

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ СРЕДНЕАХТУБИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО» П. КУЙБЫШЕВ СРЕДНЕАХТУБИНСКОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МДОУ ДС Солнышко п.Куйбышев
Протокол от 30.08.2024 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим МДОУ ДС Солнышко
п.Куйбышев *М.А.Кречина*
Приказ от: 30.08.2024г № 108



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Ритмичный островок»**

Составитель: воспитатель первой
квалификационной категории
Шалина Елена
Владимировна

2024г

СОДЕРЖАНИЕ.

№ п/п	Оглавление	Стр.
I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.	
1.	Пояснительная записка	
1.1.	Цели и задачи программы	
1.2.	Законодательно-нормативное обеспечение программы	
2.	Планируемые результаты освоения рабочей программы	
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей	
2.1	Методы обучения, используемые в программе	
2.2	Описание форм, способов, содержания и технологии реализации Программы	
2.3	Старшая группа. Дети 5-6 лет.	
2.4	Дети 6-7 лет.	
2.5	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1	Материально-техническое обеспечение программы.	
3.2	Перспективный план работы	
3.3	Примерный план организации занятия	
IV.	ПРИЛОЖЕНИЕ	
1.	Мониторинг танцевально-ритмической деятельности	
2.	Логоритмика. Упражнения и стихи	
3.	Партерная гимнастика	
4.	Элементы «Хатха-йоги»	
5.	Танцевальные движения	
6.	Сюжетно-образные танцы	
7.	Музыкальные игры	
8.	Используемая литература	

I Целевой раздел.

1. Пояснительная записка.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Приобретая опыт исполнения танца, ребенок овладевает не только двигательными навыками и умениями, но также творческого осмысления музыки, ее эмоционально – телесного выражения. Ребенок создает индивидуальный образ, а не индивидуальный танец. Именно этот опыт и умения помогут ребенку в дальнейшем успешно адаптироваться не только в других видах художественно – творческой деятельности, но и научит соблюдать «рамки правил» в любых видах деятельности (игровой, учебной). Кружок по дополнительному образованию детей «Ритмичный островок» направлен на укрепление здоровья детей, для развития внутренней свободы детей 5-7 лет средствами музыкально-ритмических упражнений.

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

Ритмика – это система музыкально-ритмического воспитания и комплекс упражнений, построенных на основе взаимосвязи движений и музыки.

При составлении программы использовались следующие программы и технологии:

Программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А.Васильевой, В.В.Гербовой

Программа «Ритмическая мозаика», А.И. Буренина;

«Танцевальная ритмика для детей» Т.И.Суворова;

«Учите детей танцевать», Пуртова Т. В.

Программа разработана на основе ФГОС дошкольного образования - имеет развивающий характер, учтён оздоровительный компонент, базируется на игровых методах.

1.1.Цель Программы: развитие чувства ритма и координации у детей старшего и подготовительного дошкольного возраста.

Задачи Программы:

- создать условия для совершенствования двигательные умений и навыков у детей;
- развивать у детей физические качества (силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость);
- побуждать детей к движениям, обеспечивающим нагрузку на разные группы мышц;

- развивать у детей чувства ритма;
- обогащать двигательный опыт детей разнообразными видами движений;
- формировать у детей предпосылки здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.

Принципы формирования Программы:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- поддержка инициативы детей;
- приобщение детей к социокультурным нормам;
 - возрастная адекватность (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

Специфические принципы формирования Программы:

- принцип оздоровительной направленности;
- принцип последовательности;
- принцип систематичности
 - принцип естественной радости (радости эстетического восприятия музыки, физической активности, эмоциональной открытости).

1.2. Законодательно-нормативное обеспечение программы:

- Закон РФ «Об образовании» № 273 – ФЗ от 29.12.12 .
- Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором от 15.05.2013 №26 СанПиН 2.4.1.3049-13.
- 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.

В подходе к каждой конкретной группе детей проявляется определенная гибкость, учитывается при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

2. Планируемые результаты освоения рабочей программы

Для детей:

- овладение техникой основных двигательных и танцевальных движений;
- овладение выразительностью и красотой движения;
- овладение чувством ритма;
- укрепление иммунной системы организма;
- укрепление мышц позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата;
- развитие правильной осанки;
- знание и соблюдение правил безопасного поведения, правил выполнения базовых движений и элементов трудности.
- умение контролировать в процессе занятий свое тело положение, осанку и дыхание.

- выполнение танцевальные комбинации ритмично, эмоционально и уверенно.

-приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности, работы в команде.

Для родителей:

– повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей

Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей 5-7 лет в пяти образовательных областях (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие).

Образовательная область	Описание образовательной деятельности
Физическое развитие Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)	Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки (т.е. удерживание рациональной позы во время упражнений). Воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости). Учить выполнять новые движения.
Связь области «Физическое развитие» с другими образовательными областями:	
Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и	В дошкольном возрасте активно развивается когнитивная сфера. Воздействуя на различные анализаторы развивается зрительное, слуховое и тактильное восприятие. Развитие зрительного восприятия состоит в представлении о качествах предметов (форме, цвете, величине), умение ориентироваться в пространстве. В процессе развития слухового восприятия дети улавливают, различают звуки и действуют в соответствии с ними. Развитие двигательных игровых ситуаций и сюжетов позволяет расширить кругозор детей, помогает

<p>следствиях и др.), о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира.</p>	<p>формировать целостную картину мира, что по большому счету и является главной целью познания. Побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, считалок</p>
<p>Речевое развитие включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха; знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы; формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте.</p>	<p>Побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, считалок.</p>
<p>Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в Организации; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.</p>	<p>Способствовать формированию личностного отношения ребенка к соблюдению моральных норм: взаимопомощи, умению договариваться. Продолжать работу по формированию доброжелательных взаимоотношений между детьми, обращать внимание детей на хорошие поступки друг друга. Знакомить с правилами безопасности при работе со спортивным инвентарем. Воспитывать самостоятельность, аккуратность, уверенность в своих умениях. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни и спорту.</p>
<p>Художественно-эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки, художественной литературы, фольклора; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной и др.).</p>	<p>Музыка обладает огромным эмоциональным потенциалом, активизирует детей, значительно повышает качество выполняемых ими упражнений. Ребенок под средством движения учится воспринимать музыку, передавая ее характер, пользоваться телесными средствами выразительности. Двигательное воображение можно назвать мостиком между физической культурой и музыкой. Оно способствует выразительности, пластичности, красоте, четкости, свободе, координации движений</p>

2.1. Методы обучения, используемые в программе

Логоритмика.

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

Музыкальная разминка.

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

Ритмическая гимнастика.

Выполнение общеразвивающих упражнений на месте под музыку с различными предметами и без них.

Партерная гимнастика.

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

Элементы «Хатха –йоги»

Способствует воспитанию правильной осанки, совершенствуют психические процессы, осуществляют познание своего характера, укрепляют волю, развивают внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками, чувствами. (Приложение 4)

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. (Приложение 5)

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 5)

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 6)

2.2. Описание форм, способов и технологии реализации Программы

Форма проведения занятий: сюжетно-игровые.

Примерный план организации занятия.

Вводная часть:

построение и приветствие детей

проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо

Подготовительная часть занятия:

разминка в движении: ходьба, бег, прыжки

танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика),

Разминка-гимнастика с элементами хатха-йоги

Основная часть занятия:

партерная гимнастика

разучивание новых танцевальных движений и композиций, повторение пройденных.

разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение пройденных. сказки по Хатха -йоге

Заключительная часть:

музыкальная игра

построение, поклон

Все части занятий выполняются с использованием музыки и песен.

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия старшая группа 25 мин

подготовительная группа 30 мин.

Содержание программы старшая группа:

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

Мы идем в зоопарк

Мы гуляем в лесу

Морское путешествие

Упражнения с погремушками, лентам, 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 (погремушки, флажки, платочки)

Элементы Хатха-йоги.

Система специальных подобранных упражнений для детской йоги.

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»

Итоговое занятие.

Подготовительная группа:

Содержание программы.

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

Образные упражнения в движении (в ходьбе, беге, прыжках)

использование в разминке нарезки из разных пройденных танцев движения по показу из пройденных элементов и движений

Партерная гимнастика.

упражнения для развития гибкости с усложнением: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка»; «рыбка»

быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием музыкальной подборки;

быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием стихотворения «У Лукоморья дуб зеленый»

Танцевальные движения.

повторение пройденных элементов и композиций и их усложнение упражнения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки и другие) пройденные с последовательным чередованием и новые, более сложные

работа корпусом - повороты и наклоны в сочетании с другими элементами (притопами, различными танцевальными шагами, движениями руками)

построение в два круга, противоходы и другие перестроения в сочетании с танцевальными движениями и с использованием атрибутов;

танцевальные движения в парах с использованием элементов, пройденных ранее, смена партнера в движении

танец польки по кругу со сменой партнера;

Элементы Хатха-йоги.

Система специальных подобранных упражнений для детской йоги.

Сюжетно-образные танцы

Повторение изученных ранее танцев и добавление перестроений

Изучение новых танцев с использованием предметов(«Мы маленькие звезды», «Барбарики», «Гномики», «Чико-Нико», «Бибика»).

Музыкальные игры

Ранее изученные игры по желанию,

Игры «Дискотека», игра «Зеркало», «Догонялки с использованием танцевальных движений»

Итоговое занятие.

Используемые технологии в программе:

В образовательном процессе на занятиях ритмикой применяются такие педагогические технологии:

1. *Игровая технология* - объединяет достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных игр. Их основная цель - обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, навыков. Основным механизмом реализации являются методы вовлечения детей в творческую деятельность.
2. *Технология дифференцируемого обучения* - ставит своей целью создание оптимальных условий для выполнения задатков, развития интересов и способностей воспитанников. Механизмом реализации являются методы индивидуального обучения.
3. *Технология личностно-ориентированного обучения* — организация познавательной деятельности на основе глубокого уважения к личности ребёнка, учёте особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса. Это формирование целостной, свободной, раскрепощённой личности, осознающей своё достоинство и уважающей достоинство и свободу других людей.
4. *Информационные технологии* – все технологии использующие специальные технические информационные средства: компьютер, аудио-, видео-, теле – средства обучения.
5. *Здоровьесберегающие технологии* - создание комплексной стратегии улучшения здоровья обучающихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть воспитанник.
6. *Технология проблемного обучения* - ставит своей целью развитие познавательной активности и творческой самостоятельности детей. Механизмом реализации является поисковые методы, приема поставки познавательных задач поставив перед воспитанниками задачу, которую они выполняют, используя имеющиеся у них знания и умения.

2.3. Дети 5-6 лет.

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

2.4. Дети 7 лет.

К 7 годам у ребенка развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы по-прежнему слабые, особенно мышцы рук. Дети способны изменять свои мышечные усилия. Поэтому дети на занятиях могут выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию

педагога от медленных к более быстрым, они относительно легко усваивают задания при ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

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

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

2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Взаимодействие с семьями воспитанниками строится на основе сотрудничества и направлено на оказание помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии их индивидуальных способностей.

В основе системы взаимодействия нашего дошкольного учреждения с семьями воспитанников лежит принцип сотрудничества и взаимодействия.

Основные цели и задачи:

- изучение отношения родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации кружковой деятельности в детском саду ;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с мероприятиях;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач.

Основные формы работы с родителями:

- беседа;
- анкетирование;
- родительские собрания;
- информационное пространство (уголок для родителей)

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Предметы, используемые для реализации программы.

На занятиях используются различные предметы: платочки, ленточки на кольцах, ленточки на палочках, обручи, флажки, султанчики, погремушки, цветы, воздушные шары, мячи, колокольчики, шляпки. Для концертов используются также костюмы и дополнительные атрибуты, для яркости представления приобретенных навыков по программе «Ритмопластика»

Технические средства

аудио материал, ноутбук, акустическая колонка, музыкальный центр.

3.2. Перспективный план работы

Октябрь

1. Диагностика физической подготовленности детей для выявления моторно-одаренных детей с высоким уровнем развития основных двигательных навыков и умений (посредством диагностики музыкального развития детей).

2. Вводная беседа о танце, разучивание танцевальных шагов, упражнения на ориентировку в пространстве «Строй круг», «Найди своё место».
3. Составление плана работы кружка ритмики и танца.
4. Разучивание танцевальных шагов: шаг на месте, приставной шаг в сторону, по диагонали.

Ноябрь

1. Ознакомление с позициями ног, рук..
2. Ознакомление с видами ходьбы: прогулка(спокойная ходьба), «топотушки»(шаг на всей ступне), хороводный шаг.
3. Прыжки на двух ногах: подскок на правой и левой ноге, прыжки с отбрасыванием ног назад и выбрасыванием ног вперед.
4. Танцевальные движения: пружинка, пружинка с поворотом, каблучок.
5. Специальные упражнения на укрепление позвоночника: «маятник», «Ванька – Встанька».
6. Игра-этюд: (для развития внимания и слуха) «Жмурки с голосом», «Кто ушёл?», «Встреча эмоций».
7. Постановка танца «Весёлый светофор».

Декабрь

1. Разучивание видов шагов: спокойная ходьба, «топотушки», боковой приставной шаг, переменный шаг, перекрёстный шаг.
2. Прыжки на двух ногах: подскоки, галоп, «ножницы», вертушка.
3. Танцевальные движения: притоп- весёлый каблучок, «ковырялочка», «гармошечка».
4. Упражнения для глаз «Снежок пошёл».
5. Специальные упражнения на укрепление осанки: «Рама», «Берёзка».
6. Элементы хатха -йоги

Январь

1. Виды шага(закрепление): «топотушки», хороводный шаг, , высокий шаг, переменный шаг, перекрестный шаг, шаг с притопом.
 2. Прыжки на двух ногах: подскоки, галоп, «ножницы», вертушка.
- Ознакомление – «веревочка»
3. Танцевальные движения(закрепление): «пружинка», «пружинка» с поворотом, притоп- весёлый каблучок, «ковырялочка» на прыжке, «гармошечка».
 4. Специальные упражнения на укрепление осанки: весёлый тренинг («Насос», «Соедини ладошки», «Цапля»).
 5. Игра – этюд (для развития творческого воображения) «Конькобежцы», «Белые снежинки».
 6. Упражнения для глаз «Любопытный мальчик Сева»

Февраль

1. Виды шага(разучивание): семенящий плавающий шаг, хороводный шаг косичка.
2. Прыжки на одной ноге: «часики». «веревочка».
3. Танцевальные шаги и движения: шаги и кружение с припаданием, переменный шаг, «качалочка»,.
4. Психогимнастика: «Хрустальная вода».

5. Упражнения для глаз «Лодочка», «Солнышко».

6. Постановка танца «Мама».

Март

1. Закрепление позиций(1-4,6) и рук(1-3)

2. закрепление видов шагов и прыжков.

3. Танцевальные движения: шаг польки.

4. Элементы хатха -йоги

5. Специальные упражнения (для укрепления мышц тазового пояса и мышц ног) «жучок», бабочка», «лягушка», «зайчик».

6. Творческая игра (для развития выразительности танцевальных движений) «Кукла Барби», «Свободный танец».

Апрель

1. Закрепление позиций ног и рук.

2. Закрепление видов шагов и прыжков.

3. Танцевальные движения: закрепление пройденного материала.

4. Элементы хатха-йоги

5. Игра-этюд (для развития творческого воображения): «Подснежник».

6. Диагностика музыкально-ритмических навыков и умений детей.

