполнение под музыкальное сопровождение. Легкое вращение по кругу - «снежинки» - парное вращение
Я Н В А Р Ь	Разминка Танцев. движения Заключ. часть	Поклон Комплекс ритмических движений: <i>Упражнения для развития мышц спины - гибкость, круговое вращение туловища, повороты, наклоны.</i> <u>Танец «Губки бантиком»</u> - элементы

		<p><i>сюжетного танца, мимика и жесты – манера исполнения.</i></p> <p><u>Танец «Горошинки цветные» -</u> <i>разучивание рисунка танца,</i> Змейка «Паровоз-букашка» - <i>Танцевально-игровая ситуация.</i></p> <p>Поклон</p>
Ф Е В Р А Л Б М А Р Т	<p>Разминка Танцев. движения Заключ. часть Разминка Танцев. движения Заключ. часть</p>	<p>Ритмичные движения на середине зала:<i>разогревающие упражнения – прыжки по бой позиции ног вверх, соскок на две ноги в полуприседании, исполнение «пружинка» для колен.</i></p> <p><u>Разучивание и постановка парного танца «Синий платочек» -</u> <i>движения для девочек, движения для мальчиков.</i></p> <p>Вращение по диагонали «Кружится снег» -<i>на носочках по б ой позиции ног, положение рук при вращении, положение головы при повороте.</i></p> <p>Поклон. Поклон.</p> <p>Комплекс ритмичных упражнений на середине зала: <i>упражнения для корпуса - наклоны назад, повороты; движения для стопы - поднимание и опускание на носочки.</i></p> <p><u>Элементы танца «Стирка» -</u> <i>имитация движений под музыкальное сопровождение.</i></p> <p><u>Танец «Мамочка моя» -</u> <i>синхронное исполнение разученных движений, характер и стиль исполнения.</i></p> <p>Кружение на носочках по диагонали – <i>вращение с цветами на руках.</i></p>
А П Р Е Л Б	<p>Разминка Танцев. движения Заключ. часть Разминка Танцев. движения Заключ. часть</p>	<p>Поклон</p> <p>Музыкально – ритмичные движения на середине зала: <i>упражнения для корпуса, развивающие упражнения для мышц ног, синхронное исполнение.</i></p> <p><u>Разучивание и постановка «Дождик» -</u> <i>танцевальные движения с дождиками – положение рук и корпуса в парах и сольное исполнение.</i></p> <p>Вращение в парах – <i>на носочках в правую и левую стороны.</i></p> <p>Поклон</p> <p>Комплекс танцевально - ритмичных движений на середине зала: <i>все разученные упражнения в</i></p>

		<p><i>течение года, синхронное исполнение.</i></p> <p><u>Танец «Не отнимайте солнца у детей»</u> - массовый танец по кругу с использованием рисунка «змейка» и линий.</p> <p><u>Танец «Новый день»</u> - разучивание и постановка рисунка танца. Синхронное исполнение разученных движений и четкое исполнение танцевальных элементов.</p> <p>Вращение по диагонали: плавное кружение по бой позиции ног под музыкальное сопровождение, руки раскрыты в стороны.</p> <p>Поклон.</p>
--	--	---

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 2023-2024 год
Средняя группа

Месяц	Цель	Содержание
О К Т Я Б Р Ь	Учить ориентировать в пространстве; развитие чувства ритма; осваивать танцевальные движения (приставной шаг в сторону, поскоки)	1-8 занятие 1. Игра «Разойдись – становись» (Построение в шеренгу, колонну, круг) 2. «Ножки поссорились – помирились», «Ёлочки», «Шарик» (Упражнения для постановки ног, рук и корпуса) 3. Танцевальная «Разминка» (1 часть) 4. «Ёжик и барабан», «Паучина» (пальчиковые игры) 5. «Музыкальное эхо», «Космонавты» (Музыкально-подвижные игры) «Весёлые путешественники» «Мячик» «Белочка»
Н О Я Б Р Ь	Учить перестраиваться в колонну, врассыпную, в несколько колонн по ориентирам; Формирование	9-16 занятие 1. «Лыжник» (Строевое упражнение) 2. «Весёлые хлопки» (игроритмика) 3. «Зайчик», «Ёлочки», «У меня спина прямая» (Упражнения для постановки корпуса) 4. Пальчиковые игры «Этот пальчик», «В ссоре 10 братцев» 5. Игра «Поезд» Игропластика «Сед по-турецки», «Кошка», «Котёнок» 6. Дых.упр. «Петушок», «Хорошо»

