

Информация о реализуемой дополнительной общеобразовательной программе художественно-эстетической направленности «Искорки»	
Форма обучения	Очная
Нормативный срок обучения	2 года
Срок действия государственной аккредитации образовательной программы (при наличии государственной аккредитации)	Дошкольные образовательные учреждения освобождены от прохождения процедуры аккредитации. ст. 92 ч.1. «Государственная аккредитация образовательной деятельности проводится по основным образовательным программам, реализуемым в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами, за исключением образовательных программ дошкольного образования, а также по основным образовательным программам, реализуемым в соответствии с образовательными стандартами»
Язык (и), на котором (ых) осуществляется образование (обучение)	Образовательная деятельность в МАДОУ №29 ведется на русском языке
Учебные предметы, курсы, дисциплины (модули), предусмотренные соответствующей образовательной программой	На уровне дошкольного образования учебные предметы, курсы, дисциплины (модули) образовательной программой не предусмотрены
Практики, предусмотренные соответствующей образовательной программой	Проведение практики обучающихся не предусмотрено
Информация об использовании при реализации образовательной программы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий	Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии при реализации образовательной программы не предусмотрены

Численность обучающихся по платным образовательным услугам	15 чел.
Дополнительная общеразвивающая программа художественно-эстетической направленности «Искорки»	15 чел.

Расписание занятий по дополнительной общеразвивающей программе художественно-эстетической направленности «Искорки»

	Старшая №6	Подготовительная №9
Вторник	"Искорки" 17.00-17.25	
Четверг		"Искорки" 17.00-17.30

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 16F51054651EB372EF6454E220B229A6

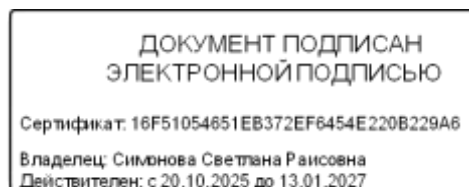
Владелец: Симюнова Светлана Раисовна

Действителен: с 20.10.2025 до 13.01.2027

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Ковдорского муниципального округа «Детский сад № 29 «Сказка»

Принята на заседании
Педагогического совета

Протокол № 1 от 01 сентября 2025



Дополнительная общеразвивающая программа художественно-эстетической
направленности «Искорки»
(возраст обучающихся: 5-7 лет)

Автор: Чернова У.Н.,
инструктор по физической культуре

г. Ковдор, 2025

СОДЕРЖАНИЕ:

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ:	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи Программы	4
1.3. Принципы и подходы Программы	5
1.4. Возрастные особенности детей	5
1.5. Прогнозируемые результаты	7
2 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	8
2.1. Описание образовательной деятельности	8
2.2. Методы, приёмы, технологии	11
2.3 Взаимодействие с семьями воспитанников	12
3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	13
3.1 Организация образовательной деятельности	13
3.2 Информационно-методическое обеспечение	18
3.3. Учебно-тематический план	25

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

К наиболее актуальным проблемам детского здоровья относится гиподинамия. Движения необходимы ребёнку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Гиподинамия выражается в нарушении функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности. «...Если двигательные нагрузки отсутствуют или они незначительны, то объём информации, поступающей из рецепторов мышц, уменьшается, что ухудшает обменные процессы в тканях мозга и приводят к нарушениям его регулирующей функции!» (Ю.Змановский). Современные дети испытывают «двигательный дефицит», т.к. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. А потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». Не секрет, что дома и в детском саду дети большую часть времени проводят за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу. Это увеличивает статическую нагрузку на определённые группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Условия жизни, нравственная и эмоциональная атмосфера, в которой живёт ребёнок, целиком и полностью зависят от нас взрослых, и мы несём ответственность за счастье и здоровье детей. В нашу задачу входит пробуждение скрытых в каждом ребёнке продуктивных сил, тяги к гармонии и красоте - души и тела, чувств и ума. Платон утверждал, что «лучший метод воспитания тот, который открыт и проверен опытом веков: гимнастика для тела и музыка для души...».

Поэтому - мы, современные педагоги, призваны решать ведущую педагогическую идею современного оздоровления дошкольников. Именно занятия ритмикой помогают творчески реализовать потребность детей в двигательной активности. Бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувство ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулировать память, внимание, мышление и воображение ребенка.

Нормативно-правовой аспект

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи",
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания,
- «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242),
- Положение о порядке оказания платных образовательных услуг в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении Ковдорского муниципального округа «Детский сад №29 «Сказка» протокол педагогического совета №1 от 06.09.2022г.

При составлении программы использовались следующие программы и технологии:

Программа «Ритмическая мозаика», А.И. Буренина;
 «Танцевальная ритмика для детей» Т.И. Суворова;
 «Учите детей танцевать», Пуртова Т. В.

1.2 Цель и задачи

Цель программы:

Укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование средствами ритмических движений и музыки разнообразных умений, творческих способностей, социально значимых личностных качеств.

Задачи:

1.Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- содействовать развитию чувства ритма, музыкальной памяти, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- развивать координацию, гибкость, выносливость;
- развивать мелкую моторику.

2.Развитие творческих и созидательных способностей детей:

- формировать навыки самостоятельного выражения движений по музыку;
- развивать мышление, воображение, находчивость,
- воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях.

3.Физкультурно-оздоровительные:

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- формировать правильную осанку.

1.3. Основные принципы построения программы

1. Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты

2. Систематичность. Все занятия происходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.

3. Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние.

4. Наглядность. Это показ руководителем определенных упражнений и использование различных шапочек и спортивного инвентаря.

5. Доступность. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

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

7. Индивидуализация. Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

8. Взаимодействие. Сотворчество педагога и воспитанника – «нога в ногу», «рука в руку», не «над воспитанниками», а «вместе, рядом с ними»).

1.4. Возрастные особенности

Дети 5-6 лет. Первый год обучения.

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

способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Появляются элементы творчества во всех видах детской деятельности. Наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка.

Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Поэтому приоритетными задачами становятся: развитие способности к выразительному, одухотворённому исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки. От ребёнка можно требовать выразительности, эмоциональности при исполнении танца. В этом возрасте у детей возникает потребность согласовывать свои действия с действиями других, выполнять их ради достижения общей цели. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. В этом возрасте дети умеют общаться со сверстниками, сотрудничать с взрослыми. Дети 5-6 лет отличаются высокой эмоциональностью, ярко и непосредственно выражают свои чувства. Поэтому очень важно выстраивать занятия так, чтобы дети могли проявить себя, обязательно хвалить их и отмечать, что ребёнок старается, выполняет упражнение или движение правильно.

Дети 6-7 лет. Второй год обучения.

6-7 лет – период совершенствования творческих способностей. В этом возрасте меняется психологическая позиция детей: они впервые начинают ощущать себя самыми старшими среди детей в детском саду. У детей совершенствуются основные нервные процессы возбуждения и торможения. Это благотворно сказывается на соблюдении ребёнком правил поведения. Свойства нервных процессов возбуждения и торможения-сила, уравновешенность и подвижность также несколько совершенствуется. Дети этого возраста очень активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки, свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. При подвижных движениях необходимо ставить точные задачи, контролировать ход занятия. К 6-ти годам у ребёнка развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы по-прежнему слабые, особенно мышцы рук. Дети способны изменять свои мышечные усилия, поэтому на занятиях могут выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию педагога от медленных к более быстрым, они относительно легко усваивают задания при ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

В этом возрасте у детей значительно увеличивается проявление волевых усилий при выполнении трудного задания. Они делают попытки

оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива. Возрастают проявления самостоятельности. Развивается способность понимать поставленную задачу и самостоятельно выполнять указания педагога. Дети становятся более внимательными, ответственными. Таким детям легче освоить сложно координированные танцевальные движения и гимнастические упражнения.

1.5. Прогнозируемые результаты

1. Естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем.
2. Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроя.
3. Укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие.
4. Формирование эмоциональной отзывчивости на музыку, лёгкости, пластичности, выразительности движений.