3.3.Примерный план организации занятия

Сентябрь

<p>1.Игроритмика: 2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p>	<p>Хлопки на каждую долю такта с пружинкой. Ходьба по залу, упражнение на координацию рук, мелкий бег, широкий бег, прямой галоп, боковой галоп, поскоки, пружинистый шаг. Ходьба враспынную, по большому кругу. Перестроение из колонны в шеренги.</p> <p>Ритмическая гимнастика « Пеликаны»: Вытягивание шеи вверх. Поднимание руки через сторону вверх, опустить . Повороты назад, противоположную руку вытянуть перед собой, вправо, влево. Наклон вперед. Руки в стороны. Присесть, голову наклонить, встать, голову поднять. Лёжа, руки соединить «клюв», перекат вперед –назад. Лёжа, руки пол подбородок. Согнуть попеременно ногу в колене, выпрямить «отряхивают лапки». Прыжки на месте, руки внизу в стороны. Упражнение на дыхание. Руки вверх, вниз через стороны со словом « Кря».</p>
--	---

<p>4. Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p> <p>6. Зрительная гимнастика:</p>	<p>«Ёжик» (а/з)</p> <p>«Качалочка» со свободным качанием рук.</p> <p>Упражнение «Деревянная и тряпичная кукла»</p> <p>Взглядом нарисовать лодочку, радугу, круг. Поморгать, закрыть глаза. Открыть.</p>
--	---

Октябрь

<p>1.Игроритмика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>Хлопки на сильную долю такта.</p> <p>Ходьба по залу, марш с хлопками, упражнение на координацию рук и ног, бег на носочках «змейкой», поскоки, боковой галоп , дробный шаг, хороводный шаг.</p> <p>Перестроение из колонны в шеренгу, движение по кругу в разных частях зала.</p> <p>Полуоборот направо.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Буратино»</p> <p>Наклоны головы вправо –влево, вперёд-назад.</p> <p>Взмахи руками вверх «привет».</p> <p>Отвести руки в сторону (правую, левую).</p> <p>Наклон вперёд, руки вытянуть и помахать ими .</p> <p>Припадание вправо-влево</p> <p>Сесть, наклон вперёд –прямо.</p> <p>Лёжа, поднять согнутую в колене ногу, опустить.</p> <p>Упражнение «велосипед».</p> <p>Прыжки « ноги в стороны –прямо».</p> <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Ходьба на носочках-пяточках, дробным шагом по залу.</p> <p>Движение глаз по тексту:</p> <p>Прилетела стрекоза. (глаза закрыты)</p>
---	---

6. Зрительная гимнастика:	Как горошины глаза, (широко открыть глаза) А сама, как вертолёт Вправо, влево, вверх, вперёд.
---------------------------	--

Ноябрь

<p>1.Игроритмика: 2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве: 3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец: 5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки: 6. Зрительная гимнастика:</p>	<p>Тройные хлопки на ритмический рисунок музыки вправо, влево. Ходьба по залу, упражнение на координацию рук, мелкий бег по кругам разного цвета ,прямой галоп, боковой галоп со сменой направления движения, поскоки, хороводный шаг. Ходьба врассыпную, по большому кругу, смена направления движения. Перестроение в три колонны. Ритмическая гимнастика с осенними листьями « Разноцветная осень»: Попеременное поднимание вытянутых рук и головы, опустить руки и голову. Взмах руками вверх через стороны, опустить постепенно, листочки подрагивают в руке. «Ветер». Наклоны с листьями над головой в стороны. Наклон вперёд, показываем листья. Присесть, положить листья, выпрямиться. Присесть, взять листья, встать. Сидя. Положить листья на ноги и вести их к носочкам ног и обратно. Лечь, попеременное касание листья согнутой в колене ноги. Лёгкий бег на месте, кружение. Упражнение на дыхание: «качалочка» вправо –влево, на выдох звук « ш-шш»</p> <p>«Бабка- Ёжка» Встать в круг, соединить свои ладони с соседними. Закрыть глаза, поднять руки, посегментное расслабление мышц.</p> <p>Движение глаз за ориентирами:</p>
--	--

	<p>В небе солнышко сияет В речке рыбок веселит, Ветер листьями играет, А сова спокойно спит, Ей приснился сладкий сон, Вот исполнился бы он..</p>
--	--

Декабрь

<p>1.Игроритмика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p> <p>6. Зрительная гимнастика:</p>	<p>Хлопки по ритмическому рисунку музыки, образное движение»паровоз едет».</p> <p>Ходьба по залу, упражнение на координацию рук и ног, бег на носочках по диагонали, поскоки, боковой галоп лицом, спиной в круг, Образное движение «Обезьянки», ходьба змейкой, марш с остановкой.</p> <p>Ритмическая гимнастика « Лепка снеговика»:</p> <p>Наклон головы вправо, влево с выпрямлением.</p> <p>Попеременное поднимание рук вверх со сменой темпа.</p> <p>Повороты в сторону с хлопком «берём снег».</p> <p>Наклон вниз, вперёд - «лепим снеговика».</p> <p>Выпад вправо-влево «смотрим, какой получился».</p> <p>Сидя, руки к себе, вперёд – «лепим второй ком».</p> <p>лёжа, прижать руки к коленям, перекач вправо- влево «лепим третий ком».</p> <p>Лёжа, вытянуть ноги и руки вдоль туловища. Одновременное поднимание ноги и руки .</p> <p>Упражнение на дыхание лёжа. Поднять руки и вести их по полу со словом «Ох».</p> <p>«Где живут чудеса?» (движения по тексту песни).</p> <p>Стойка, руки сцеплены за спиной.</p> <p>Релаксация под тихую медленную музыку, плавные движения рук и ног.</p> <p>Движение глаз за ориентирами:</p> <p>Рано утром по порядку Вышли звери на зарядку:</p>
--	--

И котик, и зайчишка,
И косолапый мишка.
Даже Кеша-акробат физкультуре очень рад.
Все вокруг стараются, спортом занимаются.

Январь

<p>1.Игроритмика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p> <p>6. Зрительная гимнастика:</p>	<p>Попеременные хлопки и притопы под музыку.</p> <p>Ходьба по залу по ориентирам, со сменой направления, марш с ритмичным сжиманием рук в кулаки, бег на носочках змейкой в одну и другую сторону, поскоки, захлёт голени назад, ходьба полуприседа, хороводный шаг, перестроение.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Кузнецы»</p> <p>1. Поднять руки, стукнуть рукой о руку над головой. То же самое вправо – влево. Те же движения вперёд. Присесть, стукнуть по колену. Сесть, вытянув ноги в стороны, наклониться к ноге и стукнуть у носочка ноги со словом «тук». «Наковальня»(мостик) Лёжа махи ногами поочерёдно вверх -вниз Прыжки ноги и руки стороны, вместе с хлопком над головой. Упражнение на дыхание «раздуваем меха» Танец «Диско» (из «Ритмической гимнастики» Бурениной) Релаксация лёжа с закрытыми глазами «У берега моря» Маятник» движение глаз вправо – влево под музыку</p>
--	--

Февраль

<p>1.Игроритмика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p> <p>6. Зрительная гимнастика:</p>	<p>Качалочка вправо - влево</p> <p>Ходьба по залу попеременно с маршем на месте , со сменой положения рук, бег на носочках по большому кругу, двум маленьким кругам, поскоки, припадание, перестроение в 4 колонны.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Пограничники»:</p> <p>1. Встать на носочки, руку приложить ко лбу. Выпад в стороны, руки ко лбу. Присесть, постепенно лечь, затем встать. Ползание вперед –назад. Перекал лёжа вправо – влево. Приставной шаг вправо –влево. Прыжки по 4 точкам. Упражнение на дыхание со словом «Ш – ш – ш»</p> <p>«Бескозырка белая» (движения танца «Яблочко»)</p> <p>Релаксация под звуки моря.</p> <p>«В небе солнышко сияет...»</p>
---	--

Март

<p>1.Игроритмика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p>	<p>Ковырялочка.</p> <p>Ходьба по залу по ориентирам, со сменой ведущего, бег в «воротики», змейкой, поскоки, «улитка» хороводным шагом, перестроение.</p> <p>Ритмическая гимнастика с цветами:</p>
--	--

<p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p> <p>6. Зрительная гимнастика:</p>	<p>1. Поднять – опустить цветы. Качание рук над головой. Пружинка с попеременным выставлением рук вперёд. Взмах рукой в сторону с отставлением ноги. Присесть, постепенно встать. Выпад вперёд с плавными движениями рук вперёд –назад. Кружение, руки над головой. Повтор первого упражнения.</p> <p>«Полька с цветами» («Полька», муз. Рахманинова).</p> <p>Встать в круг, поднять цветы, опустить со словом «ах»</p> <p>Проследить за цветами «Найди цветок по названию»</p>
--	--

<p>1.Игроритмика:</p> <p>2.Строчные упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление</p>	<p>Пружинка с поворотом вправо – влево.</p> <p>Ходьба по залу по ориентирам, в круг – из круга; бег на носочках по диагонали, обратным ходом, враспынную, ползание «раки», переменный шаг, перестроение.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Друзья» (в парах):</p> <p>1. «Лодочка» - поднять соединённые руки – опустить. Наклоны вправо – влево. Пружинка с выставлением ноги на носочек. Встать спинами, сцепить локти, наклониться вперёд. В том же положении: присесть – встать. Сесть лицом друг к другу, ноги в стороны. Соединить ладони, выпрямиться. Лечь лицом друг к другу «велосипед» Встать, прыжки на одной ноге, взявшись</p>
--	--

<p>мышц и укрепление осанки:</p> <p>6. Зрительная гимнастика:</p>	<p>за руку.</p> <p>Упражнение на дыхание, как № 1.</p> <p>Танец по песне «Дружба крепкая» парами.</p> <p>Соединиться спинами, встать прямо, постепенно присесть и расслабить мышцы ног и рук, опираясь на спину товарища.</p> <p>Встать парами напротив друг друга. Посмотреть на товарища, затем на картинку позади него.</p>
---	--

Апрель

Приложения

Приложение 1

Мониторинг танцевально-ритмической деятельности

Диагностические игровые и ритмические упражнения

Выявление качества музыкально-ритмических движений:

1 Выполнение элементов танца:

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

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

2 Создание музыкально-игрового образа:

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

Подготовительная группа – исполнить музыкально-игровой образ в развитии.

Игра “Кот и мыши” (действовать выразительно и согласованно с музыкой).

Выявление уровня ритмического слуха:

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

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

Игровые диагностические задания для выявления особенностей воспроизведения детьми

старшей и подготовительной группы музыкальных образов в движении

Вариант 1 Несюжетные этюды

Детям предлагается послушать музыку, определить, сколько частей в произведении, их

характер. Затем, после повторного прослушивания каждой части, дети определяют, какие

движения можно исполнить под эту музыку, и самостоятельно выполняют их.

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

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.

«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.

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

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

Приложение 2

Пальчиковая гимнастика «Ветер, ветер, ветерок» муз. Железновой

Ветер по лесу гулял, Ребенок выполняет ладошками плавные волнообразные движения.

Ветер листики считал:

Вот – дубовый, ребенок загибает по одному пальчику, начиная с большого.

Вот – кленовый,

Вот – рябиновый, резной,

Вот – с березки, золотой.

Вот – последний лист с осинки Ребенок поднимает руки вверх, а затем плавно опускает ладошки на колени.

Ветер бросил на тропинку.

Подвижная игра «Нитка — иголка».

Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну.

Педагог-водящий встает впереди: он — «иголка», дети — «нитка».

Куда иголка идет — туда и нитка тянется.

Педагог ведет детей по группе, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д.

Водящего можно менять.

Игра выполняется под музыку и без нее.

Музыкальная игра «Узнай по голосу»

Ребята становятся в круг, в середину которого входит водящий. Ему завязывают глаза.

Играющие идут по кругу вслед за руководителем, повторяя его движения (гимнастические или танцевальные), затем останавливаются и говорят:

Мы немножко поиграли,

А теперь в кружок мы встали.

Ты загадку отгадай,

Кто позвал тебя – узнай!

Педагог молча указывает на одного из играющих, который восклицает: «Узнай, кто я!»

Водящий должен назвать его имя.

Если он угадал, узнанный становится водящим, если ошибся, игра повторяется.

Когда ребята начнут различать голоса товарищей, можно разрешить им изменять свой голос, чтобы усложнить игру.

Коммуникативная игра – приветствие «Добрый день»

В этот чудесный день

пружинка 2 раза, руки на поясе

Добрый день

2 хлопка, шлепок по коленям

Дружно здороваться

пружинка 2 раза, руки на поясе

Нам не лень!

перетоп

руки протягивай, поочередное протягивание рук вперед

Не зевай!

берутся за руки, 3 взмаха

Пару новую

кружатся, взявшись за руки

Выбирай!

На проигрыш дети внешнего круга переходят к новой паре. Игра повторяется 2 раза.

Пальчиковая гимнастика

«Мелкий дождик моросит»

Мелкий дождик моросит

Кап – кап, кап – кап – кап.

В листьях сада шелестит

Кап – кап, кап – кап – кап.

Мокнет мяч у ворот

Кап – кап, кап – кап – кап.

Мокнет поле, огород

Кап – кап, кап – кап – кап.

(На слова «Кап – кап, кап – кап – кап» дети шелкают пальцами то одной, то другой руки.)

Пальчиковая игра

«Вышел дождик на прогулку»

Вышел дождик на прогулку,

шагать пальцами по ногам

Он бежит по переулку,

бегут пальчиками

Барабанит по окошку,

стучат пальчиками

Напугал большую кошку,

Пугают

Вымыл зонтики прохожих,

моют из стороны в сторону

Крыши дождик вымыл тоже,

сделать крышу

Сразу город мокрым стал.

встряхивают ладони

Дождик кончился.

Устал.

положить ладони на колени

Массаж спины

«Дождик»

Е. Поплянова

Дети встают в круг

Дождик бегаёт по крыше – бом, бом, бом.

хлопать ладонями

По веселой, звонкой крыше – бом, бом, бом.

постукивать пальчиками

- Дома, дома, посидите, - бом, бом, бом.

поколачивать кулачками

Никуда не выходите – бом, бом, бом.

растирать ребрами ладоней

Почитайте, поиграйте – бом, бом, бом.

на плечи, круговые движения

большими пальцами

А уйду – тогда гуляйте – бом, бом, бом...

поглаживание ладонями

Релаксация

Фонограмма «Звуки природы»

Напряженье улетело...

И расслаблено все тело.... (2 раза)

Будто мы лежим на травке...

На зеленой мягкой травке...

Греет солнышко сейчас...

Руки теплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Дышится легко...

Ровно...

Глубоко...

Глазки закрываются...

Все чудесно расслабляется... (2 раза)

Нам понятно, что такое состояние покоя....

Хорошо мы отдыхаем ...

Всем открыть глаза и встать!

Пальчиковая игра

«Осень»

Разбросала осень листья,

Волнообразные движения кистями.

Разукрасила их кистью.

Плавные взмахи ладонями вверх-вниз.

Мы в осенний лес пойдем,

«Шагают»

В букеты листья соберем.

Перекрестить кисти рук, пальцы раскрыты.

Лист кленовый, лист с осинки,

Соединять пальцы обеих рук, начиная с мизинцев.

Лист дубовый, лист рябинки.

Рыжий тополиный лист

На дорожку спрыгнул вниз.

Хлопнуть в ладоши.

Игра

«Зайцы и волк»

Зайцы скачут на лужайке.

Вдруг в лесу мелькнула тень — присели на месте

Зайцы спрятались за пенёк.

На носочки поднялись.

Ну-ка, зайка, оглянись:

Не сидит ли за кустом

Страшный волк с большим хвостом?

Вдруг волчище выбегает,

Серых зайчиков хватает.

— Выбегает «волк» — водящий — и ловит зайцев.

Быстро, зайчики, домой!

Злющий волк бежит горой.

— Все зайцы бегут в «дом» — за линию,

а волк возвращается в свое логово с теми, кого поймал.

Игровой самомассаж

Поглаживающие движения отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме для рук и ног

Я в ладоши хлопаю

(хлопают в ладоши)

И ногами топаю

(топают ногами)

Ручки разотру, тепло сохранию

(растирают ладоши)

И ногами топаю

(топают ногами)

Ладонки, ладонки, утюжки-недотрожки

(растирают ладони).

Вы погладили ручки

(поглаживания предплечья и плеча)

Вы погладьте ножки,

(поглаживаем голени и бёдра ладонями обеих рук)

Чтобы бегали по дорожке.

Подвижная игра «Быстро по местам!»

Дети стоят в шеренге (колонне, круге).

По сигналу педагога «На прогулку!» все разбегаются, играют самостоятельно, можно под музыку.

По сигналу «Быстро по местам!» дети занимают свои прежние места в шеренге (колонне, круге).

Занявшие свои места последними, проигрывают.

Педагог может менять направление, например, повернуть шеренгу (колонну) кругом или дать команду встать спиной к центру круга.

Упражнение на расслабление

(релаксация)

Дети ложатся на спину на ковер,

закрывают глаза и отдыхают под звучание «звуков природы».

Педагог.

Все мы весело играли

И немножечко устали.

Посмотрели на часы —

В группу нам пора идти.

Упражнение «Рисуем солнышко головой»

И. п.: стоя в свободной I п. н., руки на поясе.

1 – 8: Круговое движение головой(2р)

9 – 16: Рисуют лучики (8шт) для солнышка.

Повторить 4р.

Упражнение «Рисуем воздушные шары локтями»

И. п. : стоя в свободной I п. н., руки подняты к плечам.

1 – 4: Круговые движения локтями вперед.

5 – 8: Круговые движения локтями назад.

Повторить 4р.

Упражнение «Рисуем домик коленом»

И. п. : стоя, правая нога согнута в колене, руки в стороны.

1 – 6: Рисуют домик (квадрат) и крышу (треугольник) коленом правой ноги.

7 – 8: И. п.

Так же с левой ноги. Повторить по 2р.

Упражнение «Рисуем колёса туловищем»

И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – 4: Круговые движения туловищем в левую сторону.

5 – 8: Круговые движения туловищем в правую сторону.

Повторить по 4р.

Упражнение «Размешиваем краску»

И. п. : стоя, правая нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут, руки на поясе.

1 – 6: Вращательные движения стопой правой ноги.

7 – 8: И. п.

Так же с левой ноги. Повторить по 2р.

Коммуникативный танец

«Светит месяц»

(Русск. нар. мел)

И. п.

Дети стоят в кругу парами, лицом друг к другу и держатся за руки в положении «лодочка».

1-2 такты — 4 приставных шага вправо с притопом в конце фразы.

3-4 такты — то же влево.

5-7 такты — обмен хлопками с партнером на сильные доли мелодии.

8 такт — дети внешнего круга машут партнеру рукой и переходят к другому партнеру по линии танца.

Разминка

«Долго шли мы по дорожке»

Раз, два, три, по дорожке мы пошли (шаг марша).

Петлять тропинка начала среди высоких елок,

По ней шагаем мы легко, хотя наш путь и долог (ходьба змейкой).

Снежные тропинки, голые кусты (потирают ладони –Ш-ш- ш)

Падают снежинки тихо с высоты (постепенно опуская руки вниз П-п- п)

В белые метели утром до зари в рощу прилетели стайкой

снегири (прижать руки к груди и, произнося «Фр-р- р», резко разводят их в стороны)

Мы сугробы увидали, через них мы прыгать стали (прыжки с продвижением вперед).

Впереди замерз ручей, проходите поскорей (ходьба на носках, руки в стороны)

Руки в стороны расставим, переходить его мы станем,

Вдали снежинки увидали быстро к ним все побежали (бег по кругу).

Тихо-тихо мы ступаем, - шагаем «крадущимися» шагами

Всё в округе замечаем. – ладонь приставляем ко лбу, глаза прищуриваем и делаем вид, что высматриваем все вокруг.

Долго шли мы по дороге

И у нас устали ноги!

Дети шагают по кругу, ноги высоко поднимают.

Креативная гимнастика

«Зимние игры»

Стали дети кататься

(держат ладони горизонтально перед грудью и делают движения вперед – назад – катаемся на лыжах)

В снегу кувыркаться

(делать синхронные круговые движения руками перед грудью: правой рукой - по часовой стрелке, левой – против часовой стрелки)

Захотели в снежки играть

(«переложите «снежок» из одной ладони в другую)

Стали лепить их и друг в друга кидать

(«слепить снежок», «бросать» его)

Начали комья снежные катать

(«катаем» комок)

Бабу снежную лепить

(снизу вверх двумя руками изобразить три стоящих друг на друге снежные комки)

Весело зимой!