	правильной осанки; Развитие чувства ритма, танцевальности.	«Весёлые путешественники» «Мячик» «Две капельки»
Д Е К А Б Р Ь	Учить перестраиваться в несколько кругов; Формирование правильной осанки, укрепление мышц корпуса; Развитие чувства ритма и динамического слуха; Осваивать танцевальные движения: высокий шаг на носках, «пружинка» с выставлением ноги на пятку.	17-24 занятие 1. Строевые упражнения «Быстро по местам!», «Шаг и бег» 2. «Зайчишки-трусишки», «Ёлочки», «Очень трудно так стоять» (постановка корпуса) 3. Игропластика «На велосипеде», «Змея» 4. Пальчиковая игра «Как на горке снег», «Перед нами ёлочка» 5. Самомассаж «Стенка, стенка», «Разотру ладошки сильно» 6. Муз.-подвижная игра «Музыкальные стулья» 7. Дых.упр. «Носом – вдох», «Руки к солнцу поднимаю». «Вместе весело шагать» «Танец маленьких утят» «Кремена» «Белочка» «Рыбачок» (повторить)
Я Н В А Р Ь	Учить детей перестраиваться в шеренгу в сцеплении за руки; Приучать	25-28 занятие 1. Строевые упражнения, ОРУ под музыку 2. Муз.-подвижная игра «Стройся!» 3. Акробатические упр. «Ёжик», «Буратино» 4. Игра «Воробышки» 5. Пальч.упр. «В ссоре 10 братцев», «Будем пальчики считать» «Вместе весело шагать»

	<p>слышать сигнал; Укрепление осанки; Развитие выносливости; Отмечать в движении сильную долю такта.</p>	<p>«Цыплята» Танец «Пружинки»</p>
<p>Ф Е В Р А Л Б</p>	<p>Развитие внимания, координации, умения ориентироваться в пространстве; Осваивать танцевальные шаги, улучшать качество прямого галопа; Учить правильно группироваться.</p>	<p>29-34 занятие 1. Разминка (№ 2) 2. Строевые упражнения, ОРУ под музыку. 3. Акробатич.упр. «Ёжик», «Буратино», «Ваньки-встаньки» 4. Игра «Усни-трава» 5. Релаксация лёжа на спине. «Едем к бабушке» «Рыбачок» (повторить) «Пружинки» Развитие внимания, координации, умения ориентироваться в пространстве; Осваивать танцевальные шаги, улучшать качество прямого галопа; Учить правильно группироваться.</p>

<p>М А Р Т</p>	<p>Развивать творческое воображение; Отрабатывать поскоки, лёгкий бег на носках (с захлестом); Учить самостоятельно перестраиваться из круга в несколько кругов.</p>	<p>35-40 занятие 1. Разминка (№2) 2. Строевые упражнения 3. Упр. для корпуса «Ёлочка», «Шар», «Птица» 4. Игра, дых. упр. «Ёжик» 5. П/игра «Наша-то хозяйюшка» 6. Релакс «Медуза» «Цыплята» «Кремена» <i>Элементы танца «Стирка» - имитация движений под музыкальное сопровождение.</i> <i>Танец «Мамочка моя» - синхронное исполнение разученных движений, характер и стиль исполнения.</i> Кружение на носочках по диагонали – <i>вращение с цветами на руках.</i></p>
<p>А П Р Е Л Ь</p>	<p>Учить строиться в 2 шеренги напротив друг друга; Учить выполнять движения с предметом, слышать сильную долю такта; Повторить знакомые танцы.</p>	<p>41-48 занятие 1. Строевые упражнения, ОРУ (с платочком) 2. Игроритмика «Простые движения руками в различном темпе» 3. Упр. «Ёжик», «Буратино», «Очень трудно так стоять» 4. Упр. на укрепление осанки 5. Игра «Два мороза» 6. Игровой самомассаж «Я в ладоши хлопаю» 7. Пальч. игра «Смехота» 8. Расслабление, дыхательное упр. «Кремена» «Рыбачок», «Кузнечик» (повторить)</p>

Список используемой литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
3. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003
4. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.
5. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
6. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г.
7. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
8. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 2008г.
9. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
10. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 3-4 лет. – М.: Просвещение, 2004.
11. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 2003г.
12. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 2020.
13. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 2003.
14. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 2004.
15. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 2003.
16. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Варгус, 2002.