Ожидаемые результаты детей 5-6 лет.

- овладение чувством ритма;
- овладение техникой основных двигательных и танцевальных движений этого года обучения;
- возросший интерес к занятиям танцевально-ритмической деятельностью;
- укрепление мышц позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата;
- развитие правильной осанки;
- укрепление иммунной системы организма.

Ожидаемые результаты детей 6-7 лет

- овладение техникой двигательных и танцевальных движений;
- овладение чувством ритма;
- овладение выразительностью и красотой движения.
- укрепление мышц позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата;
- развитие правильной осанки;
- укрепление иммунной системы организма.

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности

В работе с дошкольниками обучение идет от простого к сложному. На следующий год обучения пройденный материал подается на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей. В подходе к каждому ребенку проявляется определенная гибкость, учитываются физические данные и возможности детей.

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

Структура организации занятий.

Вводная часть:

построение, приветствие, проверка правильности осанки.

Подготовительная часть:

- 1.танцевальная разминка в движении: ходьба, бег, прыжки
- 2.танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика).

Основная часть:

- 1.партерная гимнастика
- 2.танцевальные движения
- 3.сюжетно-образные танец

Заключительная часть:

- 1.музыкальная игра
- 2.построение, поклон

Все части занятий выполняются с использованием музыки и песен.

Содержание программы 5-6 лет. Первый год обучения

Раздел 1. Танцевальная разминка

Теория: Виды шага, бега, прыжков. Понятие «Ритмическая гимнастика».

Практика:

Ходьба (простой шаг в разном темпе и характере; топающий, приставной шаг вперед; боковой приставной шаг. Ходьба в колонне по одному, по два (парами). Ходьба по кругу, вдоль границ зала; врассыпную, хороводным шагом «Хоровод», «Воротики», «Каравай». Шаг с притопом и хлопком. Ходьба поскоками. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Бег. (Бег обычный, спокойный, с высоким подниманием колена, высокий легкий, танцевальный. Мелким и широким шагом, галоп вперед. Бег в колонне по одному, по двое; бег в разных направлениях; по кругу, врассыпную. Бег с разными заданиями: Бег с изменением темпа, со сменой ведущего, с хлопками.

Прыжки. (Прыжки на месте на двух ногах, продвигаясь вперед, с поворотом кругом («Часики»). Прыжки ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (правой и левой). Точка и поскоки на месте, прыжки вправо-влево («Заборчик»).

Ритмическая гимнастика: ОРУ на месте с различными предметами и без; изображение различных животных в движении; упражнения для всех групп мышц с предметами и без; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; различные перестроения.

Раздел 2. Партерная гимнастика

Теория: Понятие «партерная гимнастика». Функции.

Практика: упражнения на развитие растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики), плавный переход из упражнения в упражнение: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка»; «рыбка», «коробочка».

Раздел 3. Танцевальные движения.

Теория: Понятие «Танцевальные движения».

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

Раздел 4. Сюжетно-образные танцы

Теория: Характеристика танца (содержание, ритм, темп, настроение)

Практика: Освоение сюжета и образа в танцевальных композициях. Ритмические и образные танцы по показу: «Танец маленьких утят» «Буги-вуги», «Калинка», «Танец с конфетами»; изучение новых танцев «Поварята», «Бескозырка белая», «Полька».

Раздел 5. Музыкальные игры

Теория: Понятие «музыкально-подвижные игры», «сюжетно-ролевые игры»; «коммуникативные игры».

Практика: игры на внимание, координацию и ориентацию в пространстве («Паровозик», «День-ночь»), игры на ускорение: «Да-да-да, сказала голова», игры «Рыбак и рыбки», игра с лентами «Твой цвет – ты танцуй». «Карлики и великаны», «Круг, колонна, шеренга», «Автомобили», «Воробьи и журавли», «Поздороваемся», «Собачка в конуре», «Ракета»; «Соседи»; «Шапочка».

Итоговое занятие. В течение года дети принимают участие в утренниках (показывают танцы, выученные в кружке), спортивных мероприятиях, конкурсах.

Содержание прогаммы 6-7 лет. Второй год обучения

Раздел 1. Танцевальная разминка

Теория: Виды шага, бега, прыжков. Ритмическая гимнастика

Практика:

Ходьба в колонне по одному, по два (парами), по три. Ходьба змейкой, врассыпную, хороводным шагом. Шаг с притопом и хлопком. Ходьба поскаками, выпады вперед с хлопками у правого и левого уха. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Бег (бег с вынесением прямых ног вперед, скрестный и бег с отбрасыванием ног назад. Бег в колонне по одному, по двое; бег в разных направлениях; по кругу, змейкой, врассыпную. Бег с разными заданиями: бег с изменением темпа, со сменой ведущего, с хлопками.

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

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.

Раздел 2. Партерная гимнастика

Теория: Партерная гимнастика с элементами стретчинга и йоги.

Практика: 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 сказок «Дюймовочка», «Маугли»; стихотворений «У Лукоморья дуб зеленый».

Раздел 3.Танцевальные движения.

Теория: Танцевальные движения.

Практика. 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.

Раздел 4. Сюжетно-образные танцы

Теория: Характеристика танца (содержание, ритм, темп, настроение)

Практика: Освоение сюжета и образа в танцевальных композициях.

Повторение изученных ранее танцев и добавление перестроений. Изучение новых танцев с использованием предметов «Мы маленькие звезды», «Русский танец», «Новый год», «Мамин день».

Раздел 5. Музыкальные игры

Теория: Музыкально-подвижные игры, сюжетно-ролевые игры; коммуникативные игры,

Практика: Ранее изученные игры по желанию; игры на внимание: «Бим-бам-бом», «Зеркало», «Догонялки с использованием танцевальных движений», «Веселый бубен», «Ищи»; «Море волнуется». Игры на ускорение: «Ракета»; «Идем в поход».

Итоговое занятие. В течение года дети принимают участие в утренниках (показывают танцы, выученные в кружке), спортивных мероприятиях, конкурсах.

2.2 Методы, приемы, технологии

Игровой метод. Основным методом обучения детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий и творческих способностей ребенка. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире. Занятия проводятся

форме игр путешествий (или сюжетные занятия). Например: «Мы сейчас будем играть...», «Мы сейчас превратимся...», «Мы сейчас отправимся в путешествие...» и т.п. Данные занятия помогают сплотить ребят, дают возможность стать, кем мечтаешь, побывать, где захочешь, и увидеть, что пожелаешь.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

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

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

2.3.Взаимодействие с родителями

Задачи:

Создание атмосферы общности интересов;

Объединение усилий для развития детей;

Активизация и обогащение педагогического опыта родителей;

Просветительская пропаганда;

Создание условий для реализации программы.

Формы работы:

Анкетирование;

Индивидуальные беседы; консультации;

Изготовление буклетов, памяток;

Презентация работы кружка «Искорки»;

Выступление на родительских собраниях;

Тематические выставки;

Показ мастер – классов;

Выступления на праздниках, концертах.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация образовательной деятельности

Возраст	Общее количество занятий в год	Количество занятий в неделю продолжительность	Периодичность занятий
Дети 5-6 лет	32	1 (25 минут)	4 раза в месяц
Дети 6-7 лет	32	1 (30 минут)	4 раза в месяц

Форма обучения по программе – очная, без использования дистанционных технологий, на русском языке.

Возрастная категория обучающихся: 5-6, 6-7 лет, состав группы постоянный, подгруппы детей формируются по результатам тестирования на начало учебного года, с учетом физической и психологической готовности и состояния здоровья.

Нормативный срок освоения программы (продолжительность обучения) – 2 года, общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения необходимых для освоения программы – 64 часа.

Минимальное и максимальное число детей, обучающихся в одной группе – 10-20.

Объем учебной нагрузки – дети 5-6 года 1 раз в неделю по 25 минут 4 занятия в месяц во второй половине дня, дети 6-7 лет 1 раз в неделю по 30 минут во второй половине дня. Перерыв между занятиями 10 минут.