(согнуть-разогнуть ладони)

Не хочется домой!

(хлопки в ладоши)

Гимнастика для глаз

«Ёлка»

Вот стоит большая ёлка,

Вот такой высоты.

(Выполняют движения глазами снизу вверх)

У нее большие ветки.

Вот такой ширины.

(Выполняются движения глазами слева направо)

Наверху большие шишки,

(Глаза вверх)

А внизу - берлога мишки.

(Глаза вниз)

Зиму спит там косолапый

И сосет в берлоге лапу.

(Прикрывают глаза)

Вот мы и пришли к домику, давайте зайдём внутрь. Пока шли, мы с вами очень замерзли, давайте погреемся немного!

Массаж спины

«На саночках»

- (1) Подмели метлицей, стал двор чище
- (2) Поскребли лопаткой, стал двор гладкий.
- (3) Снег собрали в кучу, сделали кручу,
- (4) И на кручу санки покатали сами.
- (5) Побежали дети скоро, скоро
- (6) Притащили саночки на гору.
- (7) Съехали с кручи, въехали в кучу,
- (8) А на горку сани потащили сами.

1 - сверху вниз по спинке «метём» ладонью и пальцами

2 - «поскрести» ребром ладони

3 - одним движением по спине снизу вверх «отодвигаем снег»

и на слова «сделали кручу» - 2 хлопка по спинке под музыку

4 – провести рёбрами ладоней по спинке вверх

5 - пройти указательными и средними пальцами обеих рук по спинке снизу вверх

6 - провести рёбрами ладоней по спинке снизу вверх

7 - провести рёбрами ладоней по спинке сверху вниз

8 - пройти указательными и средними пальцами обеих рук по спинке снизу вверх.

Коммуникативный танец

«Здравствуй»

М. Картушина

Дети двигаются в двух концентрических кругах.

1. Весело шагают

Ножки по дорожке,

Приведут к дружочку

Маленькие ножки.

Припев:

Здравствуй, здравствуй,

Друг хороший мой

На носочках покружимся с тобой.

Крепко-крепко обнимемся сейчас.

И в дорогу отправимся тот час.

2. Мы галопом скачем

Прямо по дорожке.

Приведут к дружочку

Маленькие ножки.

Припев: тот же.

3. Побежали быстро
Ножки по дорожке,
Приведут к дружочку
Маленькие ножки.
Припев: тот же
Маршируют в противоположные стороны

Игровой самомассаж

Дети садятся на пол.

Да-да-да-да _____

потереть руки друг о друга.

Наступили холода.

Да-да-да-да _____

мягко гладят ладошками по шее сверху вниз.

Превратилась в лед вода.

Ду-ду-ду-ду _____

массируют крылья носа.

Поскользнулась я на льду.

Ду-ду-ду-ду _____

растирают ладонями уши.

Я на лыжах иду.

Ды-ды-ды-ды _____

приставить ладонь ко лбу «козырьком» и двигать

На снегу есть следы

Ды-ды-ды-ды _____

гладят по часовой стрелке живот

Где найти в лесу еды _____

Ди-ди-ди-ди

гладят ноги

Ты по снегу иди.

«Кто тише передаст музыкальные инструменты»

Дети строятся в две колонны,

у каждой команды - набор шумовых инструментов:

бубен, маракас, бубенцы, трещотка, колокольчик.

Нужно передавать инструменты друг другу, последний складывает их в линию.

Чья команда быстрее и тише передаст, играет под музыку своим оркестром.

Игра «Сороконожка»

Дети строятся в две колонны и выполняют движения по тексту.

Мчится утром по дорожке

Быстрая сороконожка. _____

Стоя, двигают кистями рук.

Громко ножками стучит

По делам она спешит. _____

Топают правой ногой.

Зацепилась за пенек,

Встряхивают кистями рук

И подняла сорок ног. _____

Поднимают руки вверх.

Хи-хи-хи да ха-ха-ха,

3 хлопка справа и слева.

Вот такая чепуха.

Кладут руки на плечи впереди стоящему.

Подвижная игра

«Магазин игрушек»

Дети идут по кругу со словами:

Дин-дин-дин, дин-дин-дин,

Открываем магазин!

Заходите, заходите,

Выбирайте, что хотите.

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

Продавец говорит: « Заходите, заходите, выбирайте, что хотите!»

В это время все дети изображают кукол.

Покупатель выбирает ту куклу, которая ему больше всех понравилась.

Кого выбрали, тот становится покупателем, а прежний покупатель встает в круг.

Дыхательная гимнастика

«Воздушный шарик»

Вот так шарик надуваем

И до облака взлетаем.

Шарик лопнул- выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Дышится легко...равно...глубоко...

Дети выполняют упражнение на восстановление дыхания.

Пальчиковая гимнастика

«Весна»

(Пальцы складываем щепоткой. Качаем ими).

Стучат всё громче дятлы,

Синички стали петь.

(Ладони сомкнуты "ковшом", поднимаем руки вверх, раскрываем ладони, боковые части остаются прижатыми, пальцы растопырены).

Встаёт пораньше солнце,

Чтоб землю нашу греть.

(Движения повторяются).

Встаёт пораньше солнце,

Чтоб землю нашу греть.

Бегут ручьи под горку,

Растаял весь снежок,

(Выполняем руками волнообразные движения (пальцы выпрямлены, сомкнуты, ладони повернуты вниз).

А из под старой травки

(Ладони сомкнуты "ковшом").

Уже глядит цветок...

(Ладони раскрываются, боковые стороны рук соединяются, пальцы раскрыты, полусогнуты (чашечка цветка).

А из под старой травки

Уже глядит цветок

(Движения повторяются).

Раскрылся колокольчик

(Руки стоят на столе, опираясь на локти. Пальцы сжаты в кулак).

В тени там, где сосна,

(Пальцы постепенно разжимаются, свободно расслаблены (чашечка колокольчика).

Динь-динь, звенит тихонько,

(Качаем кистями рук в разные стороны, проговаривая "динь-динь").

Динь-динь, пришла весна.

Динь-динь, звенит тихонько,

Динь-динь, пришла весна.

Игровой самомассаж

(Поглаживающие движения отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме для рук и ног)

Я в ладоши хлопаю

(хлопают в ладоши)

И ногами топаю

(топают ногами)

Ручки разотру, тепло сохраню

(растирают ладоши)

И ногами топаю

(топают ногами)

Ладошки, ладошки, утюжки-недотрожки

(растирают ладони)

Вы погладили ручки

(поглаживания предплечья и плеча)

Вы погладьте ножки,

(поглаживаем голени и бёдра ладонями обеих рук)

Чтобы бегали по дорожке.

Релаксация «Солнечные зайчики»

Солнце по небу ходило.

Солнце лучик уронило.

Лучик, он грустить не стал,

Словно зайчик, поскакал

Из окошечка в окошко.

От прыжков устал немножко,

Лёг на травку отдохнуть,

Потянуться и зевнуть.

Хорошо в траве понежиться,

Но лучу вставать не терпится.

Раз – он сел.

Два – он встал.
Ой, смотрите – убежал!
Под речевое и музыкальное сопровождение.
Лёжа на ковре,
полное расслабление мышц и конечностей.
Дети медленно встают.
«Смотрят» вслед воображаемому солнечному зайчику.

Приложение 3

Спортивный танец «Зарядка для Бобика»

Заявила Мурка Бобику

Из квартиры №5.

Надо делать аэробику

Чтоб от жизни не отстать.

(движения: руки в замок. Плечо – колено, ноги сгибать)

С той поры несчастный Бобик

Потерял покой и сон.

Трёт мохнатой лапкой лобик,

Но понять не может он.

(и.п. ноги вместе , руки перед собой ладони вместе. Шаг в сторону
– присесть- руки вверх слегка в сторону)

Припев.

Что такое

А, (прыжок вверх ноги раставить – руки вверх)

Что такое

Э, (наклон вперед ноги на ширине плеч – руки вперед раставлены
слегка в сторону)

Что такое

Ро

Би (бег , запракидывание ног назад)

Ка.(прыжок вверх)

Он хотел спорить у Зайчика,

Не догнать его ни как.

Он спросил у Попугайчика, тот сказал:

"ПОПКА ДУРРРАК"

(движения – правый локоть – левое колено...)

Как же быть несчастный Бобик

Потерял покой и сон,

Трёт мохнатой лапкой лобик,

Но понять не может он.

(моталка руками в разные стороны, нога на носках приподнимается
на носки)

Припев.

Пожелели дети Бобика

Из квартиры №5

Что такое аэробика

Помогли ему понять.

(гладить себя по голове, плечам.....

И теперь счастливый Бобик
Вновь обрёл покой и сон.
И не трёт он лапкой лобик,
Потому, что знает он:
(прыжки)
Припев:

Спортивный танец « Песня Красной шапочки»

Если долго, долго, долго,
Если долго по дорожке,
Если долго по тропинке
Топать, ехать и бежать,
(И.п.- ноги вместе , руки по швам. Шаг в сторону, вторая- крест –назад,
хлопок руками перед собой)
То, пожалуй, то, конечно,
То, наверно, верно, верно,
То, возможно, можно, можно,
Можно в Африку прийти.
(И.п. – ноги на ширине плеч.Присесть – руки на колени- выпрямиться – руки
вверх)
Припев:
А аа
(руки вверх – вниз – пальцы веером)
в Африке реки вот такой ширины, (от груди руки в сторону, пальцы веером)
А (руки вверх – вниз – пальцы веером)
в Африке горы вот такой вышины, (руки поднимаем вверх через стороны)
Ах, (руки быстро вверх – вниз , пальцы веером)
крокодилы, бегемоты, (руки вправо на уровне груди)
Ах, (руки быстро вверх – вниз , пальцы веером
обезьяны, кашалоты , (руки влево на уровне груди)
Ах, (руки быстро вверх – вниз , пальцы веером
и зеленый попугай! (руки поочередно вправо – влево)
И как только, только, только,
И как только на тропинке,
И как только на дорожке
Встречу я кого-нибудь,
(И.п. - моталочка снизу вверх в одну сторону, затем в другую)
То тому, кого я встречу,-
Даже зверю,- верю, верю,-
Не забуду,- буду, буду,
Буду "здэрастье" говорить.
(И.п. – ноги на ширине плеч, легкие приседания, руки внизу, движение крест
на крест)
Припев.
То, конечно, но, конечно,
Если ты такой ленивый,
Если ты такой пугливый,

Сиди дома, не гуляй.

(И.п. сесть на пол между ногами. Движения сесть – встать . руки на поясе)

Ни к чему тебе дороги,

Косогоры, горы, горы,

Буераки, реки, раки.

Руки, ноги береги!

(И.п. – встать на колени. Нога в сторону – руки в стороны – и.п.)

Припев.

Комплекс общеразвивающих упражнений «Тик так часики» №1

Тики-тики-тики-тики так-так-так,

Тики-тики-тики-тики так-так-так –

(пружинки – движения головой в разные стороны (повторение по 2 раза))

Часики идут, часики идут,

Часики минуты берегут.

Тики-тики-тики-тики так-так-так,

Тики-тики-тики-тики так-так-так –

Часики идут, часики идут,

Часики лениться не дадут.

(пружинки – движения рук крест накрест снизу вверх – 3 раза)

Тики-так, тики-так –

Нам без часиков никак

(круговые движения рук поочередно назад по 2 раза)

Тики-тики-тики-тики так-так-так,

Тики-тики-тики-тики так-так-так –

Часики идут, часики идут,

Часики минуты берегут.

Тики-тики-тики-тики так-так-так,

Тики-тики-тики-тики так-так-так –

(наклоны туловища в разные стороны по 3 раза)

Часики идут, часики идут,

Часики последнего не ждут.

Тики-так, тики-так –

(повороты туловища влево вправо по 3 раза)

Нам без часиков никак.

(сесть на пол)

Проигрыш

(поднимаем поочередно ноги вверх 4 раза)

Наклоны вперед к коснуться ног 4 раза

Тики-так, тики-так –

Нам без часиков никак.

Тики-тики-тики-тики так-так-так,

Тики-тики-тики-тики так-так-так –

(движения ногами крест накрест)

Часики и там, часики и тут,

Часики идут, идут, идут.

Часики идут, идут, идут.

Часики идут, идут, идут.

Часики идут, идут, идут.

(обнять колени – выпрямить ноги)

Спортивный танец с обручем

Геннадий Ветров «Халахуп»

Вступление - поочередное поднимание на носки правой – левой ногой)

Расшумелись сосны ели

Заскрипел старинный дуб

Это мы в конце недели

Раскрутили хулахуп!

(И.п. – ноги вместе, руки с обручем перед собой на согнутых руках. Шаг в сторону, руки с обручем в другую)

Разлились рекой коктейли

Расплескался чай то суп

Это мы в конце недели

Раскрутили хулахуп!

(И.п. – обруч поставить на пол на ребро, держась одной рукой оббежать обруч)

Припев.

Шею, (руки за шею) ноги, (руки на колени) руки, (руки на плечи перекрестив) пуп (руки на живот)

Укрепляет хулахуп! (Шаги на месте. Руки – внизу «крылышки»)

Хула хула, хулахуп,

Хула хула, хулахуп,

(Движения как в рокен ролле)

Проигрыш без слов.

(присесть, руки перед собой, выпрямиться –руки с обручем в сторону)

Разнеслись сирены трели

Разболелся чай то зуб

Это мы в конце недели

Раскрутили хулахуп!

(И.п. – обруч на ребро перед собой. Ноги поочередно поднимаем назад)

Мы своей добились цели

Раскачали фитнес клуб

Это мы в конце недели

Раскрутили хулахуп!

(И.п. Сесть на колени , вращать обруч перед собой на полу)

Проигрыш без слов.

(Наклоны вперед , обруч в руках перед собой. 4 раза.

Руки вверх . ноги на ширине плеч. Наклоны в сторону с прямыми руками)

Тема: «Давайте познакомимся».

Цель: Познакомить детей друг с другом сплотить группу. Снять телесное и эмоциональное напряжение. Развивать у детей музыкальных слух, чувство ритма и музыкальную память у детей.

Ход:

Вводная часть.

Коммуникативный танец «Хелло, тебе привет». англ. нар. мелодия

Игра на знакомство и приветствие — «Колпачки».

Детям предлагают поздороваться и познакомиться друг с другом необычным способом. Для этого ведущий раздает участникам деревянные палочки и несколько колпачков из цветного картона. Участники должны передавать палочками колпачки друг другу (кому пожелают) и при этом говорить: «Здравствуй! Меня зовут...», отвечать при приеме колпачка «Мне очень приятно!», руками колпачки трогать запрещается.

Общеразвивающие упражнения без предмета. Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку.

Музыка «Клоун Плюх №1».

1. Подготовительное упражнение. «Выглянуло солнышко немножко, пусть оно стучит к тебе в окошко, чтобы бодрым быть в течение дня приготовься слушать ты меня».

2. Солдатики - ходьба на месте с отмахкой рук.

3. Земной шар - поднимание через стороны рук вверх, коснуться пальцами над головой.

4. Пропеллер - прокручивание рук.

5. Гимнаст - стоя на одной ноге, руки в стороны.

6. Велосипедист - лежа, упор сзади на предплечье (2 раза по 8).

7. Мишка - Топтыжка. Ходьба с расставленными пальцами с покачиванием вправо-влево.

8. Мяч.

9. Воздушный шар.

10. Приседаем.

11. Упражнение для глаз- рисуем глазами круги.

12. Фантазеры - придумывание упражнений для рук и ног.

13. Речитатив - плавное вращение руками.

Построение врассыпную.

Танцевальные шаги. Танцевальные шаги. Комбинации из танцевальных шагов.

И. П. - передвижение по кругу в сцеплении за руки.

А. 1-8 — восемь шагов с носка по кругу вправо.

Б. 1-8 — с поворотом налево четыре приставных шага вправо.

В. 1-4 — полуприсед на правой ноге, левую вперед на пятку.

5-8 - четыре хлопка в ладоши.

Г. — повторить движения части В с другой ноги. Всю композицию повторить в другую сторону.

Основная часть.

Разучивание коммуникативного танца.

Коммуникативный танец «Ножка» (Бразилия)

И.п. Дети стоят парами по кругу, лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги вместе.

1-2 такты — движения правой ногой в такт музыке: вперед, приставить ногу на место, вбок — приставить.

3-4 такты — держать вытянутую вперед ногу до конца фразы, с последним звуком приставить обратно.

5-8 такты — те же движения левой ногой.

9-10 такты — поменяться местами с партнером, в конце фразы похлопать его по ладоням.

11-12 такты — вернуться на место, снова отметив конец фразы хлопками.

13—16 такты — повторить движения предыдущих тактов, только на 15-16 такты дети внешнего круга переходят к партнеру по линии танца. Танец повторяется несколько раз с разными партнерами.

Пальчиковая гимнастика « Ветер, ветер, ветерок» муз. Железновой

Ветер по лесу гулял, *Ребенок выполняет ладошками плавные волнообразные движения.*

Ветер листики считал:

Вот – дубовый, *ребенок загибает по одному пальчику, начиная с большого.*

Вот – кленовый,

Вот – рябиновый, резной,

Вот – с березки, золотой.

Вот – последний лист с осинки *Ребенок поднимает руки вверх, а затем плавно опускает ладошки на колени.*

Ветер бросил на тропинку.

Подвижная игра «Нитка — иголка». Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Педагог-водящий встает впереди: он — «иголка», дети — «нитка». Куда иголка идет — туда и нитка тянется. Педагог ведет детей залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку и без нее.

Заключительная часть.

Музыкальная игра «Узнай по голосу».

Ребята становятся в круг, в середину которого входит водящий. Ему завязывают глаза. Играющие идут по кругу вслед за руководителем, повторяя его движения (гимнастические или танцевальные), затем останавливаются и говорят:

Мы немножко поиграли,

А теперь в кружок мы встали.

Ты загадку отгадай,

Кто позвал тебя – узнай!

Педагог молча указывает на одного из играющих, который восклицает: «Узнай, кто я!» Водящий должен назвать его имя. Если он угадал, узнанный становится водящим, если ошибся, игра повторяется. Когда ребята начнут различать голоса товарищей, можно разрешить им изменять свой голос, чтобы усложнить игру.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Напряженное и расслабленное положения рук и ног в образно-двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя.

3-5неделя.

Тема: «Я люблю тебя, Осень, за красу небывалую».

Цель: Учить четко видеть рисунок танца, точно выполнять перестроения, хорошо ориентироваться в пространстве. Формировать двигательные умения и навыки; развивать ловкость, силу, выносливость, переключаемость, координацию движений; снижать психологическую закрепощенность, снять эмоциональное напряжение, нормализовать мышечный тонус.

Ход занятия.

Вводная часть.

Дети входят в зал.

Коммуникативная игра – приветствие «Добрый день».

В этот чудесный день, *пружинка 2 раза, руки на поясе*

Добрый день. *2 хлопка, шлепок по коленям*

Дружно здороваться *пружинка 2 раза, руки на поясе*

Нам не лень! перетоп

Руки протягивай, *поочередное протягивание рук вперед*

Не зевай! *берутся за руки, 3 взмаха*

Пару новую *кружатся, взявшись за руки*

Выбирай!

На проигрыш дети внешнего круга переходят к новой паре. Игра повторяется 2 раза.

Общеразвивающие упражнения без предмета. Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку «Клоун Плюх №2».

1. Подготовительное упражнение. «Пусть день удачно пройдет и радость тебе принесет. Выглянуло солнышко немножко, пусть оно стучит к тебе в окошко, чтобы бодрым быть в течении дня приготовься слушать ты меня».

2. Ходьба на месте.

3. «Киваем головой» И.П.- стоя

1- Наклон головы назад

2- Наклон головы вперед

4. «Баскетболист» И.П.- стойка баскетболиста

1- Имитируем бросание мяча

2- И.П.

5. «Штангист» - поднимание штанги.

6. «Лодочка» И.П.- лежа на животе

1-2- руки выпрямить вперед, прогнуться в грудной части, голову поднять, ноги приподнять от пола

3-4-И.П.

7. «Паровозик»- ходьба в колонне друг за другом с движениями рук вдоль туловища.

8. «Облачко»- потягивание вверх на носочках.

9. Упражнение для глаз «Рисуем глазами»- направо поведи, налево отведи.

10. «Попрыгунчик»- прыжки вверх .

11. Заключительное. Речитатив. « А теперь хороший душ, и не бойся больше стуж.

Пусть везет тебе весь день, позабудешь ты про лень.

Игроритмика. Различие динамики звука «громко — тихо». На громкую музыку — увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку — уменьшение круга шагами вперед к центру.

Танцевальные шаги. Комбинации из танцевальных шагов.

И. П. - передвижение по кругу в сцеплении за руки.

А. 1-8 — восемь шагов с носка по кругу вправо.

Б. 1-8 — с поворотом налево четыре приставных шага вправо.

В. 1-4 — полуприсед на правой ноге, левую вперед на пятку.

5-8 — четыре хлопка в ладоши. Г. — повторить движения части В с другой ноги.

Всю композицию повторить в другую сторону.

Педагог: Давайте немного поиграем с листочками.
Упражнения с листочками.

И.п. – Ноги вместе, руки вдоль туловища, спина прямая. Под музыкальное сопровождение дети вместе с педагогом поднимают сначала правую руку с листочком вверх (вдох), затем начинают дуть на листочек, постепенно опуская руку вниз (выдох). Губы вытянуты вперед трубочкой, щеки не надуваются, язык в полости рта. Упражнение сопровождается подъемом и опусканием головы. Повторяется 3 – 4 раза.

Тоже с левой рукой.

Тоже с двумя руками вместе.

Вдох полной грудью, руки вверх, выдох – полный, руки накрест и вниз.

Повторяется 2 раза.

Педагог: Молодцы! Давайте немного отдохнем и поиграем с пальчиками.

Пальчиковая гимнастика «Мелкий дождик моросит».

Мелкий дождик моросит

Кап – кап, кап – кап – кап.

В листьях сада шелестит

Кап – кап, кап – кап – кап.

Мокнет мяч у ворот

Кап – кап, кап – кап – кап.

Мокнет поле, огород

Кап – кап, кап – кап – кап.

(На слова «Кап – кап, кап – кап – кап» дети щелкают пальцами то одной, то другой руки.)

Что-то шепчут листья – подойдем и спросим.

Листья отвечают: «Осень, осень, осень». (Дети шуршат ладонями.)

И сползают тучи, птиц куда-то прячут.

Все сильнее ветки плачут, плачут, плачут.

(Дети выполняют волнообразные движения руками.)

Педагог. Закружился надо мной

Дождь из листьев золотой.

До чего же он хорош!

Где такой еще найдешь –

Без конца и без начала?

Танцевать под ним я стала.

Мы плясали, как друзья, -

Дождь из листиков и я.

Давайте станцуем наш осенний хоровод.

Хоровод «Осень – гостя дорогая» муз. Олиферовой

Педагог: Но вот снова закапал дождик. А как вы думаете, чем можно заняться дома, когда идет дождь? (Ответы детей.) А еще можно сделать друг другу массаж, ведь это так приятно и полезно.

Игра на развитие внимания «Лужа».

Под музыкальный аккомпанемент дети легко бегут по залу вокруг ковра. Руки на поясе. На 2-ю часть музыки педагога дети останавливаются и перепрыгивают через лужи на двух ногах. Упражнение повторяется 3 - 4 раза.

Педагог: Осень, как художник, лес разрисовала.
Нива, роща, дождик – все волшебным стало.

Пальчиковая игра «Вышел дождик на прогулку».
Вышел дождик на прогулку, *шагать пальцами по ногам*
Он бежит по переулку, *бегут пальчиками*
Барабанит по окошку, *стучат пальчиками*
Напугал большую кошку, *пугают*
Вымыл зонтики прохожих, *моют из стороны в сторону*
Крыши дождик вымыл тоже, *сделать крышу*
Сразу город мокрым стал. *встряхивают ладони*
Дождик кончился.

Устал. *положить ладони на колени*

Массаж спины «Дождик» Е. Поплянова.

(Дети встают в круг.)

Дождик бегает по крыше – бом, бом, бом. *хлопать ладонями*
По веселой, звонкой крыше – бом, бом, бом. *постукивать пальчиками*
- Дома, дома, посидите, - бом, бом, бом. *поколачивать кулачками*
Никуда не выходите – бом, бом, бом. *растирать ребрами ладоней*
Почитайте, поиграйте – бом, бом, бом. *на плечи, круговые движения большими пальцами*
А уйду – тогда гуляйте – бом, бом, бом... *поглаживание ладонями*

Звучит фонограмма «Шум дождя», педагог берет зонтик.

Упражнение на дыхание и развитие эмоций «Ветерок»

Педагог: Ой, ребята, кажется, снова закапал дождик, прячьтесь под зонтик.
Снова выглянуло солнышко, но мой зонтик еще мокрый. Раз, два три, четыре, пять, начинаю колдовать. И превращаю вас в ветерок. Сначала ветерок маленький, дует легко. Воздух берем носом, выдыхаем через рот. Щеки не надуваем. Теперь ветерок подрос и стал дуть сильнее. А теперь ветер разозлился, стал дуть резко, сердито (короткий вдох и выдох). Потом снова успокоился и стал ласковым, теплым. Покажите как. Молодцы!

Педагог: А сейчас вы представьте себя легкими осенними листочками, а я буду ветерком. Ветерок на листочки подул и листочки полетели. Летали, летали и легли на ковер...

Релаксация. Фонограмма «Звуки природы».

Педагог. Напряженье улетело...
И расслаблено все тело.... (2 раза)
Будто мы лежим на травке...
На зеленой мягкой травке...
Греет солнышко сейчас...
Руки теплые у нас...
Жарче солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...
Дышится легко...
Ровно...
Глубоко...
Глазки закрываются...
Все чудесно расслабляется... (2 раза)
Нам понятно, что такое состояние покоя....
Педагог. Хорошо мы отдыхаем ...
Всем открыть глаза и встать!

Поклон. Выход из зала.

Октябрь

1-2 неделя.

Тема: «Лесное приключение».

Цель: Продолжать формировать правильную осанку, навыки ориентировки в пространстве; коммуникативные навыки. Формировать в детях способность находить собственные решения, действовать в плане образных представлений; развивать координацию движений, ориентировку в пространстве. Способствовать всестороннему развитию организма. Снятие мышечного и психологического напряжения посредством танцевального движения.

Вводная часть.

Ход занятия.

Педагог: Ребята, мы сегодня отправимся с вами в путешествие!

Под весёлый стук колёс

Мчит по рельсам паровоз: *дети идут топаящим шагом*

Дым, пуская на лету,

Паровоз гудит: ту — ту!

Педагог:

В паровозик прыгнул Зайчик — *прыжки с продвижением вперед*

Он послушный очень мальчик!

Педагог:

В паровозике Лисица *плавные движения руками перед собой*

Покататься мастерица!

Педагог:

И Медведя паровоз *ходьба на внешней стороне стопы*

Покатать с собой повёз!

Педагог:

Вот Лошадка прокатилась, *ходьба с высоким подниманием колен.*

Очень сильно загордилась!

Педагог:

Даже Солнце опустилось, *ходьба на носочках*

В паровозе поместилось!

Паровозик постарался,

Чтобы каждый покатался!

Педагог:

Тропка змейкой под ногами — *ходьба змейкой*
Мы домой вернемся сами.

И опять бежит дорожка *без*
Побежим и мы немножко..
Педагог:
Мы бежали, чуть дыша,
Так подышим, не спеша!

Пальчиковая игра «Осень»
Разбросала осень листья, *Волнообразные движения кистями.*
Разукрасила их кистью. *Плавные взмахи ладонями вверх-вниз.*
Мы в осенний лес пойдем, *«Шагают»*
В букеты листья соберем. *Перекрестить кисти рук, пальцы раскрыты.*
Лист кленовый, лист с осинки, *Соединять пальцы обеих рук, начиная с мизинцев.*
Лист дубовый, лист рябинки.
Рыжий тополиный лист
На дорожку прыгнул вниз. *Хлопнуть в ладоши.*

Педагог: Давайте немного поиграем с листочками.

И.п. – Ноги вместе, руки вдоль туловища, спина прямая. Под музыкальное сопровождение дети вместе с педагогом поднимают сначала правую руку с листочком вверх (вдох), затем начинают дуть на листочек, постепенно опуская руку вниз (выдох). Губы вытянуты вперед трубочкой, щеки не надуваются, язык в полости рта. Упражнение сопровождается подъемом и опусканием головы. Повторяется 3 – 4 раза.

Тоже с левой рукой.
Тоже с двумя руками вместе.

Педагог (прислушивается к раздающемуся стуку). Ребята, послушайте, что это за звуки? кто может так стучать в лесу?
Что это за странные дробы барабанные
Доносятся их чащи то медленней то чаще. (Дятел)
Дятел жил в дупла пустом, дуб долбил как долотом. (Проговаривают и стучат кулачками).
Педагог. Дятел по стволу стучит и как будто говорит
Приглашаю вас играть, ритмы точно повторять.

Игра-упражнение «Ритмическое эхо».

Сопровождается ритмослогами (короткие звуки «ти», долгие «та»)

Педагог показывает движения детям, дети повторяют:

- четыре хлопка на каждый счет;
- один хлопок на два счета и еще один хлопок на два;
- четыре хлопка на каждый счет;
- один хлопок, и держать ладони вместе на четыре. Задания можно менять по очередности.

Основная часть.

Педагог. Как мы порадовали нашего дружка – дятла своей игрой. А сейчас я вам открою секрет. На этой полянке еще кто-то живет. А кто – вам подскажет загадка. Сердитый недотрога живет в глуши лесной.
Иголок очень много, а нитки ни одной! (Ёж)

Проводится игропластика(специальные упражнения для развития силы мышц). Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх — принять группировку «ежик».

Танец «Ежик-почтальон».

Дети стоят врассыпную, на проигрыш пружинят ножками, руками качать вперед-назад. В конце руки поставить на пояс.

Пишет лето, проводят правой рукой перед собой слева направо ,
рисуют волнистую
пишет осень... линию, как будто пишут письмо. На слово «осень» руку на пояс.
Листья-письма так же левой рукой
Ежик носит
И кроту и мышке в норке Повторяются движения правой и левой рукой
И еноту на пригорке
Всем вручает письма он Поклон вперед-вправо, руки развести в стороны,
выпрямиться
Этот ежик почтальон Поклон вперед-влево, руки развести в стороны,
выпрямиться

И письмо кленовое *покачать правой рукой сверху над головой – «показать письмо»*
И письмо ольховое *покачать левой рукой сверху над головой – «показать письмо»*
И сосновой шишкой *покружиться подскоками или просто на носочках*
Распишитесь мишка

Пишет лето *на проигрыш дети важно ходят по залу врассыпную, слегка*
пишет осень... *кланяясь тем, кто встречается – «разносят письма» ,*
Листья-письма
Ежик носит
Белке зайке еноту
Любит он свою работу *находят пару*
Всем вручает письма он *поклон вперед-вправо, тому, кто встретился,*
руки развести в стороны, выпрямиться
Этот ежик почтальон *Поклон вперед-влево*

Припев: движения те же

Проигрыш: *дети расходятся в разные стороны*

А зимою снег кружится *Повтор движений 1 куплета,*
и белым-бело кругом

И зверятам ежик снится
Снится этот ежик-почтальон
Он идет с большою сумкой *шагаем на месте важно, высоко поднимая ноги,*
Он приносит письма в дом

Припев: движения те же

Проводится игра «Зайцы и волк».
Зайцы скачут на лужайке.
Вдруг в лесу мелькнула тень — присели на месте
Зайцы спрятались за пень.
На носочки поднялись.
Ну-ка, зайка, оглянись:
Не сидит ли за кустом
Страшный волк с большим хвостом?
Вдруг волчище выбегает,
Серых зайчиков хватает. — Выбегает «волк» — водящий — и ловит зайцев.
Быстро, зайчики, домой!
Злющий волк бежит горой. — Все зайцы бегут в «дом» — за линию, а волк
возвращается в свое логово с теми, кого поймал.

Педагог: Но вот снова закапал дождик. А мы сможем сделать друг другу массаж,
ведь это так приятно и полезно.

Массаж спины «Дождик» Е. Поплянова.
(Дети встают в круг.)

Дождик бегаёт по крыше – бом, бом, бом. *хлопать ладонями*
По веселой, звонкой крыше – бом, бом, бом. *постукивать пальчиками*
- Дома, дома, посидите, - бом, бом, бом. *поколачивать кулачками*
Никуда не выходите – бом, бом, бом. *растирать ребрами ладоней*
Почитайте, поиграйте – бом, бом, бом. *на плечи, круговые*
движения большими пальцами

А уйду – тогда гуляйте – бом, бом, бом... *поглаживание ладонями*
Заключительная часть.

Поклон. Организованный выход под музыку.

3-4 неделя.

Тема: «В мире музыки и танца».

Цель: Развивать двигательные качества и умения: ловкость, точность, координацию движений, гибкость и пластичность, правильную осанку, красивую походку, продолжать учить детей ориентироваться в пространстве. Развивать эмоциональность и позитивное самоощущение.

Ход:

Вводная часть.

Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Прямой галоп правой и левой ногой. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга) Ходьба перекатом с пятки на носок. Заключительная ходьба.

Разминка «Дружные ребята» (в парах)

«Пружинка» И.п.: узкая стойка, стоя лицом друг к другу, ладони соединены.

Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах, упираясь ладонями, одновременно выполнять пружинку. Повторить 8 раз.

«Лодочка» И.п.: широкая стойка, руки лодочкой, стоя лицом друг к другу.

1-наклониться в одну сторону (выдох); 2-вернуться в и.п. (вдох); 3-4-то же в другую сторону. Повторить по 3-4 раза.

«Качели» И.п.: узкая стойка, стоя лицом друг к другу, держась за руки.

Выполнять поочередные приседания в среднем темпе. Повторить 6-7 раз.

«Велосипед» И.п.: лежа на полу, на спине, стопы соприкасаются.

Поочередно сгибать и разгибать ноги, выполняя вращение в воздухе, имитируя езду на велосипеде. Выполнить 8-10 вращений.

«Пила» И.п.: сидя на полу друг против друга, стопы соединены, руки на поясе.

1-развести ноги в стороны (вдох); 2-вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6-7 раз.

«Гусеница» И.п.: сидя на полу один впереди, другой позади, руки второго на плечах первого ноги согнуты в коленях. 1-8-передвигаться вперед, сидя на полу, затем, повернувшись в обратную сторону, поменяться местами и повторить упражнение.

«Мячик» Один в паре стоит, а другой присев, подпрыгивает, как мячик, руки на поясе. Его партнер слегка касается рукой головы, как бы играя с мячом. Затем дети меняются местами. Выполняет 8-10 подпрыгиваний. Повторить 2 раза.

«Воздушный шарик» Дети выполняют действия в соответствии с текстом: Воздух мягко набираем, красный шарик надуваем. Шарик пыжился, кряхтел, лопнул он и засвистел.

Танцевальные шаги: прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами; шаг галопа вперёд и в сторону.

Основная часть.

Полька «Кремена»

Дети парами стоят по кругу взявшись за руки, свободные руки на поясе и за юбочку

1 часть

1-16 такты: бег парами по кругу, в конце остановиться, повернуться друг у другу

17-18 такты: 3 шага отойти назад друг от друга

19-20 такты: 3 хлопка

21-22 такты: подойти друг к другу

23-24 такты: 3 хлопка в ладоши

25-32 такты: повторить с 17-24 такты, в конце мальчик встает на одно колено

2 часть (Повт.1 части)

1-16 такты: девочки оббегают мальчика сначала вправо, потом влево, в конце встать, лицом друг у другу

17-18 такты: отойти друг от друга 3 шага

19-20 такты: 3 притопа
21-22 такты: подойти друг к другу 3 шага
23-24 такты: 3 притопа
25-32 такты: повторение 17-24 такты, в конце взяться парами
3 часть
Повторение 1 части.