Учебный план (5-6 лет, первый год обучения)

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего занятий	Теория	практика	
1.	Танцевальная разминка	6	60 мин	120 мин	наблюдение
2.	Партерная гимнастика	6	60 мин	120 мин	Наблюдение, анализ выполнения заданий

3.	Танцевальные движения	7	70 мин	140 мин	Наблюдение, анализ выполнения заданий
4.	Сюжетно-образные танцы	8	80 мин	160 мин	Наблюдение, анализ выполнения заданий
5.	Музыкальные игры	4	20 мин	100 мин	Наблюдение, анализ выполнения заданий
6.	Итоговое занятие	1		30 мин	Наблюдение, анализ выполнения заданий
	Всего	32	290 мин	670 мин	

Учебный план (6 -7 лет, второй год обучения)

N п/п	Название раздела темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего занятий	Теория	практика	
1.	Танцевальная разминка	5	50 мин	100 мин	наблюдение
2.	Партерная гимнастика	5	50 мин	100 мин	Наблюдение, анализ выполнения заданий
3.	Танцевальные движения	8	80 мин	160 мин	Наблюдение, анализ выполнения заданий
4.	Сюжетно-образные танцы	9	90 мин	180 мин	Наблюдение, анализ выполнения заданий
5.	Музыкальные игры	4	20 мин	100 мин	Наблюдение, анализ

					выполнения заданий
6.	Итоговое занятие	1		30 мин	наблюдение
	Всего	32	290 мин	670 мин	

Календарный учебный график (5-6 лет, первый год обучения)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во час.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	04.09.	17.00-17.25	групповое	1ч	«Будем знакомы»	музыкальный зал	Беседа, инструктаж
		11.09.	17.00-17.25	групповое	1ч	«Игралочка»	музыкальный зал	наблюдение
		18.09.	17.00-17.25	групповое	1ч	«Путешествие в осенний лес»	музыкальный зал	наблюдение
		25.09.	17.00-17.25	групповое	1ч	«Разноцветное утро»	музыкальный зал	наблюдение
2.	октябрь	02.10.	17.00-17.25	групповое	1ч	«Осенний вальс»	музыкальный зал	наблюдение
		09.10.	17.00-17.25	групповое	1ч	«Танцевальный хор»	музыкальный зал	наблюдение
		17.10.	17.00-17.25	групповое	1ч	«Волшебная шляпа»	музыкальный зал	наблюдение
		23.10	17.00-17.25	групповое	1ч	«Конфетное дерево»	музыкальный зал	наблюдение
3.	ноябрь	06.11.	17.00-17.25	групповое	1ч	«Цветочная поляна»	музыкальный зал	наблюдение
		13.11.	17.00-17.25	групповое	1ч	«Пушистая история»	музыкальный зал	наблюдение
		20.11	17.00-17.25	групповое	1ч	«Осенняя сказка»	музыкальный зал	наблюдение
		27.11	17.00-17.25	групповое	1ч	«Чудесный зонтик»	музыкальный зал	наблюдение
4.	декабрь	04.12.	17.00-	групповое	1ч	«Чудная пора»	музыкаль	наблюдение

		11.12.	17.25 17.00-17.25	групповое	1ч	«Музыкаль- ный дождик»	новый зал музыкаль- ный зал	наблюдение
		18.12.	17.00-17.25	групповое	1ч	«Зимний хоровод»	музыкаль- ный зал	наблюдение
		25.12	17.00-17.25	групповое	1ч	«Новогодние чудеса»	музыкаль- ный зал	наблюдение
5.	январь	08.01	17.00-17.25	групповое	1ч	«Забавы возле елки»	музыкаль- ный зал	наблюдение
		15.01.	17.00-17.25	групповое	1ч	«Веселая полька»	музыкаль- ный зал	наблюдение
		22.01.	17.00-17.25	групповое	1ч	«В гостях у Петрушки»	музыкаль- ный зал	наблюдение
		29.01.	17.00-17.25	групповое	1ч	«Игрушечная полька»	музыкаль- ный зал	наблюдение
6.	февраль	05.02.	17.00-17.25	групповое	1ч	«Летающие лягушата»	музыкаль- ный зал	наблюдение
		12.02.	17.00-17.25	групповое	1ч	«Воздушная карусель»	музыкаль- ный зал	наблюдение
		19.02	17.00-17.25	групповое	1ч	«По морским просторам»	музыкаль- ный зал	наблюдение
		26.02.	17.00-17.25	групповое	1ч	«Большая прогулка»	музыкаль- ный зал	наблюдение
7.	март	04.03.	17.00-17.25	групповое	1ч	«Цветное путешествие»	музыкаль- ный зал	наблюдение
		11.03.	17.00-17.25	групповое	1ч	«На лесной полянке»	музыкаль- ный зал	наблюдение
		18.03.	17.00-17.25	групповое	1ч	«Волшебная палочка»	музыкаль- ный зал	наблюдение
		25.03	17.00-17.25	групповое	1ч	«Веселые скакуны»	музыкаль- ный зал	наблюдение
8.	апрель	01.04.	17.00-17.25	Групповое	1ч	«Солнечный хоровод»	музыкаль- ный зал	наблюдение
		08.04.	17.00-17.25	групповое	1ч	«Весенняя Сказка»	музыкаль- ный зал	наблюдение

		15.04.	17.00-17.25	групповое	1ч	«Волшебный мешочек»	музыкальный зал	наблюдение
		22.04.	17.00-17.25	групповое	1ч	«Танцевальный калейдоскоп»	музыкальный зал	наблюдение

Календарный учебный график (6 -7лет, второй год обучения)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во час	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	07.09	17.00-17.30	групповое	1ч	Водное Занятие	музыкальный зал	наблюдение
		14.09.	17.00-17.30	групповое	1ч	«Игралочка».	музыкальный зал	наблюдение
		21.09.	17.00-17.30	групповое	1ч	«Необычное путешествие».	музыкальный зал	наблюдение
		28.09	17.00-17.30	групповое	1ч	«Разноцветное утро».	музыкальный зал	наблюдение
2.	октябрь	05.10.	17.00-17.30	групповое	1ч	«Не боимся мы дождя».	музыкальный зал	наблюдение
		12.10.	17.00-17.30	групповое	1ч	«Осенняя сказка».	музыкальный зал	наблюдение
		19.10.	17.00-17.30	групповое	1ч	«Волшебная шляпа».	музыкальный зал	наблюдение
		26.10.	17.00-17.30	групповое	1ч	«Танцевальный хоровод».	музыкальный зал	наблюдение
3.	ноябрь	02.11.	17.00-17.30	групповое	1ч	«Цветочная поляна»	музыкальный зал	наблюдение
		01.11.	17.00-17.30	групповое	1ч	«Пушистая история»	музыкальный зал	наблюдение
		16.11.	17.00-17.30	групповое	1ч	«В гостях у сказки»	музыкальный зал	наблюдение
		23.11.	17.00-17.30	групповое	1ч	«Чудесный зонтик»	музыкальный зал	наблюдение