Пальчиковая игра «На рояле мы играем».

На рояле мы играем

Каждый пальчик упражняем.

Поднимаем, помогаем

Опускаем, отдыхаем.

До ре ми фа соль ля си

Кошка едет на такси.

Си ля соль фа ми ре до

В шляпе, туфлях и пальто.

Игра на развитие ритмического слуха «Оркестр» муз. Злотник О. Долгалева О.
Холодная И.

1. Добрый мастер в сказке славной инструменты мастерил,

Ложки, бубны и звоночки детям с радостью дарил.

Тук-тук, ложки в руки, тук-тук, туки-туки,

Тук-тук, поиграйте, от меня не отставайте

Тук-тук, ну-ка, вместе, тук-тук, эту песню,

Тук-тук, посмелее, тук-тук, веселее!

2. Добрый мастер в сказке славной даже бубны вырезал,

Песенки припев забавный он всё время повторял:

Шлёп-шлёп, бубен в руки, шлёп-шлёп, туки-туки,

Шлёп-шлёп, поиграйте, от меня не отставайте.

Шлёп-шлёп, ну-ка, вместе, шлёп-шлёп, эту песню,

Шлёп-шлёп, посмелее, шлёп-шлёп, веселее!

3. Добрый мастер в сказке славной инструменты мастерил,

Колокольчики-звоночки детям с радостью дарил.

Дзынь-дзынь, пошумите, дзынь-дзынь, позвените,

Дзынь-дзынь, поиграйте, от меня не отставайте,

Дзынь-дзынь, ну-ка вместе, дзынь-дзынь, эту песню,

Дзынь-дзынь, посмелее, дзынь-дзынь, веселее!

4. Добрый мастер в сказке славной очень музыку любил,

Музыкальных инструментов много детям подарил.

Тук-тук, ложки в руки, тук-тук, туки-туки,

Дзынь-дзынь, колокольчик, развесёлый ты звоночек,

Шлёп-шлёп, ну-ка, вместе, шлёп-шлёп, эту песню

Все-все, посмелее, все-все, веселее!

Игровой самомассаж: (Поглаживающие движения отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме для рук и ног).

- Я в ладоши хлопаю (хлопают в ладоши)

-И ногами топаю (топают ногами)

-Ручки разотру, тепло сохраню (растирают ладоши)

- И ногами топаю (топают ногами)
- Ладочки, ладошки, утюжки-недотрожки (растирают ладони).
- Вы погладили ручки (поглаживания предплечья и плеча)
- Вы погладьте ножки, (поглаживаем голени и бёдра ладонями обеих рук)
- Чтобы бегали по дорожке.

Заключительная часть.

Подвижная игра «Быстро по местам!» Дети стоят в шеренге (колонне, круге). По сигналу педагога «На прогулку!» все разбегаются, играют самостоятельно, можно под музыку. По сигналу «Быстро по местам!» дети занимают свои прежние места в шеренге (колонне, круге). Занявшие свои места последними, проигрывают. Педагог может менять направление, например, повернуть шеренгу (колонну) кругом или дать команду встать спиной к центру круга.

Упражнение на расслабление (релаксация)

Дети ложатся на спину на ковер, закрывают глаза и отдыхают под звучание «звуков природы».

Педагог.

Все мы весело играли

И немножечко устали.

Посмотрели на часы —

В группу нам пора идти.

Ноябрь

1-4 неделя.

Тема: «Мой веселый карандаш!»

Цель: Способствовать формированию выразительности движений, слаженности в исполнении. Развивать чувство ритма: учить отстукивать палочками простой ритмический рисунок. Способствовать развитию ловкости, координации движений, гибкости. Содействовать развитию воображения, образного мышления и творческих способностей детей.

Ход:

Вводная часть.

Дети стоят друг за другом в колонне у входа в музыкальный зал. Вход в зал под марш высоким шагом по кругу и построение в полукруг. Выполнение поклона - приветствие. Дети становятся парами по кругу.

Коммуникативная игра-приветствие «Добрый день».

В этот чудесный день, *дети разводят руками по кругу*

Добрый день, два хлопка, шлепок по коленям

Дружно здороваться поочередно ставят руки на пояс

Нам не лень! три притопа ногами

Руку протягивай, *протягивают вперед правую руку, соединяют с парой*
Не зевай, *«здороваются» (три небольших взмаха)*
Пару ты новую *поочередно ставят руки на пояс*
Выбирай! *три притопами поворачиваются к новому партнеру*

Затем игра повторяется.

- Ребята, вы любите рисовать?
- А теперь скажите чем можно рисовать? (Ответы детей)
- Сейчас послушайте и отгадайте загадки:

1. Если ты его отточишь,
Нарисуешь, все, что хочешь:

Море, горы, солнце, пляж
Что же это? (Карандаш).

2. Кто альбом раскрасит наш?

Ну, конечно карандаш.

- Гость нашего занятия – карандаш (показать коробку с карандашами).

Карандашами можно научиться красиво рисовать. Они какие? (разноцветные)

- Под веселую песню «В коробке с карандашами» выполним различные танцевальные шаги и движения, и послушаем, что же находится в этой коробке.

Танцевальная разминка «В коробке с карандашами».

Педагог: У нас есть волшебные ритмические палочки, которые очень похожи на карандаши. Сейчас мы с вами поиграем с ними.

(Дети присаживаются на колени на ковёр).

Игра «Помощники».

Вот помощники мои, *(показать палочки)*

Их как хочешь поверни. *(Крутят, взяв их посередине тремя пальцами)*

По дороге ровной, гладкой *(Прокатить по полу вперед, назад)*

Они скачут как лошадки. *(Поочередно отстукивать палочками об пол)*

Скок, скок, *(Ударить палочкой о палочку (2р))*

Чок, чок. *(Одновременно палочки «скачут» вправо, влево)*

Поскакали *(Палочки ударяют по полу одновременно)*

И молчок! *(Соединить «шляпки» палочек)*

Вы скачите палочки как солнечные зайчики.

(Одновременно палочки «скачут» вперед, назад)

Прыг-скок, прыг-скок,

(Ударить палочкой о палочку, по полу одновременно (2р))

Прискакали на лужок. *(Поочередно отстукивать палочками об пол)*

Правой ножкой топ, топ. *(Правой палочкой 2р об пол)*

Левой ножкой топ, топ. *(Левой палочкой 2р об пол)*

На голову сели. *(Палочки поставить на голову)*

Песенку запели. *(Ударять палочкой о палочку)*

Педагог. А какую песенку запели палочки - послушайте.

Основная часть.

Ритмическая игра «Повтори» (педагог отстукивает палочками ритмический рисунок, дети запоминают и повторяют).

-Я знаю, что вы все очень любите рисовать и на бумаге, и на асфальте. Сегодня мы тоже будем рисовать, но только в воздухе, и не карандашами и красками, а различными частями нашего тела. Оказывается, так тоже можно рисовать. Итак, за работу, весёлые художники!

Креативная гимнастика.

Упражнение «Рисуем солнышко головой»

И. п.: стоя в свободной I п. н., руки на поясе.

1 – 8: Круговое движение головой(2р)

9 – 16: Рисуют лучики (8шт) для солнышка.

Повторить 4р.

Упражнение «Рисуем воздушные шары локтями»

И. п. : стоя в свободной I п. н., руки подняты к плечам.

1 – 4: Круговые движения локтями вперёд.

5 – 8: Круговые движения локтями назад.

Повторить 4р.

Упражнение «Рисуем домик коленом»

И. п. : стоя, правая нога согнута в колене, руки в стороны.

1 – 6: Рисуют домик (квадрат) и крышу (треугольник) коленом правой ноги.

7 – 8: И. п.

Так же с левой ноги. Повторить по 2р.

Упражнение «Рисуем колёса туловищем»

И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – 4: Круговые движения туловищем в левую сторону.

5 – 8: Круговые движения туловищем в правую сторону.

Повторить по 4р.

- У нас закончилась краска, но для работы она ещё нужна.

Упражнение «Размешиваем краску»

И. п. : стоя, правая нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут, руки на поясе.

1 – 6: Вращательные движения стопой правой ноги.

7 – 8: И. п.

Так же с левой ноги. Повторить по 2р.

Упражнение «Рисуем цветок»

И. п. : стоя в свободной I п. н., левая рука на поясе.

1 – 8: Кистью правой руки рисуем цветок.

Так же с левой руки. Повторить по 2р.

А теперь всё повторим сидя на ковре и рисовать будем ногами - отточенными карандашами (вытягиваем носочки).

Упражнение «Рисуем солнышко, домик, цветок»

Сначала правой ногой, затем левой, а потом двумя ногами.

Упражнение «Загадочные рисунки»

Каждый рисует свой рисунок.

Упражнение «Радуемся своим рисункам»

И. п.: стоя в свободной I п. н., руки согнуты в локтях перед грудью (держат рисунок).

1 – 8: Выпады по диагонали (показывают всем рисунки).

9 – 16: Прыжки на двух ногах вперед-назад.

Повторить 2р.

- Много красивых рисунков нарисовали, хорошо потрудились, а сейчас предлагаю продолжить разминку на степах.

Комплекс степ аэробики под эстонскую нар. муз.

1. Обычная ходьба на месте под ритмическую музыку

2. Ходьба на степе

3. Приставной шаг со степа назад на пол и обратно на степ правой ногой, энергично работая руками

4. Приставной шаг со степа назад, со степа вперед

5. Ходьба на месте руки поочередно движутся вперед, вверх, вниз.

6. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед - опускаются вниз

7 Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

8 Бег вокруг степа

9. «Крест». Шаг со степа – вперед; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе

Коммуникативный танец «Светит месяц» (Русск. нар. мел)

И. п. Дети стоят в кругу парами, лицом друг к другу и держатся за руки в положении «лодочка».

1-2 такты — 4 приставных шага вправо с притопом в конце фразы.

3-4 такты — то же влево.

5-7 такты — обмен хлопками с партнером на сильные доли мелодии.

8 такт — дети внешнего круга машут партнеру рукой и переходят к другому партнеру по линии танца.

Танец повторяется несколько раз (можно повторять до тех пор, пока партнеры снова не встретятся с парой, с которой начинали этот танец).

Заключительная часть.

Дыхательная гимнастика.

Носом вдох, а выдох ртом.

Снова носиком вдохнем,

Выдохнем опять мы ртом

И в группу весело пойдем.

Педагог. Сегодня мы были с вами весёлыми художниками. Вам понравилось?

Выполнение поклона - прощания. Уход из музыкального зала под марш

Декабрь.

1-2 неделя.

Тема: «Зимнее приключение».

Цель: Способствовать формированию выразительности движений, слаженности в исполнении. Способствовать развитию ловкости, координации движений, гибкости. Продолжать развивать музыкальный слух, чувство ритма, воспитывать дружелюбные отношения, развивать внимание, быстроту реакции.

Ход:

Вводная часть.

Разминка: «Долго шли мы по дорожке».

- Раз, два, три, по дорожке мы пошли (шаг марша).

Петлять тропинка начала среди высоких елок,

По ней шагаем мы легко, хотя наш путь и долог (ходьба змейкой).

Снежные тропинки, голые кусты (потирают ладони –Ш-ш- ш)

Падают снежинки тихо с высоты (постепенно опуская руки вниз П-п- п))

В белые метели утром до зари в рощу прилетели стайкой

снегири (прижать руки к груди и, произнося «Фр-р- р»), резко разводят их в стороны)

Мы сугробы увидали, через них мы прыгать стали (прыжки с продвижением вперед).

Впереди замерз ручей, проходите поскорей (ходьба на носках, руки в стороны)

Руки в стороны расставим, переходить его мы станем,

Вдали снежинки увидали быстро к ним все побежали (бег по кругу).

Тихо-тихо мы ступаем, - шагаем «крадущимися» шагами

Всё в округе замечаем. – ладонь приставляем ко лбу, глаза прищуриваем и делаем вид,

что высматриваем все вокруг.

Долго шли мы по дороге

И у нас устали ноги! Дети шагают по кругу, ноги высоко поднимают.

Теперь надо привести в порядок ваше дыхание.

Танцевальные шаги. Комбинации из танцевальных шагов.

И. П. — передвижение по кругу в сцеплении за руки.

А. 1—8 — восемь шагов с носка по кругу вправо.

Б. 1—8 — с поворотом налево четыре приставных шага вправо.

В. 1—4 — полуприсед на правой ноге, левую вперед на пятку.

5—8 — четыре хлопка в ладоши. Г. — повторить движения части В с другой ноги.

Всю композицию повторить в другую сторону.

Креативная гимнастика.

«Зимние игры»

Стали дети кататься (держат ладони горизонтально перед грудью и делать движения вперед –назад –катаемся на лыжах)

В снегу кувыраться (делать синхронные круговые движения руками перед грудью: правой рукой -по часовой стрелке, левой – против часовой стрелки)

Захотели в снежки играть («переложите «снежок» из одной ладони в другую)

Стали лепить их и друг в друга кидать («слепить снежок», «бросать» его)

Начали комья снежные катать («катаем» комок)

Бабу снежную лепить (снизу вверх двумя руками изобразить три стоящих друг на друге снежные комки)
Весело зимой! (*согнуть-разогнуть ладони*)
Не хочется домой! (*хлопки в ладоши*)

Основная часть.

Коммуникативный танец «Смени пару» сб. «Танцевальная ритмика» Т. Суворовой

И.п. — дети стоят парами друг против друга, руки на поясе.

1—4 такты — правую ногу вперёд на носок (счет «раз»), затем перевести на пятку (счёт «два»). Тройной притоп (счёт 3-и-4). Правой ногой, левой, правой («ковырялочка»). Повторить движения на 2-й такт с левой ноги.

3-4 такты — повторяются движения 1—2 тактов.

4-8 такты — соединив руки (правая рука мальчика и левая девочки), дети двигаются подскоками по линии танца. На последнюю четверть 8-го такта поворачиваются друг к другу.

9-10 такты — хлопают в ладоши в ритме музыки (раз, два — раз — и — два).

11-12 такты — девочка лёгкими шагами перебегает к впереди стоящему мальчику, прощаясь со своим партнёром. Мальчик (её партнер) остаётся на месте.

13-16 такты — повторяются движения 11-12 тактов. Танец повторяется несколько раз.

Заключительная часть.

Игра «Если весело живется делай так..»

Дыхательное упражнение «Сдуй снежинку»

Поклон. Выход из зала.

3- 5 неделя.

Тема: «Новый год стучится в двери».

Цель: Подготовка опорно – двигательной и нервной системы дошкольников к возможности воплощения музыкально – двигательного образа, улучшение музыкальности, координации движений и эмоциональной выразительности детей путем изучения новых танцевальных элементов и видов танцевального рисунка и повторения пройденных движений.

Ход:

1. Вводная часть

Здравствуйтесь ребята! Уже скоро Новый год, а вы знаете, под Новый год случаются всякие чудеса, и сегодня мы с вами совершим волшебное путешествие

Ритмическое упражнение Е.Волковой. Разогрев мышц ног, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Мы шагаем по сугробам, шаг с подъемом бедра в медленном темпе
По сугробам крутолобим.
Поднимаем ножки, бег с захлестом голени назад в быстром темпе
Хлопаем в ладошки.
Видим: кочки на пути - боковой галоп
Надо кочки обойти.
Видим: ветки на пути. шаг на носках с поднятыми руками
Ветки нам не обойти!
Нам под веточками надо «утиный шаг в приседе»
На коленках проползти.
А теперь идём на лыжах. ходьба скользящим шагом.
Мы уже всё ближе, ближе!...

Вот мы с вами и на лесной поляне, смотрите, здесь стоит наряженная елка, а вокруг собралась звери! Давайте двигаться вместе с ними.

Ритмически-динамическое упражнение «Елочка».

Ну-ка, елочка, светлей! идут хороводом
Заблести огнями!
Пригласили мы гостей
Веселиться с нами.
По дорожкам, по снегам, скачут как зайки
По лесным лужайкам
Прискакал на праздник к нам
Длинноухий заяк.
А за ним - смотрите все! идут как лиса
- Рыжая лисица.
Захотелось и лисе
С нами веселиться.
Вперевалочку идет идут как мишки
Косолапый мишка.
Он несет в подарок мед
И большую шишку.
Ну-ка, елочка, светлей хлопают на 8 тактов
Заблести огнями.
Чтобы лапы у зверей топают на 8 тактов 1 ногой
Заплясали сами!

2. Основная часть.

Коммуникативный танец «Смени пару»

Пальчиковая гимнастика «Елка».

Елка быстро получается,
Если пальчики сцепляются.
Локотки ты подними,
Пальчики ты разведи.

Слышите, как завывает вьюга? Давайте повоем вместе в ней. (Дыхательное упражнение «Вьюга». После энергичного вдоха, на выдохе тянем звук «ууу».)

Педагог: Слышите, какая музыка играет? Смотрите, какие крупные снежинки, они танцуют. Давайте потанцуем вместе с ними.

Танцевальный этюд на песню «Мы снежинки – балеринки»

Педагог: Давайте отдохнем и массаж друг другу проведем.

Гимнастика для глаз «Ёлка»:

Вот стоит большая ёлка,

Вот такой высоты. (Выполняют движения глазами снизу вверх)

У нее большие ветки.

Вот такой ширины. (Выполняются движения глазами слева направо)

Наверху большие шишки, (Глаза вверх)

А внизу - берлога мишки. (Глаза вниз)

Зиму спит там косолапый

И сосет в берлоге лапу. (Прикрывают глаза)

Вот мы и пришли к домику, давайте зайдём внутрь. Пока шли, мы с вами очень замерзли, давайте погреемся немного!

Массаж спины «На саночках».

(1) Подмели метлищей, стал двор чище

(2) Поскребли лопаткой, стал двор гладкий.

(3) Снег собрали в кучу, сделали кручу,

(4) И на кручу санки покатали сами.

(5) Побежали дети скоро, скоро

(6) Притащили саночки на гору.

(7) Съехали с кручи, въехали в кучу,

(А на горку сани потащили сами.

(1) Подмели метлищей, стал двор чище и т. д.

1 - сверху вниз по спинке «метём» ладонью и пальцами

2 - «поскрести» ребром ладони

3 - одним движением по спине снизу вверх «отодвигаем снег»

и на слова «сделали кручу» - 2 хлопка по спинке под музыку

4 – провести рёбрами ладоней по спинке вверх

5 - пройти указательными и средними пальцами обеих рук по спинке снизу вверх

6 - провести рёбрами ладоней по спинке снизу вверх

7 - провести рёбрами ладоней по спинке сверху вниз

8 - пройти указательными и средними пальцами обеих рук по спинке снизу вверх.

Заключительная часть.

Смотрите, какой волшебный паровозик! Давайте сядем на него и вернемся домой.

Выполняем ритмическое упражнение «Паровозик» А. Мохорева с целью развития чувства ритма и темпа. Садимся на стульчики и отстукиваем ритм.

Раз, два, три, четыре, хлопаем по коленям

Раз, два, три, четыре –

Так стучат колёса, топаем в каждый такт

Если поезд мчится.

Раз, два, три, четыре, хлопаем в ладоши

Раз, два, три, четыре –

Помогает поезд топаем на каждый такт

Мне считать учиться.

Педагог. Вот мы и приехали. Понравилось ли вам путешествие? До новой встречи!

Поклон. Выход из зала.

Январь.

1-3 неделя.

Тема: «Разноцветные колпачки».

Цель: Продолжать формировать двигательные навыки и умения, развивать умения исполнять элементы танца, знакомить с разнообразием движений, с пространственной организацией тела. Развивать силу, быстроту, точность и координацию движений, выполнять упражнения с показом педагога, развивать способность ритмично двигаться под музыку.

Ход занятия.

Вводная часть.

Приветствие.

Коммуникативный танец «Здравствуй» М. Картушина.

Дети двигаются в двух концентрических кругах.

1. Весело шагают

Ножки по дорожке,

Приведут к дружочку

Маленькие ножки.

Припев: Здравствуй, здравствуй,

Друг хороший мой

На носочках покружимся с тобой.

Крепко-крепко обнимемся сейчас.

И в дорогу отправимся тот час.

2. Мы галопом скачем

Прямо по дорожке.

Приведут к дружочку

Маленькие ножки.

Припев: тот же.

3. Побежали быстро

Ножки по дорожке,

Приведут к дружочку

Маленькие ножки.

Припев: тот же

Маршируют в противоположные стороны

Педагог: Сегодня я предлагаю вам отправиться в сказку. Сейчас мы с вами полетим под музыку. Если музыка остановилась, значит, на пути какое-то препятствие. Вы увидите схему и так же постройтесь.

Упражнение на перестроение в пространстве.

Дети двигаются врассыпную в соответствии с музыкальным сопровождением (легкий бег, подскоки). С окончанием музыки строятся в соответствии со схемой (круг, колонна, 2 круга, 2 колонны).

Педагог: Ребята, посмотрите, мы попали в гости к каким-то сказочным героям. Я вам помогу. Слушайте загадку.

Ровно семь цветов у радуги,

А у музыки семь нот,

Ну, а в этой сказке – семеро

Разных гномиков живет.

Но посмотрите, гномов нет, здесь только их колпачки. Да они все разного цвета!

Как вы думаете, почему? *(наверно потому, что у гномов разные характеры)* Ой, а здесь есть записка. Читает:

«Наши колпачки волшебные. Если надеть колпачок, то можно узнать, кто его хозяин. Узнать, что говорят колпачки, может только тот, у кого в руках волшебная конфета.

Так как конфета одна, а нас много, я возьму в руки *(педагог берет конфету и надевает первый колпачок)*

Педагог: Этот колпачок *(красный)* носит гном **Весельчак**. Он очень любит играть в веселые игры. Вот и мы сейчас поиграем.

Игра «Запомни движение»

Дети строятся в две линии. М.р. с детьми определяют, какие движения они будут выполнять на каждый счет: 1, 2, 3, 4. Затем под музыку выполняют движение по команде педагога. По порядку, в обратном порядке, вразнобой.

Педагог: Чей следующий колпачок *(оранжевый)*?

Это гном **Здоровяк**. Он очень следит за своим здоровьем. Как можно следить за здоровьем?

Мы тоже сейчас выполним с вами массаж.

Игровой самомассаж.

Дети садятся на пол.

Да-да-да-да *потереть руки друг о друга.*

Наступили холода.

Да-да-да-да *мягко гладят ладошками по шее сверху вниз.*

Превратилась в лед вода.

Ду-ду-ду-ду *массируют крылья носа.*

Поскользнулась я на льду.

Ду-ду-ду-ду *растирают ладонями уши.*

Я на лыжах иду.

Ды-ды-ды-ды *приставит ладонь ко лбу «козырьком» и двигать*

На снегу есть следы

Ды-ды-ды-ды *глядят по часовой стрелке живот*

Где найти в лесу еды

Ди-ди-ди-ди *глядят ноги*

Ты по снегу иди.

Педагог: Наверно пришло время узнать, кто же следующий *(зеленый колпачок)*?

Это гном **Ворчун**. Он ворчит на гномов, если они не приходят домой вовремя.

Чтобы их позвать, он сигналил фонариком. Давайте мы тоже поиграем с фонариком.

Игра с фонариками.

Дети двигаются под музыку разного характера, изображая движением игровой образ. (гном веселый, грустный, бодрый). Во время музыки начинает мигать фонарик. Нужно собраться около него.

Педагог: Надеваем следующий колпачок (*голубой*).

Это гном **Плясун**. Он каждый вечер собирает гномов и разучивает с ними танцы. Сейчас мы тоже будем танцевать.

«Танец гномов».

На вступление выходят друг за другом. Руки за спиной, немного переваливаясь из стороны в сторону. Останавливаются.

1. Раз сидел веселый гном- «пружинка» руки на поясе

На пеньке, под елкой

И латал свой колпачок- шьют "иглолочкой"

Хвойною иголкой.

Припев: Ти-ла-ла, да ти-ла-ла, -выставляют ноги на пяточку поочередно

На пеньке под елкой,

И латал свой колпачок -шьют "иглолочкой"

Хвойною иголкой.

проигрыш -руки за спиной, кружатся вокруг себя, покачиваясь из стороны в сторону, садятся на пол ноги разводят в стороны.

2. Гному было много лет -сидя на полу, наклоны вперед, руки разводят в стороны

Он не удивлялся,

Что колпак за столько лет -делают «моталочку», вправо, влево.

У него порвался.

Припев: наклоны и «моталочку» повторяют

проигрыш- встают, кружатся так же как и в первом проигрыше.

3. От заплаток колпачок- делают руками "фонарики",поворачиваясь из стороны в сторону

Пестрый был у гнома

Сине-красно-голубой, -загибают пальцы рук по очереди. "считают цвета заплаток"

Розово-зеленый.

припев: Ногу выставляют на пятку. поочередно.

проигрыш -руки за спиной, кружатся вокруг себя, покачиваясь из стороны в сторону, садятся на пол ноги разводят в стороны.

4. Ну а гномик песню пел -движения как в первом куплете

На пеньке под елкой

И латал свой колпачок

Хвойною иголкой.

припев: так же.

На окончание делают «моталочку» руками в одну сторону, затем в другую, а затем вверх, вниз перед собой и опускают руки вниз в поклоне.

Педагог: Вот *фиолетовый* колпачок.

Его носит гном Соня. Он очень любит спать, и остальные гномики, чтобы ему не мешать, стараются не шуметь.

Гномы любят играть на музыкальных инструментах, но при этом стараются не разбудить Соню. Мы поиграем с вами в игру.

«Кто тише передаст музыкальные инструменты»

Дети строятся в две колонны, у каждой команды - набор шумовых

инструментов: бубен, маракас, бубенцы, трещотка, колокольчик. Нужно

передавать инструменты друг другу, последний складывает их в линию. Чья команда быстрее и тише передаст, играет под музыку своим оркестром.

Педагог: Теперь следующий колпачок (*синий*).

Гном Шалун. Он очень любит веселые подвижные игры!

Я даже знаю, в какую игру мы можем с вами поиграть.

Игра «Сороконожка».

Дети строятся в две колонны и выполняют *движения по тексту*.

Мчится утром по дорожке

Быстрая сороконожка. - *Стоя, двигают кистями рук.*

Громко ножками стучит

По делам она спешит. - *Топают правой ногой.*

Зацепилась за пенек, - *Встряхивают кистями рук*

И подняла сорок ног. - *Поднимают руки вверх.*

Хи-хи-хи да ха-ха-ха, - *3 хлопка справа и слева.*

Вот какая чепуха. - *Кладут руки на плечи впереди стоящему.*

Далее под музыку двигаются «паровозиком» в любом направлении. Падают-рассыпаются. С окончанием музыки должны встать и быстро найти свое место.

Педагог: Все колпачки закончились, а значит, и закончилась сказка. Какие же гномы оставили свои колпачки? (*Дети перечисляют*) Они вам ничего не напоминают? Правильно, радугу. Но мне кажется, что здесь не хватает какого-то цвета (*желтого*)... Да, желтый колпачок носит гном **Малыш** и он всегда забывает его снимать. Но, смотрите, вместо колпачка он оставил нам солнышко, которое поможет нам вернуться в детский сад. Какое оно? (*ответы детей: теплое, ласковое, нежное, яркое*)

Заключительная часть.

Теперь ложитесь головой на солнышко. Представьте, что вы - его лучики. По вашему телу разливается нежное, доброе, ласковое тепло весеннего солнышка.

Релаксация под музыку.

Педагог: Прошу вас построиться на поклон. Что вам понравилось на занятии? (*Ответы детей*)

Поклон. *Дети выходят из зала под музыку.*

Февраль.

1-3 неделя.

Тема: «Заводные игрушки».

Цель: Формировать танцевальные навыки: ритмичность, улучшение качества движений, их выразительности и пластичности. Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощённости, творчества в движениях.

Ход занятия.

Вводная часть.

Дети заходят в зал и приветствуют друг друга.

Педагог: Ребята сегодня открывается новый магазин игрушек, и я предлагаю вам, отправиться туда. Вы согласны? Тогда отправляемся в дорогу.

Разминка.

Отправляемся в дорогу
Дружно зашагали в ногу.
Вы, ребят, не зевайте,
Веселей шагайте.

Дети змейкой перестраиваются в круг и выполняют шаг с носка, шаг на полупальцах, шаг на пятках, шаги с высоким подниманием ног, лёгкий бег на полупальцах.

Педагог: Давайте походим по магазину и посмотрим, какие в нём игрушки.

Вот забавная мартышка,
Обезьянка-шалунишка.
Раз и два, опять наклон!
Хочет поиграть с хвостом!

Вот утята-малыши,
Тоже очень хороши.

Желтые головки
Наклонили ловко.
Вот матрешки –крошки

Пестрые одежки,
Яркие платочки,
Розовые щечки

Педагог: Давайте превратимся с вами в матрешек! Выполняют дробный шаг, и, топая ногами, дети делают поворот вокруг себя.

Эй, ребята, посмотрите!

Куклы танцевать пошли
Ножки выставляют
В гости приглашают.

Дети имитируют движения заводных кукол. Руки слегка отведены в стороны и раскрыты ладонками наружу. Поочередно выставляется на пяточку то правая, то левая нога.

Педагог: А теперь отправляемся в отдел – «Спортивный»

В нём есть обручи, скакалки
Гимнастические палки
Мячи блестящие лежат
С нами поиграть хотят.

Основная часть.

Танец с мячом на песню «Светлячок».

Вступление. Мяч в двух руках. Медленно поднимаем вверх и опускаем вниз.

Потерял в лесу фонарик светлячок, *поворот вправо, наклон вперед*
Обыскал он каждый кустик и сучок. *поворот влево, наклон вперед*
Утомился он, бедняжка, сбился с ног, *поднять мяч над головой, правую ногу отставить назад, поднять мяч над головой, левую ногу отставить назад.*
Но нигде, *поворот туловища вправо с приседанием*
Но нигде, *поворот туловища влево с приседанием*
Но нигде найти фонарика не смог, *кружатся в правую сторону на носочках, мяч вверху*

Но нигде найти фонарика не смог *кружатся в левую сторону на носочках, мяч вверх*

2. Не придётся никогда теперь ему *наклон, мяч положили на пол, выпрямились, развели руками*

Освещать дорогу ночью никому. *наклонились, подняли мяч*

Горько плачет и не знает светлячок, *поднять правое колено, дотронуться мячом, затем левое*

Что нашла, *приседания*

Что нашла,

Что нашла пропажу мышка - и молчок! *приседания и палец поднести к губам*

Что нашла пропажу мышка - и молчок! *Сели на пол, ноги вытянули вперед*

Проигрыш. *Прокатываем мяч по ногам вперед- назад*

Сели на две колени.

3. Мышка спрятала фонарь в норе своей, *обкатываем мяч право вокруг себя*

Потому, что с ним светлей и веселей. *обкатываем мяч влево вокруг себя 2 р.*

Плачет ночью светлячок совсем не зря -

Ну какой, *привстали на колени, руки с мячом подняли вверх, сели в и.п. мяч перед грудью*

Ну какой, *привстали, руки с мячом подняли вверх, сели в и.п.*

Ну какой он светлячок без фонаря! *привстали на колени, руки с мячом подняли вверх, сели в и.п. мяч перед грудью*

Ну какой он светлячок без фонаря!

Игра с мячом.

Вот какой веселый мячик,

Так и скачет, так и скачет!

Мне б его скорей поймать

Чтобы снова поиграть!

Педагог: Давайте, поиграем с мячом! Встанем в круг и будем под музыку передавать мяч из рук в руки, по окончании музыки, тот у кого остался в руках мячик выходит в центр круга и танцует, а все остальные ритмично хлопают в ладоши. Игра повторяется снова.

Педагог: А теперь я предлагаю отправиться в музыкальный отдел. В этом отделе продают музыкальные инструменты и игрушки, которые поют и танцуют.

Бум-бум, тра-та-та,

Барабан гремит с утра-

Зайчики играют,

Лапкой ударяют.

Педагог: Посмотрите, как много барабанных палочек! Давайте, возьмем волшебные палочки в руки и превратимся с вами в барабанчики!

Ритмическая игра «Повторяй»

Дети имитируют игру на барабане.

Креативная гимнастика «Карандаши».

Педагог: Следующий отдел в нашем магазине - отдел канцелярских товаров.

В этом отделе есть кисти и краски,

Карандаши есть, альбомы, тетрадки.

Мы представим, что наши ноги-«карандаши» и выполним упражнение «карандаши, сломанные и подточенные», упражнение «книга», упражнение «складочка».

И. п. сидя на полу, ноги вытянуты, носки натянуты. Дотягиваем носочки вниз, до пола и сокращаем стопу к «себе», носками вверх; раскрываем стопы в сторону, касаясь мизинцами пола; наклоняемся вперед, «складываемся», дотягиваясь пальцами до носков, при этом не сгибая колени.

Заключительная часть.

Подвижная игра «Магазин игрушек».

Дети идут по кругу со словами:

Дин-дин-дин, дин-дин-дин,

Открываем магазин!

Заходите, заходите,

Выбирайте, что хотите.

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

Педагог: А как красиво украшен магазин шариками!

Мы с вами прямо сейчас можем полетать на воздушном шарике! Полетели?

Проводится дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»

Вот так шарик надуваем

И до облака взлетаем.

Шарик лопнул- выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Дышится легко...равно...глубоко...

Дети выполняют упражнение на восстановление дыхания.

Педагог: Понравился вам наш новый магазин? В нашем магазине мы играли на музыкальных инструментах, танцевали, играли, выполняли упражнения с превращениями!

Давайте попрощаемся с игрушками! До новых встреч!

Построение в линии, поклон. Дети уходят из зала под спокойную музыку.

Март

1-2 неделя.

Тема: «Пришла весна».

Цель: Развивать двигательные качества и умения: ловкость, точность, координацию движений, гибкость и пластичность, правильную осанку, красивую походку, продолжать учить детей ориентироваться в пространстве. Развивать эмоциональность и позитивное самоощущение.

Ход занятия.

Вводная часть.

Разминка. Общеразвивающие упражнения без предмета. Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку.

Музыка « Клоун Плюх №5».

1. Подготовительное упражнение. «Выглянуло солнышко немножко, пусть оно стучит к тебе в окошко, чтобы бодрым быть в течение дня приготовься слушать ты меня».
2. Солдатики - ходьба на месте с отмахкой рук.
3. Земной шар - поднимание через стороны рук вверх, коснуться пальцами над головой.
4. Пропеллер - прокручивание рук.
5. Гимнаст - стоя на одной ноге, руки в стороны.
6. Велосипедист - лежа, упор сзади на предплечье (2 раза по 8).
7. Мишка - Топтыжка. Ходьба с расставленными пальцами с покачиванием вправо-влево.
8. Мяч.
9. Воздушный шар.
10. Приседаем.
11. Упражнение для глаз- рисуем глазами круги.

Построение врассыпную.

Танцевальные шаги. Комбинации из танцевальных шагов.

И. П. - передвижение по кругу в сцеплении за руки.

А. 1-8 — восемь шагов с носка по кругу вправо.

Б. 1-8 — с поворотом налево четыре приставных шага вправо.

В. 1-4 — полуприсед на правой ноге, левую вперед на пятку.

5-8 - четыре хлопка в ладоши.

Г. — повторить движения части В с другой ноги. Всю композицию повторить в другую сторону.

Основная часть.

Разучивание танца «Веселая песенка» музыка А. Ермолова слова Вадима Борисова.