4.	декабрь	07.12.	17.00-17.30	групповое	1ч	«Чудная пора»	музыкальный зал	наблюдение
		14.12.	17.00-17.30	групповое	1ч	«Зимние бабочки»	музыкальный зал	наблюдение
		21.12.	17.00-17.30	групповое	1ч	«Снежный хоровод»	музыкальный зал	наблюдение
		28.12.	17.00-17.30	групповое	1ч	«Новогодние чудеса»	музыкальный зал	наблюдение
5.	январь	11.01	17.00-17.30	групповое	1ч	«Новогодний серпантин»	музыкальный зал	наблюдение
		18.01	17.00-17.30	групповое	1ч	«Игрушечная полька»	музыкальный зал	наблюдение
		25.01	17.00-17.30	групповое	1ч	«Шутим и танцуем»	музыкальный зал	наблюдение
6.	февраль	01.02	17.00-17.30	групповое	1ч	«Стильные танцоры»	музыкальный зал	наблюдение
		08.02	17.00-17.30	групповое	1ч	«Воздушная карусель»	музыкальный зал	наблюдение
		15.02	17.00-17.30	групповое	1ч	«По морям и океанам»	музыкальный зал	наблюдение
		22.02	17.00-17.30	групповое	1ч	«Большая прогулка»	музыкальный зал	наблюдение
7.	март	07.03	17.00-17.30	групповое	1ч	«Цветное путешествие»	музыкальный зал	наблюдение
		14.03	17.00-17.30	групповое	1ч	«Сказочники»	музыкальный зал	наблюдение
		21.03	17.00-17.30	групповое	1ч	«Волшебная палочка»	музыкальный зал	наблюдение
		28.03	17.00-17.30	групповое	1ч	«Волшебная шляпа»	музыкальный зал	наблюдение
8.	апрель	04.04	17.00-17.30	групповое	1ч	«Солнечный хоровод»	музыкальный зал	наблюдение
		11.04	17.00-17.30	групповое	1ч	«Улыбка весны»	музыкальный зал	наблюдение
		18.04	17.00-17.30	групповое	1ч	На солнечной полянке»	музыкальный зал	наблюдение
		25.04	17.00-17.30	групповое	1ч	«Танцевальный калейдоскоп»	музыкальный зал	наблюдение

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3.2. Информационно-техническое обеспечение:

(5-6 лет, первый год обучения)

Тема	Методическая разработка педагога	ТСО	Наименование пособия
1.«Будем знакомы»		Музыкальный центр	цветные ладошки
2. «Игралочка»	конспект	Музыкальный центр	
3. «Путешествие в осенний лес»	презентация	Музыкальный центр ноутбук	осенние деревья, листочки
4. «Разноцветное утро»	конспект	муз.центр	разноцветные платочки, ленты на кольцах
5. «Осенний вальс»	конспект	Музыкальный центр ноутбук	осенние листочки
6.Танцевальный хоровод»	конспект	Музыкальный центр	
7. «Волшебная шляпа»	конспект	Музыкальный центр	шляпа
8. «Конфетное дерево»	конспект	Музыкальный центр	цветы
9. «Цветочная поляна»	конспект	муз.центр ноутбук	цветочки
10. «Пушистая история»	конспект	Музыкальный центр ноутбук	игрушка кошки разноцветные платочки
11. «Осенняя сказка»	конспект	Музыкальный центр	зонтик, руль
12. «Чудесный зонтик»	конспект	Музыкальный центр	Белые ленточки
13. «Чудная пора»	конспект	Музыкальный центр	
14. «Музыкальный дождик»	конспект	Музыкальный центр	снежинки
15. «Зимний хоровод»	конспект	ноутбук	маски разных животных
16. «Новогодние чудеса»	конспект	Музыкальный центр	Новогодняя елка
17. «Забавы возле елки»	конспект	Музыкальный центр	обручи
18. «Веселая полька»	презентация	Музыкальный центр ноутбук	игрушка Петрушки
19. «В гостях у Петрушки»	конспект	Музыкальный центр	обручи
20. «Игрушечная полька»		Музыкальный центр	Воздушные шарики, ленточки

21. «Летающие лягушата»	конспект	Музыкальный центр	шарики
22. «Воздушная карусель»	конспект	Музыкальный центр	обручи
23. «По морским просторам»	презентация конспект	Музыкальный центр ноутбук	шляпа капитана, цветные платочки
24. «Большая прогулка»	презентация конспект	Музыкальный центр ноутбук	скакалка, цветные платочки
25. «Цветное путешествие»	конспект	Музыкальный центр	якорь, цветные платочки
26. «На лесной полянке»	конспект	Музыкальный центр	обручи
27. «Волшебная палочка»	конспект	Музыкальный центр	цветная палочка маски животных
28. «Веселые скакуны»	конспект	Музыкальный центр	скакалка, гимнастич. палки и мячи
29. «Солнечный хоровод»	нест. оборуд. «Доброе солнышко»	Музыкальный центр	желтые ленточки
30. «Весенняя сказка»	конспект	Музыкальный центр	Зеленые листочки
31. «Волшебный мешочек»	презентация	Музыкальный центр ноутбук	гимн. веревка мешочек
32. «Танцевальный калейдоскоп»	конспект	Музыкальный центр ноутбук	кукла Фея султанчики, костюмы

(6-7 лет, второй год обучения)

Тема	Методическая разработка педагога	ТСО	Наименование пособия
1. Вводное занятие	презентация	ноутбук	
2. «Игралочка»	конспект	Музыкальный центр	Атрибуты для игр
3. «Необычное путешествие»	конспект	Музыкальный центр	Осенние деревья, листочки
4. «Разноцветное утро»	конспект	Музыкальный центр	Разноцветные платочки, ленты на кольцах
5. «Не боимся мы дождя»	конспект	Музыкальный центр	
6. «Осенняя сказка»	конспект	Музыкальный центр	осенние листья
7. «Волшебная шляпа»	конспект	Музыкальный центр	шляпа
8. «Танцевальный хоровод»	конспект	Музыкальный центр	
9. «Цветочная поляна»	конспект	Музыкальный	цветочки

		центр	
10. «Пушистая история»	конспект	Музыкальный центр	Игрушка кошки
11. «В гостях у сказки»	конспект	Музыкальный центр	
12. «Чудесный зонтик»	конспект	Музыкальный центр	зонтик
13. «Чудная пора»	конспект	Музыкальный центр	серебристые султанчики
14. «Зимние бабочки»	конспект	Музыкальный центр	серебристые султанчики
15. «Снежный хоровод»	конспект	Музыкальный центр	снежинки
16. «Новогодние чудеса»	конспект	Музыкальный центр	новогодняя елка
17. «Новогодний серпантин»	конспект	Музыкальный центр	обручи
18. «Игрушечная полька	конспект	Музыкальный центр	игрушка Петрушки, воздушные шары, ленточки
19. «Шутим и танцуем»	конспект	Музыкальный центр	
20. «Стильные танцоры»	конспект	Музыкальный центр	
21. «Воздушная карусель»	конспект	Музыкальный центр	
22. «По морям и океанам»	конспект, презентация	Музыкальный центр	кораблики, шляпа капитана, надувные круги
23. «Большая прогулка»	конспект, презентация.	Музыкальный центр	Надувные круги,
24. «Цветное путешествие»	конспект	Музыкальный центр	Якорь, цветные платочки
25. «Сказочники»	конспект	Музыкальный центр	
26. «Волшебная палочка»	конспект	Музыкальный центр	цветная палочка, маски животных
27. «Волшебная шляпа»	конспект	Музыкальный центр	шляпа
28. «Солнечный хоровод»	конспект	Музыкальный центр	
29. «Улыбка весны»	конспект	Музыкальный центр	зеленые листья
30. «На солнечной полянке»	конспект	Музыкальный центр	желтые ленточки, солнышко
31. «Танцевальный калейдоскоп	конспект	Музыкальный центр	кукла Фея, султанчики
32. Итоговое занятие	конспект	Музыкальный центр экран, проектор	костюмы и атрибуты для выступлений

Материально-техническое обеспечение:

Для педагога	Для воспитанников
Музыкальный зал, телевизор, музыкальная аппаратура, проектор, экран, ноутбук, колонки. Съёмные цифровые носители (флэш карта) с аудиозаписями и видеофайлами.	Музыкальный зал, гимнастические скамейки, коврики для занятий партерной гимнастикой. Музыкальная аппаратура, музыкальные инструменты: бубны, деревянные ложки, барабаны. Для открытых моментов и отчетных концертов используются костюмы и дополнительный реквизит.