Дети исполняют пальчиковую гимнастику «Весна».

(Пальцы складываем щепоткой. Качаем ими).

Стучат всё громче дятлы,

Синички стали петь.

(Ладони сомкнуты "ковшом", поднимаем руки вверх, раскрываем ладони, боковые части остаются прижатыми, пальцы растопырены).

Встаёт пораньше солнце,

Чтоб землю нашу греть. (Движения повторяются).

Встаёт пораньше солнце,

Чтоб землю нашу греть.

Бегут ручьи под горку,

Растаял весь снежок,
(Выполняем руками волнообразные движения (пальцы выпрямлены, сомкнуты, ладони повернуты вниз).

А из под старой травки (Ладони сомкнуты "ковшом").

Уже глядит цветок...
(Ладони раскрываются, боковые стороны рук соединяются, пальцы раскрыты, полусогнуты (чашечка цветка).

А из под старой травки
Уже глядит цветок (Движения повторяются).

Раскрылся колокольчик (Руки стоят на столе, опираясь на локти. Пальцы сжаты в кулак).

В тени там, где сосна,
(Пальцы постепенно разжимаются, свободно расслаблены (чашечка колокольчика).

Динь-динь, звенит тихонько, (Качаем кистями рук в разные стороны, проговаривая "динь-динь").

Динь-динь, пришла весна.
Динь-динь, звенит тихонько,
Динь-динь, пришла весна.

Игровой самомассаж:

(Поглаживающие движения отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме для рук и ног).

- Я в ладоши хлопаю (хлопают в ладоши)
- И ногами топаю (топают ногами)
- Ручки разотру, тепло сохранию (растирают ладоши)
- И ногами топаю (топают ногами)
- Ладошки, ладошки, утюжки-недотрожки (растирают ладони).
- Вы погладили ручки (поглаживания предплечья и плеча)
- Вы погладьте ножки, (поглаживаем голени и бёдра ладонями обеих рук)
- Чтобы бегали по дорожке.

Заключительная часть.

Подвижная игра по желанию детей.

Дыхательное упражнение:

Подули на правое плечо Вдох через нос, шумный выдох

Подули на левое плечо выдыхают на левое плечо

Посмотрели в облака подняли голову

И успокоились пока. Опустили руки вниз свободно

Поклон. Дети выходят из зала.

3-4неделя.

Тема: «Путешествие в весенний лес».

Цель: Упражнять умение детей двигаться под музыку в различных направлениях; развивать двигательные качества, координацию движений, гибкость, пластичность, мимику.

формировать умения детей соотносить слово с движением;

тренировать подвижность нервных процессов на основе движений в различных темпах и ритмах; развивать творчество и воображение.

Ход занятия.

Вводная часть.

Дети заходят в зал друг за другом, останавливаются перед педагогом.

Педагог: Ребята, я вам предлагаю сегодня отправиться на прогулку в весенний лес. На чём туда можно доехать? (ответы детей). Я предлагаю добраться на поезде, но сначала нужно дойти до вокзала.

Вводная часть:

Упражнения на ориентировку в пространстве, профилактики плоскостопия, для поддержания осанки.

«Идём по дороге»- марш; «Забираемся на горку» - ходьба на носочках;

«Спускаемся с горки»- лёгкий бег.

«Поезд» - дробный шаг; «По сугробам» - высокий шаг (под медленную музыку),

«Играем в снежки» (под быструю музыку). Дети останавливаются в кругу.

Педагог: Мы с вами так долго добирались, что все устали. Давайте отдохнём.

Упражнение на развитие динамического дыхания «Ух».

На вдох - руки подняли; на выдох - присесть, опустив руки перед собой и произнося слово «Ух».

Педагог: Ребята, смотрите, в лесу ещё много снега. Весной он стал липким, можно снеговика слепить.

Основная часть.

Упражнение на координацию речи с движением «Снеговик» (Нищева).

Давай, дружок, смелей, дружок,

Кати по снегу свой снежок.

(дети идут по кругу друг за другом, изображая, что катят перед собой снежок)

Он превратится в толстый ком,

(останавливаются, «рисуют» двумя руками ком)

И станет ком снеговиком.

(рисуют снеговика из трёх кругов разного размера)

Его улыбка так светла!

(показывают руками на лице улыбку)

Два глаза, шляпа, нос, метла.

(показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, показывают нос, встают прямо, держат воображаемую метлу)

Но солнце припечёт слегка –

(медленно приседают)

Увы! – и нет снеговика.

(пожимают плечами, разводят руками).

Педагог: Пока мы снеговика лепили, наши руки замерзли. Давайте их согреем хлопками.

Упражнение на развитие чувства ритма.
«Греемся» - комбинации из хлопков и притопов.

Педагог: Ребята, вы так громко хлопали, что разбудили медведя в лесу. (Спросить у детей, в какое время года медведь спит, а в какое просыпается?).

Упражнения на развитие мышечной силы, гибкости, пластичности; развитие воображения, слухового внимания. Работа над мимикой.

«Медведь выглядывает из берлоги» - И.п.- стоя, ноги вместе. Наклониться, опор руками об пол. «Шагать руками» вперед. Принять упор лежа. Произнести звук «р-р-р». Вернуться в и.п.

Педагог: Лисички радуются весне, потягивают спинки в своих норках. Смотрят хитрыми глазками и радуются солнышку.

«Лиса»- И.п.- низкие четвереньки, дети прогибают и выгибают спину.

«Выглядываем из норки» - и.п. сидя на коленях. Наклониться к коленям, перейти в положение лёжа на животе. Ноги прямые, стойка на прямых руках.

«Солнышко-ветер» - и.п. сед по – турецки. Руки вытянуть вверх, спина прямая (солнышко светит). Спина круглая, съёжиться, показать лицом, что замёрзли (ветер подул)

Педагог: Солнышко светит всё ярче. В лесу побежали первые ручейки, можно и кораблики пускать.

«Лодочка» -И.п. лёжа на животе, руки вытянуты вперед, соединив ладони. Ноги вместе, носки вытянуты. Раскачиваться на животе.

Педагог: Очень радуются своим новым нарядам зайцы (Спросить у детей - какого цвета шубка у зайца зимой, а какого весной?)

«Зайцы и волк» - высокие звуки (прыжки на двух ногах - зайцы прыгают); низкие звуки (присесть, зайцы спрятались от волка, испугались).

Педагог: Перелётные птицы собираются возвращаться в родные края, расправляют свои крылья.

«Птицы» - плавные движения руками, легкий бег на носочках в рассыпную по залу.

Педагог: После дождя появились из-под снега первые цветы, подснежники.

Пальчиковая гимнастика «Весна».

Педагог: Тучка спряталась, и солнышко засветило ещё ярче.

Танец «Веселая песенка» музыка А. Ермолова слова Вадима Борисова.

Исходное положение -дети стоят парами мальчик с девочкой, в шахматном порядке в два ряда.

Вступление. Исполняют «пружинку», стоя на месте. У девочек ручки за юбочку, у мальчиков – на поясе.

1 куплет.

1-2 фраза – 2 шага вправо.

3, 4 фраза – 2 шага влево.

Припев: Прыгают на месте, выбрасывая ноги вперед потом назад, хлопая руками над головой. На повтор припева - Кружатся «лодочкой» в левую сторону подскоками, высоко поднимая колени, тянут носочки.

2 куплет - Выставляют поочередно правую и левую ногу на пятку.

Припев: Кружатся «лодочкой» в правую сторону подскоками, высоко поднимая колени, тянут носочки.

На повтор припева кружатся «лодочкой» левую сторону подскоками, высоко поднимая колени, тянут носочки.

3 куплет и припев - Дети перестраиваются в круг, идут по кругу, взявшись за руки.

Проигрыш - Девочки идут в центр круга, постепенно поднимая руки вверх, мальчики идут из центра круга, потом наоборот, мальчики идут в центр круга, а девочки расходятся из центра круга.

4 куплет и припев - Идут по залу «змейкой», в конце музыки встают в две линии перед зрителями.

Ля-ля-ля-ля-ля,

Ля-ля-ля-ля-ля-

Прыгают на месте, хлопая в ладошки над головой.

Последняя фраза

Покружитесь вокруг себя, помахали руками над головой.

Заключительная часть.

Подвижная игра «Ку-ку».

1. Я от тебя убегу, убегу. Зр.

Спрячусь за деревом

И скажу - ку-ку! 2р.

Дети парами двигаются по залу. Один впереди, другой сзади. Впереди стоявший вытягивает руки назад, стоящий сзади держится за его руки.

Поворачиваются лицом друг к другу. На « спрячусь за дерево...» руки согнуты в локтях. Ладони перед лицом. Выглядывают из – за ладоней вправо, влево.

Проигрыш. Двигаются поскаками.

2. Я от тебя уплыву, уплыву. Зр

Спрячусь за лодочку

И скажу - ку-ку! 2р.

Встают парой, руки лодочкой, качаются на носках, не отрывая пяток. Присели, руки перед собой ладони повернуты к лицу. На слово «ку – ку» ладони в разные стороны.

Проигрыш.

3. Я от тебя улечу, улечу. Зр.

Спрячусь за облачком

И скажу - ку-ку! 2р.

Руки «моталочка» вправо, влево. Поднимают руки вверх и соединяют ладони на «ку – ку».

Проигрыш.

4. Я от тебя убегу, убегу.

Я от тебя уплыву, уплыву.

Я от тебя улечу, улечу.

Я так играю, я с тобой дружу.

Я так играю, я тебя люблю.

Стоят парами лицом друг к другу. Выполняют движения по тексту. На слова «я так играю...» берутся за руки, на последнюю строчку целуются щечками или обнимаются.

Проигрыш.

Звучит фонограмма дождя.

Педагог: Ребята, слышите странные звуки, что это? (ответы детей). Правильно, дождик. Давайте про него расскажем.

Самомассаж «Дождик» (Дети выполняют соответствующие словам движения)

Дождевые капли, прыгайте в ладошки.

Дождевые капли, вымойте мне ножки.

Дождевые капли, бейте по спине.

Вдруг намокли ручки, стало грустно мне.

Релаксация «Солнечные зайчики».

Солнце по небу ходило.

Солнце лучик уронило.

Лучик, он грустить не стал,

Словно зайчик, поскакал

Из окошечка в окошко.

От прыжков устал немножко,

Лёг на травку отдохнуть,

Потянуться и зевнуть.

Хорошо в траве понежиться,

Но лучу вставать не терпится.

Раз – он сел.

Два – он встал.

Ой, смотрите – убежал!

Под речевое и музыкальное сопровождение.

Лёжа на ковре,

полное расслабление мышц и конечностей.

Дети медленно встают. «Смотрят» вслед воображаемому солнечному зайчику.

Поклон. Под звуки леса дети спокойными шагами возвращаются домой.

Апрель.

1-3 неделя.

Тема: « Морское путешествие по танцевальным островам».

Цель: Знакомство детей с основными танцевальными направлениями, приобретение первоначальных музыкально-ритмических навыков.

Вводная часть.

Педагог: Друзья, сегодня мы с вами отправимся в увлекательное морское путешествие по танцевальным островам, на нашем замечательном, большом корабле! - Итак, я – ваш капитан! А вы – мои матросы (надевает воротники детям).

Разминка: педагог показывает движения, дети повторяют за педагогом.

Ну-ка, ребята, дружно все вместе
Мы отправляемся в путешествие.
Но для начала, но для порядка
Сделаем вместе морскую зарядку.

Руки на плечи друг другу положим,
Влево качнемся и вправо тоже.
Как на волнах нас море качает,
Ветер морской нас обдувает.

Ветром сорвало парус на рее,
Ну-ка подтянем канаты дружнее!
В бинокль осмотрим просторы морские.
Все море спокойно, стихла стихия.

Основная часть. ОРУ под музыкальное сопровождение
«А рыбы в море плавают вот так»

На проигрыш:

Дети расходятся в колонну по два, занимая свои места «на палубе».

Маршировать на месте с высоким подниманием колен.

Первая часть куплета:

«Перекатики»

И. п. – стоя ноги вместе. Руки согнуты в локтях перед собой. Выполняются перекаты с пятки на носочек, руки сгибаются и разгибаются в локтевых суставах поочередно.

Вторая часть куплета:

И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Поворот в правую сторону правая рука прямая. То же в левую сторону.

Припев:

1-2 строчка: И.п. – стоя ноги на ширине плеч.левой рукой перед грудью делают волну, то же правой.

3 строчка: Взмах руками вверх, с опусканием рук присесть.

4 строчка: Встать и сделать выпад правой ногой вперед, руку приставить «козырьком» ко лбу.

5-6 строчка: также как 1-2.

7 строчка: руки соединить ладонями над головой, движение головой вправо-влево.

8 строчка: – хлопки над головой, поднимаясь на носочки, опускаясь на всю стопу.

Проигрыш: Маршировать на месте с высоким подниманием колен.

2 куплет:

И. п. – стоя ноги вместе, руки на поясе. Поочередное поднимание плеч.

И. п. – о. с. Поднять правую ногу, согнутую в колене, сделать под ней хлопок и опустить. Поднять левую ногу, согнутую в колене, сделать под ней хлопок и опустить.

Припев: Движения повторяются.

Отдышались, и все вместе
Мы попрыгаем на месте.

Тело силой зарядили –
Про улыбку не забыли!

Отдать швартовые! Поднять паруса! Курс – на танцевальные острова
Полный вперед!

Привет тебе ветер, привет облака,
Привет тебе чайка, и вам острова! (Звучит музыкальное сопровождение)
Мы приплыли на остров «Чунга-чанга».

Основная часть.

Танец «Чунга-чанга» муз. Шаинского

«Чунга-чанга синий небосвод...»

Дети выполняют резкие поочередные выбросы рук вверх, пальцы раскрыты.

«Чунга-чанга весело живет...»

Дети поворачиваются друг за другом, идут по кругу пружинящим шагом. Обе руки согнуты в локтях, одновременно 2 раза опускаются вниз, кисти смотрят вниз, голова вниз и 2 раза руки поднимаются вверх, кисти вверх и голова вверх («поклоняются богам») и так до конца куплета.

Припев:

«Чудо остров, чудо остров, жить на нем легко и просто»

Все поворачиваются лицом в круг. Поочередное выставление ног на пятку, руки чуть согнуты в локтях, раскрыть перед собой, ладони смотрят вперед.

«Жить на нем легко и просто»

Поворот на простом шаге вокруг себя

«Чунга-чанга...»

Твист на месте

Все движения припева повторить еще раз

Проигрыш

Все, не меняя своих мест, поворачиваются лицом к зрителям, ноги на ширине плеч, чуть согнуты в коленях. Чуть согнувшись, руки положить на колени.

2 куплет

«Чунга-чанга места лучше нет,

Чунга-чанга мы не знаем бед»

Два хлопка по коленям, два «хлопка» вверх по воздуху. Повторять.

«Чунга-чанга кто здесь прожил час

Чунга-чанга не покинет нас»

И.П. Ноги на ширине плеч, чуть согнуть, руки на коленях. Не отрывая рук, всем потянуться вправо, вернуться в И.П. и присесть, потянуться влево, вернуться в И.П. и присесть («выглядывают из-за пальмы и обратно за нее прячутся»)

Припев

Движения те же, что и в предыдущем припеве, только лицом к зрителям.

Проигрыш со словами

1 фраза «Ля-ля-ля-ля...»

Сесть на ноги, поджав их под себя. Руки машут над головой («сидят на пальме и веселятся»).

2 фраза «Ля-ля-ля-ля...»

Продолжают сидеть с поджатыми под себя ногами. На счет 1-4 кулачками стучат по полу, на счет 5-8, кулачками «стучат» вверх по воздуху.

Проигрыш без слов

Встают на ножки и идут по кругу, выстраиваясь в полукруг. Руки согнуты в локтях, ладошка смотрит на ладошку, пальцы растопырены. Поочередные круговые движения обеими руками. Бедра виляют.

Припев

Движения те же, что и в предыдущем припеве.

Проигрыш

1 фраза

Дети стоят полукругом лицом к зрителям. Руки поднять над головой и соединить ладошку с ладошкой. Встать на носочки и семенить мелкими шагами на месте. На слова «Чунга –чанга» присесть, виляя бедрами (твист).

2 фраза

Руки в том же положении над головой, ладошки соединены. Сделать поворот вокруг себя на носочках вправо.

3 фраза

Сделать поворот вокруг себя на носочках влево, на слова «Чунга-чанга» присесть, виляя бедрами (твист).

4 фраза

Семенить на носочках мелкими шагами на месте.

Припев

Движения те же, что и в предыдущем припеве.

«Чунга-чанга!»

Ноги на ширине плеч. Руки над головой, махи кистями, замереть в интересной позе.

Ребята, пришло время отправиться к следующему острову.

Поднять якорь! Полный вперед! Поплыли!

А по бурным, по волнам

Плывут рыбки тут и там (звучит музыкальное сопровождение)

Пальчиковая игра «Рыбки».

Рыбки плавали, ныряли

В чистой, светленькой воде.

То сойдутся, разойдутся,

То зароятся в песке.

Чайки белые кружатся, (звучит музыкальное сопровождение)

Тоже ветра не боятся.

Лишь пугает птичий крик

Стайку золотистых рыб (движения руками выполняются соответственно текста, дети повторяют за педагогом).

- Вот мы и приплыли на следующий танцевальный остров под названием «Полька».

А вот веселый танец – полька!

Здесь счет другой. Раз – два! И только.

Чтоб не кружилась голова,

Считаем мы: «Раз-два! Раз-два!»

Объяснение и изучение движений польки и разводка по кругу в парах. Капитан танцует вместе с детьми под музыку польку.

Танец «Полька Кремена»

Педагог. Молодцы, мои матросы! Хорошо польку танцуете!

А теперь продолжим увлекательное путешествие. Наш корабль держит курс на необитаемый остров!

Долгожданный час настал

Корабль к острову пристал!

Мы приплыли на необитаемый остров, здесь живут большие обезьяны, они очень любят корчить рожицы. Сейчас мы поиграем в их любимую игру «Я большая обезьяна».