Методическое обеспечение:

Для педагога	Для воспитанников
1.Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.:ЛОИРО, 2000. 2.Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004. 3.Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003. 4.Слущкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006. 5.Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г. 6.Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г. 7.Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г. 8.Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.	Фонотека: Муз. произведение С. Прокофьев «Марш»; Р. Шауман «Солдатский марш»; Ф. Шуберт «Марш»; П.И. Чайковского «Полька», «Вальс цветов»; «Щелкунчик»; «Новогодние игрушки»; «Аквариум» Камиль Сен-Санс танец «Рыбки»; Д. Шостакович из первой балетной сюиты «Вальс – шутка»; русские народные песни «Как у наших у ворот», «Барыня», «Во поле береза стояла», «Калинка»; М. Мусоргский «Гопак»; А. Лядов «Музыкальная табакерка» Р. Шауман «Игра в жмурки». Детские песни: «Вместе весело шагать», «Голубой вагон», «Дождик идет», «Солнечные зайчики» «Барбарики», «Любитель-рыболов»; «Бибика», «Весенняя капель», «Чунга-чанга», «Мамин вальс» «Яблочко», «Матрешки». Современная и эстрадная музыка: Фиксипелки «Помогатор», «Часики» О.Газманов «Морячка»; «Варись кашка», «Бескозырка белая», «Новый

9.Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993. 10.Картотека «Логоритмика. Упражнения и стихи» 11.Картотека «Партерная гимнастика»	год», «Мы маленькие звезды» и т.д Медиапособия: коллекция видеоматериалов: выступления образцовых детских танцевальных коллективов. Видеоматериалы с записями выступлений обучающихся. Картотека стихов по логоритмике.
--	--

Пособия:

Для педагога	Для воспитанников
Электронные ресурсы, иллюстрации, ложки, колокольчики, бубны, погремушки. Нестандартное оборудование (цветные трубочки, колечки, шумовые баночки, палочки, бумажные стаканчики, шарфики,	Флажки 3 – 4 -х цветов (по 2 на каждого ребёнка); ленты разных цветов (по 2 на каждого ребенка); платочки разных цветов (размер 20-25 см); цветы небольшие нежных оттенков; обручи легкие пластмассовые (на каждого ребенка); скакалки; фитболы; мячи среднего размера (по числу детей в группе); гимнастические палки большие и маленькие по числу детей в группе); куклы и мягкие игрушки; воздушные шары; новогодний дождь; султанчики (по 2 на каждого ребёнка); разноцветные листочки (по 2 на каждого ребёнка); -снежинки (по 2 на каждого ребёнка); мишура; маски и шапочки животных

3.3. Учебно-тематический план 5-6 лет. Первый год обучения

Сентябрь

1 неделя Тема: «Будем знакомы»	2 неделя Тема: «Игралочка»	3 неделя Тема: «Путешествие в осенний лес»	4 неделя Тема: «Разноцветное утро»
Подготовительная часть			
Знакомство с детьми. Разучивание танцевального приветствия (поклон) Основные правила поведения в зале, правила техники безопасности. Постановка корпуса (руки на поясе, ноги вместе) Ходьба спокойная, враспынную; легкий бег враспынную, построение в круг. Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать» Дыхательные упражнения.	Маршировка (шаг с носка, шаг с высоким подниманием ноги согнутой в колене) Перестроения (круг-змейка) Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать» Дыхательные упражнения.	Ходьба по кругу друг за другом бодрая, ритмичная. Притоп одной ногой (сначала правой, потом левой), позиции рук: внизу, впереди, вверху, в стороны, за спиной, «поясок», «полочка» Ритмическая гимнастика - «Голубой вагон». Дыхательные упражнения.	Маршировка (шаг с носка, перестроения круг - полукруг). Ритмическая гимнастика - «Голубой вагон». Музыкально-ритмическая игра «Создай свой танец» Дыхательные упражнения.
Основная часть			
Партерная гимнастика: сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотом головы. Танцевальные движения – пружинка, пружинка с поворотами влево-вправо. Образный танец по показу «Танец маленьких утят»	Партерная гимнастика: сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотом головы, «Корзинка». Танцевальные движения: приставной шаг. Сюжетно-ритмический танец по показу: повторение пройденного материала: «танец маленьких утят», разучивание нового по показу «Буги-вуги».	Партерная гимнастика «Велосипед», «Растем-растем» Танцевальные движения: притопы ногой Повторение пройденного материала: «Буги-вуги».	Партерная гимнастика «Сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотом головы Танцевальные движения: повторение пройденных: пружинка, пружинка с поворотами влево-вправо приставной шаг, притопы Ритмичный танец по показу «Если нравится тебе, то делай так»
Заключительная часть			
Музыкальная игра «Да-да-да, сказала голова».	Музыкальная игра «Да-да-да, сказала голова».	Музыкальная игра «Зеркало»	Музыкальная игра «Зеркало»

Октябрь

1 неделя Тема: «Осенний вальс»	2 неделя Тема: «Танцевальный хоровод»	3 неделя Тема: «Волшебная шляпа»	4 неделя Тема: «Конфетное дерево»
Подготовительная часть			
Ходьба (друг за другом) с различным положением рук; легкий бег по кругу (не наталкиваясь друг на друга); кружение по одному (шагом). Ритмическая гимнастика «Зарядка» Дыхательные упражнения.	Ходьба крадущимся (осторожным, мягким) шагом; прыжки на месте на двух ногах; кружение по одному (бегом). Ритмическая гимнастика «Зарядка» Дыхательные упражнения.	Топающий шаг (дробный шаг); прыжки на двух ногах с продвижением вперед; хлопки по одному Ритмическая гимнастика «Зарядка» Дыхательные упражнения.	Ходьба «змейка» (друг за другом); прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов; упражнение для рук: «фонарики», «помаши одной и двумя руками» Ритмическая гимнастика «Зарядка» Дыхательные упражнения.
Основная часть			
Партерная гимнастика «Дождик», «Растем-растем». Игрогимнастика «Осень в лесу». Танцевальные движения: свободное размещение по залу в пары, в тройки. Хоровод «Каравай»	Партерная гимнастика: «бутон цветка», «цветок распустился» «бабочка». Танцевальные движения: движения в парах по кругу «Вальс». разучивание нового по показу Сюжетно-образный танец с зонтиками	Партерная гимнастика «Окошечко», «Коробочка». Танцевальные движения – движения в парах по кругу, «каблучок», «пружинка». Танец с зонтиками	Партерная гимнастика «Окошечко», «Коробочка» Игροгимнастика «Дерево». Танцевальные движения: повторение пройденных ранее движений Танец с зонтиками
Заключительная часть			
Музыкальная игра «Качающиеся обручи»	Музыкальная игра «Качающиеся обручи»	Музыкальная игра «Танец шляпы».	Музыкальная игра «Ритмы»

Ноябрь

1 неделя Тема: «Цветочная поляна»	2 неделя Тема: «Пушистая история»	3 неделя Тема: «Осенняя сказка»	4 неделя Тема: «Чудесный зонтик»
Подготовительная часть			
Ходьба широким шагом, (враспынную), прыжки на двух ногах на месте (ноги вместе, ноги - врозь). Ритмическая гимнастика «Веселая зарядка» Дыхательные упражнения.	Ходьба с высоким подниманием бедра (враспынную); бег с высоким подниманием бедра (враспынную) Ритмическая гимнастика «Веселая зарядка» Дыхательные упражнения.	Ходьба широким шагом (друг за другом), бег широкий (перепрыгиваем лужи) Ритмическая гимнастика «Кап-кап-кап» Дыхательные упражнения.	Ходьба с высоким подниманием бедра (друг за другом); бег с высоким подниманием бедра (лошадки) Ритмическая гимнастика «Кап-кап-кап». Дыхательные упражнения.
Основная часть			
Партерная гимнастика: «цветок», «бабочка», «кузнечик» Танцевальные движения: приставные шаги в стороны, вперед, шаг с ударом «каблучка». Изучение танца по показу «Калинка».	Партерная гимнастика: «добрая и сердитая кошка». Игροгимнастика «Кошка» Танцевальные движения: перестроения (круг-колонна) Танцевальная композиция «Калинка».	Партерная гимнастика: «дождик»; «лягушка». Танцевальные движения: перестроения на носках (круг-враспынную) Танцевальная композиция «Калинка».	Партерная гимнастика: «дождик», «лягушка»; «лодочка». Танцевальные движения: перестроения на носках (круг-враспынную, в пары) Танцевальная композиция «Калинка».
Заключительная часть			
Музыкальная игра «Прекрасные цветы»	Музыкально-подвижная игра «Мокрые котята»	Музыкальная игра «Передай платочек»	Музыкальная игра «Волшебный зонтик»

Декабрь

I неделя Тема: «Чудная пора»	2 неделя Тема: «Музыкальный дождик»	3 неделя Тема: «Зимний хоровод»	4 неделя Тема: «Новогодние чудеса»
Подготовительная часть			
Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах). Перестроение (четыре колонны-змейка) Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать» Дыхательные упражнения.	Маршировка (шаг с высоким подниманием колен, подскоки), ходьба с крестным шагом, легкий бег с хлопками. Ритмическая гимнастика «Кап-кап-кап» Дыхательные упражнения.	Маршировка (шаг с высоким подниманием ноги согнутой в колени вперед и назад), бег по кругу, не расцепляя рук. Ритмическая гимнастика «В лесу родилась елочка» Дыхательные упражнения.	Маршировка (подскоки, галоп, перескоки) ходьба «Каравай» (сужение и расширение круга) бег по кругу, держась за руки, с ускорением и замедлением. Ритмическая гимнастика «В лесу родилась елочка» Дыхательные упражнения.
Основная часть			
Партерная гимнастика «Солнышко» Танцевальные движения: выставление ноги на пятку. Сюжетно-образный танец с конфетами	Партерная гимнастика: «Солнышко», «Поднятие ног». Танцевальные движения: «пружинки» на месте. Сюжетно-ритмический танец с конфетами	Партерная гимнастика: «Поднятие ног», «Змейка». Игροгимнастика «Белая ленточка». Танцевальные движения: «пружинки» с разворотами. Сюжетно-ритмический танец с конфетами	Партерная гимнастика: «змейка», «Колечко». Танцевальные движения: «пружинки» с разворотами и выставлением ноги на пятку, разведение рук в стороны и «поясок» Сюжетно-ритмический танец с конфетами
Заключительная часть			
Музыкальная игра «Играем в превращения»	Музыкальная игра «Если нравится тебе, то делай так»»	Музыкальная игра «Снежки»	Музыкальная игра «Снежки-ручки»

Январь

1 неделя Тема: «Забавы возле елки»	2 неделя Тема: «Веселая полька»	3 неделя Тема: «В гостях у Петрушки»	4 неделя Тема: «Игрушечная полька»
Подготовительная часть			
Маршировка (приставные шаги с приседанием), ходьба парами (враспынную), прыжки парами на месте, перестроения круг – две колонны. Ритмическая гимнастика «Маленькой елочке холодно зимой» Дыхательные упражнения.	Маршировка – шаги с высоким подниманием ноги согнутой в колене, ходьба парами по кругу, перестроения круг - звездочка. Ритмическая гимнастика «Маленькой елочке холодно зимой» Дыхательные упражнения.	Маршировка- ходьба парами по кругу, бег в парах, перестроение (два круга – полукруг, колонна-полукруг). Ритмическая гимнастика «Новая кукла» Дыхательные упражнения.	Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах), топающий шаг с хлопками, лёгкий бег, перестроения (четыре колонны-змейка) Ритмическая гимнастика «Новая кукла» Дыхательные упражнения.
Основная часть			
Партерная гимнастика «Змейка» Танцевальные движения: кружение в парах шагом. Повторение образного танца с конфетами.	Партерная гимнастика «Змейка», «Бабочка в парах» Танцевальные движения: кружение в парах (бегом). Танцевальная композиция «Веселая полька» (разучивание)	Партерная гимнастика «Бабочка в парах». Игрогимнастика «Петрушки». Танцевальные движения: подскоки в парах. Танцевальная композиция «Веселая полька».	Партерная гимнастика «Книжечка» Игροгимнастика «Петрушки». Танцевальные движения: кружение в парах (бегом), подскоки в парах. Танцевальная композиция «Веселая полька»
Заключительная часть			
Музыкальная игра «Играем в превращения».	Музыкальная игра «Если нравится тебе»	Музыкальная игра «Карусель»	Музыкальная игра «Карусель»

Февраль

1 неделя Тема: «Летающие лягушата»	2 неделя Тема: «Воздушная карусель»	3 неделя Тема: «По морским просторам»	4 неделя Тема: «Большая прогулка»
Подготовительная часть			
Ходьба маршем (врассыпную), прыжки на месте: правая нога вперёд, левая – назад (поочерёдная смена положения ног). Ритмическая гимнастика: «Аэробика» Дыхательные упражнения.	Ходьба маршем (друг за другом), стремительный бег. Ритмическая гимнастика: «Аэробика». Дыхательные упражнения.	Маршировка (приставной шаг с приседанием, подскоки), бег на месте. Ритмическая гимнастика: «Ламбада». Дыхательные упражнения.	Ходьба маршем парами по кругу, лёгкий бег в чередовании с прыжками, перестроения (круг-колонна, два круга-круг) Ритмическая гимнастика: «Ламбада». Дыхательные упражнения.
Основная часть			
Партерная гимнастика: игрогимнастика «Лягушка». Танцевальные движения: Прыжки с отбрасыванием ног назад. Сюжетно-ритмический танец: «Бескозырка белая» (разучивание).	Партерная гимнастика: «самолет»; «корзиночка». Танцевальные движения: Прыжки с отбрасыванием ног назад, вперед. Сюжетно-ритмический танец Бескозырка белая» (разучивание)	Партерная гимнастика: «лодочка»; «рыбка». Танцевальные движения: боковой галоп; полуприседание с выставлением ноги на пятку. Сюжетно-ритмический танец «Бескозырка белая» (разучивание).	Партерная гимнастика: «Рыбка»; «морская звезда»; «пловец». Танцевальные движения: боковой галоп, полуприседание с выставлением ноги на пятку и разведением рук в стороны. Сюжетно-ритмический танец Бескозырка белая».
Заключительная часть			
Музыкальная игра: «Чей кружок быстрее соберется?»	Музыкальная игра: «Карусель»	Музыкальная игра: «Море волнуется»	Музыкальная игра: «Море волнуется»

Март

1 неделя Тема: «Цветное путешествие»	2 неделя Тема: «На лесной полянке»	3 неделя Тема: «Волшебная палочка»	4 неделя Тема: «Веселые скакуны»
Подготовительная часть			
Ходьба приставным шагом вперёд, прыжки на месте, откидывая ноги назад. Ритмическая гимнастика: «Танец сидя». Дыхательные упражнения.	Ходьба приставным шагом в сторону; прямой галоп; перестроения - круг - змейка, в рассыпную. Ритмическая гимнастика: «Танец сидя». Дыхательные упражнения.	Ходьба приставным скрестным шагом в сторону; поскоки с ноги на ногу. Ритмическая гимнастика: «Мама стирает белье» Дыхательные упражнения.	Ходьба танцевальным шагом; поскоки с ноги на ногу. Ритмическая гимнастика: «Мама стирает белье» Дыхательные упражнения.
Основная часть			
Партерная гимнастика: «Достать до солнышка». Игрогимнастика «Веселое путешествие». Танцевальные движения: «ковырялочка»; притоп одной ногой . Сюжетно-ритмический танец «Поварята» (разучивание).	Партерная гимнастика: «достать до солнышка»; «бабочка», «паучок»; «кузнечик». Танцевальные движения: «ковырялочка»; притопы поочередно двумя ногами. Сюжетно-ритмический танец «Поварята» (разучивание)	Партерная гимнастика: «коробочка», «книжечка». Танцевальные движения: «ковырялочка»; притопы поочередно двумя ногами с продвижением вперед. Сюжетно-ритмический танец «Поварята» (разучивание)	Партерная гимнастика: «большие и маленькие дома»; «неваляшка». Танцевальные движения: притопы поочередно двумя ногами с продвижением вперед, в сторону, назад. Сюжетно-ритмический танец «Поварята»
Заключительная часть			
Музыкальная игра: «Твой цвет-ты танцуй».	Музыкальная игра: «Кто скорей возьмет игрушку».	Музыкальная игра: «Бим-бам-бом»	Музыкальная игра: «Бим-бам-бом»