Я большая обезьяна! *нос вверх*

Головой кручу, верчу.

Удивляюсь, удивляюсь, *плечи вверх, руки развести в стороны, широко раскрыть глаза*

Очень весело живу! *хлопки в ладоши и широко улыбаться*

Нагибаюсь, прогибаюсь

И на месте не сажу!

Игра направлена на развитие мимики лица и эмоциональности.

Педагог очень эмоционально показывает движения, дети повторяют движения, слова за капитаном и мимикой лица показывают эмоции.

А как вы думаете, кто еще живет на необитаемом острове?

Пальчиковая гимнастика "Краб"

(Кисти прижаты друг к другу основаниями, пальцы растопырены (крона пальмы).

Раскачиваем руками в разные стороны, стараясь не поднимать локти.)

Ветер дует, задувает,

Пальму в стороны качает.

Ветер дует, задувает,

Пальму в стороны качает.

(Ладони лежат на столе, прижаты друг к другу боковыми частями. Пальцы рук согнуты, растопырены (клешни). Шевелим ими.)

А под пальмой краб сидит

И клешнями шевелит.

А под пальмой краб сидит

И клешнями шевелит.

(Ладони соединены большими пальцами, остальные пальцы сжаты, разведены в стороны (крылья); "машем" ими в воздухе. Ладони сомкнуты и чуть округлены; выполняем волнообразные движения.)

Чайка над водой летает

И за рыбками ныряет.

Чайка над водой летает

И за рыбками ныряет.

А под пальмой краб сидит

И клешнями шевелит.

А под пальмой краб сидит

И клешнями шевелит.

(Ладони основаниями прижаты друг к другу; пальцы согнуты (зубы). Лёжа на тыльной стороне одной из рук, "открываем и закрываем рот" крокодила.

Перевернув руки на другую сторону, повторяем движения.)

Под водой на глубине

Крокодил лежит на дне.

Под водой на глубине

Крокодил лежит на дне.

А под пальмой краб сидит

И клешнями шевелит.

А под пальмой краб сидит

И клешнями шевелит.

Молодцы мои матросы, со зверятами необитаемого острова подружились, пришло время отправиться в путь (капитан раскручивает глобус и показывает пальцем) последний танцевальный остров «Рок-н-ролл».

Этот танец заводной –

Развеселит он нас с тобой!

Повторяйте все движения за мной смелее и не стесняйтесь!

Танец «Детский Рок-н-ролл».

«А ручки хлоп, хлоп, хлоп, ладошки музыке в такт,

А ножки топ, топ, топ, перевернулся потолок»,

Под зажигательные ритмы рок-н-ролла капитан показывает несложные движения, а дети повторяют.

- Вижу вы устали после такого заводного рок-н-ролла. Чтобы отдохнуть сделаем дыхательные упражнения на восстановление дыхания.

- Когда-то, давным-давно пираты на этом острове спрятали клад, но я нашла карту (говорит шепотом) по которой мы сможем найти клад!

Вкусней пломбира этот клад,

Прекрасней, чем бананы,

Цветы, и радуга, и сад,

И парки, и фонтаны.

Кругом сокровища лежат!

Вперед и прочь тревоги!

Ждет где-то нас заветный клад

И новые дороги!!!

Заключительная часть.

Подвижная игра «Драим палубу»

Дети двигаются произвольно врассыпную по группе.

Во время игры подаются команды:

«Драим палубу!» - имитировать движениями рук мытье пола шваброй;

«Обед!» - становятся по кругу и как будто едят двумя ложками;

«Отбой!» - садятся на корточки и «храпят» (Стоя – вдох, присесть на всей стопе, обхватив голень, и, произнося «хр-р-р!»), сделать выдох. Повторить 2-3 раза.);

«Полундра!» - показать готовность к бою, быстро построиться в одну колонну.

Игра малой подвижности «Рыбалка» (на внимание)

Педагог встает перед детьми и выставляет перед грудью согнутую в локте левую руку. Правая рука изображает плывущую рыбку. Когда «рыбка» плавает в море (т.е. под рукой), дети стоят и ждут. Когда «рыбка» выпрыгивает из воды (движение правой рукой вверх, выше левой), дети хлопком в ладоши, будто ловят рыбку.

Все умеют танцевать, бегать, прыгать и скакать, но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Замедляются движения, исчезает напряжение
И становится понятно: расслабление приятно,
Реснички опускаются, глазки закрываются
Дышится легко, ровно, глубоко.

Напряжение улетело и расслабленно всё тело.

Буд-то мы лежим на пляже,

Греет солнышко сейчас,

Ноги тёплые у нас.

Губы чуть приоткрываются и приятно расслабляются

И послушный наш язык быть расслабленным привык.

Было славно отдыхать, а теперь пора вставать

Потянуться, улыбнуться, глубоко вздохнуть, проснуться

Распахнуть глаза пошире 1,2,3,4.

И снова мы -

Веселы, бодры.

Дети идут не спеша по кругу, делая дыхательные упражнения.

Поклон. Выход детей из зала.

Тема: «Цветик- семицветик».

Цель: развивать слуховое внимание, чувство ритма, способность различать части музыки, ориентировку в пространстве. развитие внимания, чувства ритма; воспитание чувства добра.

Ход занятия.

Вводная часть.

На столе, перед детьми яркий большой цветок с лепестками.

Дети входят в зал под музыку.

Педагог приветствует детей и говорит, что сегодня необычный день в танцевальном зале расцвел цветик-семицветик, точь-в-точь как в сказке Валентина Катаева, только побольше. Лепестки у него красивые, яркие.

Срывая по одному лепестку, дети должны отгадывать загадки, а лепестки исполнять желания ребят. Педагог предлагает вспомнить волшебные слова:

Ты лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг,

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснешься ты земли,

Быть по-моему вели

Педагог: Хотим, чтобы зазвучала мелодия про одного очень маленького птенца.

Кто же это? Сейчас узнаем

(Срываем желтый лепесток, на нем загадка):

Явился в желтой шубке

Прощайте две скорлупки

(Цыпленок)

Звучит фрагмент мелодии «Цып, цып, мои цыплятки». Исполняются движения: шаг-каблук. С движением руки, хлопки, твист, повороты.

Педагог: Ребята, вы любите прыгать?

Сорвем зеленый лепесток и узнаем, во что мы сейчас превратимся.

Я из ладоней в ладони лечу

Смирно лежать я никак не хочу. (Мяч)

Звучит мелодия польки, дети выполняют прыжки на двух ногах, на одной, прыжки в поворотах, прыжки с движением рук.

Педагог: Надоело нам скакать, а теперь хотим летать. А на чем же мы летаем?

Об это узнаем в оранжевом лепестке.

По синему небу

Белые гуси плывут. (Облака)

Педагог: Ребята, давайте представим, что мы с вами летаем в облаках, переходим с одного облака на другое.

Звучит мелодия «Облака», дети вместе с педагогом выполняют размашистые плавные движения рук, приставные шаги с хлопками.

2. Основная часть.

Педагог: Пришло время станцевать танец «Горошинки цветные».

Танец «Горошинки цветные»

Вступление. Дети, *стоя в колонке друг за другом, под музыку поскаками двигаются по залу змейкой, выстраиваются в колонку друг за другом, руки на поясе, легкие пружинки.*

1 куплет. *на счет 1-4 (4 шага на кружении), девочки из колонки по очереди выходят на построение(построение углом). В то время, когда одна выполняет движение выхода, остальные легко приседают. Руки на поясе. На последнюю фразу - легкие прыжки на двух ногах, руками, согнутыми в локтях, выполняют движение от себя к себе.*

Горошинки цветные в ладошки соберу

И превращу горошинки в весёлую игру.

И превращу горошинки в весёлую игру.

Припев.

Жёлтые горошки это наша кошка, 2 скрещенных шага вперед с правой ноги, руки к плечам и вверх. Чуть отклонившись назад, оставляя ногу на носочке, выполнять движение руками «кошка выпускает коготки»

Синие горошки кошкины глаза. Движения повторить

*Красные горошки в ушки по серёжке бег мелкими шагами назад, руки в стороны
Кружение вокруг себя*

*И тогда получится кошечка - краса! 2 пружинки + 2 круга руками, наклон вперед, лицо положить на ладони, выпрямиться, встать
подбоченившись, руки на пояс, топнуть правой ногой*

Проигрыш. *Поскоками двигаются по кругу, садятся на пол, образуя круг. Сидят, ноги согнуты в коленях, упор сзади руками.*

2 куплет.

Горошинки цветные на солнышке горят, *по очереди сгибают и выпрямляют ноги: 1-2 – правая, 3-4- левая, 1-2-3-4- попеременно быстро.* (можно проговаривать: *медленно, медленно, быстро, быстро, быстро, быстро*)

Мальчишки озорные играть со мной хотят. *Повторить движение ногами, в конце быстро встать на колени спиной в круг, поднять руки вверх*

Мальчишки озорные играть со мной хотят. *Наклоны вправо-влево(как кошечка машет хвостом),помогая руками(3 раза) на 4 – встать спиной в круг.*

Припев. *Движения припева повторяются, стоя спиной в круг.*

Жёлтые горошки это чьи - то ножки,

Синие горошки чей - то хитрый взгляд.

Красные горошки ротик у Антошки

Получился маленький непоседа - брат.

Проигрыш. *Двигаются поскоками по кругу и выстраиваются у центральной стены.*

3 куплет. *Девочки у центральной стены машут руками над головой. Дети взявшись за руки, цепочкой выбегают и образуют круг.*

Горошинки цветные рассыпались в траве,

Но три из них остались в широком рукаве.

Но три из них остались в широком рукаве.

Припев. *Девочки у центральной стены выполняют движения припева. Дети средней*

группы кружатся парами в дну, затем в другую стороны.

Жёлтые горошки осени дорожки,

Синие горошки капельки дождя.

Красные горошки соберу в лукошко,

Сказочной дорожкой тихо уходя.

Сказочной дорожкой тихо уходя.

Проигрыш. *Все дети, держа руки на поясе, выполняют легкие прыжки с продвижением*

вперед) по всему периметру зала врассыпную. Затем, повернувшись лицом к зрителям, хлопают в ладоши. С окончанием музыки поднимают руки вверх.

Педагог: Ребята, что-то давно мы с вами не играли. Хотите поиграть? Давайте сорвем красный лепесток, может он исполнит наше желание?

Вот забава, вот потеха,

Много радости и смеха

Собираем детвору

На веселую (все вместе) игру!

Заключительная часть.

Педагог предлагает детям поиграть в коммуникативную игру «Веселые пары». *Музыкальное сопровождение — мелодия песни «Четыре таракана и сверчок»*

На вступление дети становятся в общий круг (каждый возле своей пары).

1 фигура

Музыка А. Дети, держась за руки, бегут по кругу.

Музыка В.

1-я фраза — на сильную долю все делают хлопок в ладоши, на слабую долю разводят руки в стороны и хлопают в ладоши соседей (всего 4 раза).

2-я фраза — держась за руки, делают 4 приставных шага вправо.

3-я фраза — повторение движений 1-й фразы.

4-я фраза — 4 приставных шага влево.

5-я фраза — на пружинке качают соединенными руками вниз-вверх.

6-я фраза — опираясь на носки, переводят пятки вправо-влево, слегка приседая, двигая тазом вправо-влево. Руки, согнутые в локтях, двигаются противоходом (твистовое движение).

2. фигура

3. Музыка А. Дети бегут за ведущими по двум кругам. (Рис. 2). На проигрыш останавливаются и поворачиваются лицом к центру (подравняются в кругах).

4. Музыка В — повторение движений 1 фигуры.

3 фигура

Дети бегут парами по кругу.

На проигрыш останавливаются лицом друг к другу (мальчик стоит спиной в круг, девочка — лицом).

Музыка В

1-я фраза — хлопки в ладоши друг к другу (любой вариант).

2-я фраза — меняются местами, двигаясь вправо приставным шагом (более простой вариант — кружение в парах шагом).

3—4-я фразы — повторение движений.

5-я фраза — попеременно тянут к себе соединенные руки (как «пила»).

6-я фраза — повторение движений 1 фигуры.

4 фигура

Музыка А — дети бегут врассыпную по одному, к концу музыки А находят любого партнера и становятся с ним в пару.

Музыка Б. Повторение движений 4 фигуры.

5 фигура

Дети бегут врассыпную по одному.

Заключение

1-й вариант — обнимаются.

2-й вариант- садятся на пол, дрыгают ножками, в конце — ложатся на пол, руки в стороны, расслабляющие движения руками и ногами, в конце -лежать и не двигаться (отдыхают)

Педагог: Ребята, у нас остался еще один лепесток и прежде чем сорвать его, давайте пожелаем друг другу чего-нибудь доброго и хорошего. (Пожелания).

Педагог: А может не будем срывать лепесток. Мы поставим наш цветок и пусть у нас вырастет новый цветик-семицветик с лепестками добра, счастья, любви, честности, справедливости.

Дети соглашаются и сажают цветок.

Дыхательное упражнение "Подуем на плечо"

Педагог. Подуем на плечо (голова прямо — вдох, голова повернута — выдох).

Подуем на другое (дуют на плечо). Нам солнце горячо

Пекло дневной порою (поднимают голову вверх, дуют через губы).

Подуем и на грудь мы (дуют на грудь) И грудь свою остудим.

Подуем мы на облака (опять поднимают лицо и дуют) И остановимся пока.

Педагог подводит итоги занятия, оценивает детей, прощается с детьми. Дети под музыку «Вместе весело шагать» уходят из зала.

3-4 неделя.

Тема: «Радуга детства»

Цель: Формировать у детей плавные, легкие движения рук. Развитие музыкальности умение воспринимать и передавать в движениях музыкальную фразу. Воспитывать тактичность и терпимость по отношению друг к другу. Разучить основные движения выбранного танца. Учить взаимодействовать в паре, правильно и точно исполнять парные движения. Работать над пластикой, осанкой, красивой походкой.

Учить четко видеть рисунок танца, точно выполнять перестроения, хорошо ориентироваться в пространстве.

Ход:

Вводная часть.

Общеразвивающие упражнения без предмета. Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку «Клоун ПЛЮХ №5.»

1. Подготовительное упражнение. «Пусть день удачно пройдет и радость тебе принесет. Выглянуло солнышко немножко, пусть оно стучит к тебе в окошко, чтобы бодрым быть в течении дня приготовься слушать ты меня».

2. Ходьба на месте.

3. «Киваем головой» И.П.- стоя

1- Наклон головы назад

2- Наклон головы вперед

4. «Баскетболист» И.П.- стойка баскетболиста

1- Имитируем бросание мяча

2- И.П.

5. «Штангист» - поднимание штанги.

6. «Лодочка» И.П.- лежа на животе

1-2- руки выпрямить вперед, прогнуться в грудной части, голову поднять, ноги приподнять от пола

3-4-И.П.

7. «Паровозик»- ходьба в колонне друг за другом с движениями рук вдоль туловища.

8. «Облачко»- потягивание вверх на носочках.

9. Упражнение для глаз «Рисуем глазами»- направо поведи, налево отведи.

10. «Попрыгунчик»- прыжки вверх .

11. Заключительное. Речитатив. « А теперь хороший душ, и не бойся больше стуж. Пусть везет тебе весь день, позабудешь ты про лень.

Игроритмика. Различие динамики звука «громко — тихо». На громкую музыку — увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку — уменьшение круга шагами вперед к центру.

Танцевальные шаги. Комбинации из танцевальных шагов.

И. П. - передвижение по кругу в сцеплении за руки.
А. 1-8 — восемь шагов с носка по кругу вправо.
Б. 1-8 — с поворотом налево четыре приставных шага вправо.
В. 1-4 — полуприсед на правой ноге, левую вперед на пятку.
5-8 — четыре хлопка в ладоши. Г. — повторить движения части В с другой ноги.
Всю композицию повторить в другую сторону.
Основная часть.

Пальчиковая игра «Радуга»

Гляньте: радуга над нами,
(Нарисовать рукой над головой полукруг (маховое движение).)
Над деревьями,
(Руки поднять вверх, пальцы разомкнуты.)
Домами,
(Руки сложены над головой крышей.)
И над морем, над волной,
(Нарисовать волну рукой.)
И немножко надо мной.
(Дотронуться до головы.)

Ритмический танец «Радуга - дуга».

Заключительная часть.

Педагог предлагает детям поиграть в коммуникативную игру «Веселые пары».
Музыкальное сопровождение — мелодия песни «Четыре таракана и сверчок»

Дыхательное упражнение "Подуем на плечо"

Педагог. Подуем на плечо (голова прямо — вдох, голова повернута — выдох).
Подуем на другое (дуют на плечо). Нам солнце горячо
Пекло дневной порою (поднимают голову вверх, дуют через губы).
Подуем и на грудь мы (дуют на грудь) И грудь свою остудим.
Подуем мы на облака (опять поднимают лицо и дуют)
И остановимся пока.

Упражнение на расслабление (релаксация)

Дети ложатся на спину на ковер, закрывают глаза и отдыхают под звучание спокойной музыки.

Педагог. Все мы весело играли

И немножечко устали.

Посмотрели на часы —

В группу нам пора идти.

Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2017. - 220 с.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 2015. – 203 с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. –М.: Аркти, 2015. – 108 с.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2013, 2016. – 72 с.
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания, 2017. - 112 с.
6. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2016. -240 с.
7. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2019. – 112 с.
8. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. –Ранок. Веста. 2016 – 64 с.
9. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2019. - 76 с.
10. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. –СПб.: Пионер, 2017. – 336 с.
11. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2017. - 112 с.
12. Савчук О. Школа танцев для детей -Спб.: Ленинградское издательство, 2019.- 224с.
13. Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально–ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб., 2011.- 120 с.
14. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2016. - 272 с.
15. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2016. – 44с.
16. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2016. – 44 с.
17. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2017. -352 с.
18. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2017-384с.
19. Федорова Г.П. Весенний бал. - СПб.: Детство-пресс, 2015. - 40 с.