Апрель

1 неделя Тема: «Солнечный хоровод»	2 неделя Тема: Весенняя сказка»	3 неделя Тема: «Волшебный мешочек»	4 неделя Тема: «Танцевальный калейдоскоп»
Подготовительная часть			
Ходьба поскоками с ноги на ногу, легкий бег поскоками Ритмическая гимнастика: «Солнышко лучистое любит скакать». Дыхательные упражнения.	Ходьба «таинственная», бег быстрый (стремительный), выставление ноги на носок и на пятку. Ритмическая гимнастика: «Солнышко лучистое любит скакать». Дыхательные упражнения.	Ходьба спокойная с перестроениями (из круга врассыпную и обратно), прыжки «Точка», шлепки (по плечам, по груди, по животу, по коленям, по носкам ног) Ритмическая гимнастика: «Двигайся-замри». Дыхательные упражнения.	Ходьба поскоками, прыжки «Часики». Ритмическая гимнастика: «Двигайся-замри». Дыхательные упражнения.
Основная часть			
Партерная гимнастика: игрогимнастика: «Солнышко» Танцевальные движения: «русский поклон, «распашонка». Сюжетно-ритмический танец «Горошинки цветные» - (разучивание)	Партерная гимнастика: «качалочка», «мостик». «ласточка» Танцевальные движения: русский поклон, «распашонка», «самоварчик». Сюжетно-ритмический танец «Горошинки цветные» - (разучивание)	Партерная гимнастика: «мостик», «березка», «колечко». Танцевальные движения: «распашонка», «самоварчик», «присядка». Сюжетно-ритмический танец «Горошинки цветные» -(повторение)	Партерная гимнастика: «коробочка», «колечко», звездочка». Танцевальные движения: Сюжетно-ритмический танец «Горошинки цветные»
Заключительная часть			
Музыкальная игра: «Радуга»	Музыкальная игра: «Мы едем, едем, едем».	Музыкальная игра «Если весело живетса-делай так»	Музыкальная игра: «Танцуй как я, танцуй лучше».

6-7 лет. Второй год обучения

Сентябрь

I неделя Тема: «Вводное занятие»	2 неделя Тема: «Игралочка»	3 неделя Тема: «Необычное путешествие»	4 неделя Тема: «Разноцветное утро»
Подготовительная часть			
Повторение танцевального приветствия (поклон) и основных правил поведения в зале, правила техники безопасности. Постановка корпуса (руки на поясе, ноги вместе) Ходьба спокойная, врассыпную; легкий бег врассыпную, построение в круг. Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать» Дыхательные упражнения.	Ходьба по кругу танцевальным шагом (друг за другом), лёгкий бег по кругу, кружение по одному Ритмическая гимнастика «Любитель-рыболов». Дыхательные упражнения.	Ходьба широким шагом, широкий бег, боковой галоп, поскоки. Ритмическая гимнастика «Любитель-рыболов». Дыхательные упражнения.	Ходьба на месте не отрывая носков от пола, прыжки на двух ногах на месте. Ритмическая гимнастика «Любитель-рыболов». Дыхательные упражнения.
Основная часть			
Партерная гимнастика: повторение Упражнений «зернышко», «цветок», «бабочка» Танцевальные движения: пружинка с поворотом, покачивания с ноги на ногу, повороты на носках вокруг себя. Танцевальная композиция с цветами «Вальс» (разучивание)	Партерная гимнастика: повторение упражнений «самолет», «корзиночка», «колечко». Танцевальные движения: кружение по одному, кружение в парах. Танцевальная композиция с цветами «Вальс» (разучивание)	Партерная гимнастика: «змейка», «березка», «мостик». Танцевальные движения: позиции рук: «внизу», «вперед», «вверх», «в стороны», «поясок», «за спиной», «кулачки на бочки», «полочка». Танцевальная композиция с цветами «Вальс» (разучивание)	Партерная гимнастика: «коробочка», «книжечка». Танцевальные движения: хороводный шаг, приставной хороводный шаг. Танцевальная композиция с цветами «Вальс».
Заключительная часть			
Музыкальная игра «Ритмы»	Музыкальная игра «У оленя дом большой».	Музыкальная игра «У оленя дом большой».	Музыкальная игра «Зеркало»

Октябрь

1 неделя Тема: «Не боимся мы дождя»»	2 неделя Тема: «Осенняя сказка»»	3 неделя Тема: «Волшебная шляпа»	4 неделя Тема: «Танцевальный хоровод»
Подготовительная часть			
Ходьба парами врассыпную, прыжки на месте в парах, кружение в парах. Ритмическая гимнастика: «В траве сидел кузнечик» Дыхательные упражнения.	Ходьба парами по кругу, бег парами по кругу. Ритмическая гимнастика: «В траве сидел кузнечик». Дыхательные упражнения.	Ходьба высоким шагом. высокий бег (цирковые лошадки) Ритмическая гимнастика «Зарядка». Дыхательные упражнения.	Ходьба приставным шагом(боком) боковой галоп (приставные прыжки); прыжки: ноги-вместе – ноги-врозь. Ритмическая гимнастика «Зарядка». Дыхательные упражнения.
Основная часть			
Партерная гимнастика: «улитка»; «лягушка». Игрогимнастика «Дождик». Танцевальные движения: «ковырялочка», «распашонка», «самоварчик» Танцевальная композиция «Реченька» (разучивание)	Партерная гимнастика: «улитка»; «рыбка»; «лодочка». Игрогимнастика «Осень в лесу». Танцевальные движения: хлопки в парном построении: «Стенка», «Крестик», «Большой бубен». Танцевальная композиция «Реченька» (разучивание)	Партерная гимнастика: «улитка»; «рыбка»; «лодочка»; «ласточка», «березка». Танцевальные движения: хлопки по одному: «Ладушки», «Блинчики», «Тарелочки», «Бубен». Танцевальная композиция Реченька» (разучивание)	Партерная гимнастика: «ласточка», «березка», «гора», «цветок». Танцевальные движения: притопы одной ногой, попеременные притопы, присядка. Танцевальная композиция «Реченька».
Заключительная часть			
Музыкальная игра «Музыкальный дождик»	Музыкальная игра «Кто возьмет шишку?»	Музыкальная игра «Шляпа»	Музыкальная игра «Найди свое место»

Ноябрь

1 неделя Тема: «Цветочная поляна»	2 неделя Тема: «Пушистая история»	3 неделя Тема: «В гостях у сказки»	4 неделя Тема: «Чудесный зонтик»
Подготовительная часть			
Ходьба семенящим шагом (плавающим), прыжки на двух ногах с продвижением вперёд Ритмическая гимнастика «Лесная зверобика» Дыхательные упражнения.	Ходьба топающим шагом, прыжки на правой (левой) ноге (попеременно) на месте и с продвижением вперёд. Ритмическая гимнастика «Лесная зверобика» Дыхательные упражнения.	Ходьба крадущимся шагом, прыжки на месте: правая нога вперёд, левая – назад (попеременная смена положения ног). Ритмическая гимнастика «Лесная зверобика» Дыхательные упражнения.	Ходьба пружинящим шагом, прыжки с вынесением правой (левой) ноги вперёд на носок Ритмическая гимнастика «Лесная зверобика» Дыхательные упражнения.
Основная часть			
Партерная гимнастика: игрогимнастика «Дюймовочка» (начало –зернышко, бутон цветка, цветок, бабочка, лягушка, жук) Танцевальные движения: Движения корпуса — сгибание и разгибание, повороты, наклоны, вращательные движения Танцевальная композиция с гимнастическими лентами.	Партерная гимнастика: добрая и сердитая кошка, игрогимнастика «Кошка». Танцевальные движения: Движения корпуса - сгибание и разгибание, повороты, наклоны, вращательные движения. Танцевальная композиция с гимнастическими лентами.	Партерная гимнастика: игрогимнастика: «Дюймовочка» - продолжение- березка, нора, ласточка) Танцевальные движения: движения рук - сгибание, разгибание, вращение Танцевальная композиция с гимнастическими лентами.	Партерная гимнастика: игрогимнастика: «Дюймовочка». Танцевальные движения: танцевальные шаги с хлопками. Танцевальная композиция с гимнастическими лентами.
Заключительная часть			
Музыкальная игра «Прекрасные цветы»	Музыкальная игра «Мокрые котята»	Музыкальная игра «Буги-вуги»	Музыкальная игра «Волшебный зонтик»

декабрь

1 неделя Тема: «Чудная пора»	2 неделя Тема: «Зимние бабочки»	3 неделя Тема: «Снежный хоровод»	4 неделя Тема: «Новогодние чудеса»
Подготовительная часть			
Ходьба приставным шагом вперёд, галоп вперёд (лошадка скачет), прыжки с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ритмическая гимнастика «Серебристые снежинки» (с султанчиками) Дыхательные упражнения.	Ходьба «поскоками» (шаг и поскок с левой ноги, затем с правой), поскоки с продвижением (шаг полки), кружение поскоками в парах Ритмическая гимнастика: «Серебристые снежинки» (с султанчиками) Дыхательные упражнения.	Ходьба «змейкой» (с крестным шагом), бег скрестным шагом, прыжки «Ножницы» (ноги врозь – ноги скрестно) Ритмическая гимнастика: «Зима красавица» (с белыми ленточками) Дыхательные упражнения.	Ходьба в приседе, бег по кругу с откидыванием ног назад, выпады в правую - левую стороны с хлопками. Ритмическая гимнастика «Елка-елочка». Дыхательные упражнения.
Основная часть			
Партерная гимнастика: «неваляшка», «горошинки». Танцевальные движения: перестроение из одного рисунка в другой - в круг, в квадрат, в пары, Сюжетно-образный танец «Новый год» (разучивание)	Партерная гимнастика: «бабочка», «бабочка в парах», «сосулька». Танцевальные движения: продолжать перестроение из одного рисунка в другой. Сюжетно-образный танец «Новый год» (разучивание)	Партерная гимнастика: «снежинка» (звезда), «комоч снега»; «снежный мостик». Танцевальные движения: боковые шаги с тройными хлопками, повороты вокруг себя на носках в одной «точке». Сюжетно-образный танец «Новый год» (разучивание)	Партерная гимнастика: Игрогимнастика: «Щелкунчик» Танцевальные движения: сочетание пружинки и махами рук, боковые притопы, перестроение в линии. Сюжетно-образный танец «Новый год» (разучивание)
Заключительная часть			
Музыкальная игра «День и ночь»	Музыкальная игра «День и ночь»	Музыкальная игра «Снежки»	Музыкальная игра «Мы повесим шарики».

Январь

I неделя КАНИКУЛЫ	2 неделя Тема: «Новогодний серпантин»	3 неделя Тема: «Игрушечная полька»	4 неделя Тема: «Шутим и танцуем»
Подготовительная часть			
КАНИКУЛЫ	Ходьба гусиным шагом; прыжки парами на месте. Ритмическая гимнастика «Маленькой елочке холодно зимой» Дыхательные упражнения.	Ходьба перекатом с пятки на носок прыжки на одной ноге «лесенка» (с продвижением вперед) Ритмическая гимнастика с султанчиками «Ламбада» Дыхательные упражнения.	Ходьба, шагом не сгибая ног (кукла), прыжки на одной ноге «Часики» (вокруг себя). Ритмическая гимнастика с султанчиками «Ламбада». Дыхательные упражнения.
Основная часть			
	Партерная гимнастика: «Чемоданчик». Танцевальное упражнение: «Хлопушка» Танцевальная композиция «Веселая полька»	Партерная гимнастика: «Буратино»; «Артемон» - упражнение «собака» по типу «кошки», «Раз ладошка-два ладошка». Танцевальные движения: шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки. Танцевальная композиция «Веселая полька»	Партерная гимнастика: «Чемоданчик в парах». Танцевальные движения Танцевальная композиция «Веселая полька»
Заключительная часть			
Музыкальная игра	Музыкальная игра «Ты катись, веселый мяч»	Музыкальная игра «Танец- импровизация»	Музыкальная игра «Кто что услышал»

Февраль

1 неделя Тема: «Стильные танцоры»	2 неделя Тема: «Воздушная карусель»	3 неделя Тема: «По морям и океанам»	4 неделя Тема: «Большая прогулка»
Подготовительная часть			
Ходьба маршем по кругу, прыжки на одной ноге «Солнышко» Ритмическая гимнастика: «Веселый наездник» Дыхательные упражнения.	Ходьба маршем парами по кругу, бег парами по кругу. Ритмическая гимнастика: «На палубе матросы» Дыхательные упражнения.	Ходьба строевым шагом, высокий бег. Ритмическая гимнастика: «На палубе матросы» Дыхательные упражнения.	Ходьба парадным шагом, прыжки с вынесением вперёд правой (левой) ноги на пятку (носок). Ритмическая гимнастика «На палубе матросы» Дыхательные упражнения.
Основная часть			
Партерная гимнастика: «складочка» в положении лежа, перекаты на спине, «перевертыши». Танцевальные движения: Сюжетно-образный танец: «Морячка» (разучивание)	Партерная гимнастика: «бабочка»; самолет»; «ласточка», «жуки». Танцевальные движения: подскоки в движении и на месте, выставление пятки, притопы. Сюжетно-образный танец: «Морячка» (разучивание)	Партерная гимнастика: «русалочка», «катамаран», «медуза». Танцевальные движения: кружение в парах «лодочка», боковой галоп в парах, руки «лодочка»; пружинка, руки полочкой. Сюжетно-образный танец «Морячка» (разучивание)	Партерная гимнастика: «морская звезда», «кит», «кальмар». Танцевальные движения: «волна» поочередно правой и левой рукой; «бараночка» в парах,» Сюжетно-образный танец: «Морячка» (разучивание)
Заключительная часть			
Музыкальная игра «Буги-вуги»	Музыкальная игра «Двигайся-замри»	Музыкальная игра «Море волнуется»	Музыкальная игра «Море волнуется»

Март

1 неделя Тема: «Цветное путешествие»	2 неделя Тема: Сказочники»	3 неделя Тема: «Волшебная палочка»	4 неделя Тема: «Волшебная шляпа»
Подготовительная часть			
Ходьба хороводным шагом, «Хоровод» (лицом в круг, спиной в круг), боковой галоп Ритмическая гимнастика: «Чунга-чанга» Дыхательные упражнения.	Ходьба приставным хороводным шагом с припаданием, лёгкий бег на носочках. Ритмическая гимнастика: «Чунга-чанга» Дыхательные упражнения.	Ходьба «Каравай» (сужение и расширение круга) и «Спираль» (улитка), поскоки с продвижением Вперёд. Ритмическая гимнастика: «Веселая зарядка» Дыхательные упражнения.	Ходьба «Кружева» и «Воротики» Ритмическая гимнастика «Веселая зарядка» Дыхательные упражнения.
Основная часть			
Партерная гимнастика: игрогимнастика «Веселое путешествие». Танцевальные движения: «распашонка»; «самоварчик». Сюжетно-образный танец «Кадриль» (разучивание).	Партерная гимнастика: «Достать до солнышка». Игрогимнастика «Сказочники». Танцевальные движения: русский поклон: «распашонка»; «самоварчик», «воротики». Сюжетно-образный танец: «Кадриль» разучивание).	Партерная гимнастика: упражнение «Волшебные палочки»; «Коробочка с карандашами». Танцевальные движения: «плетень». Сюжетно-образный танец: «Кадриль» (разучивание).	Партерная гимнастика: «ушастый зайныка»; «Березка»; «Веточка» Танцевальные движения: «Ковырялочка» Сюжетно-образный танец: «Кадриль».
Заключительная часть			
Музыкальная игра «Я от тебя убегу, убегу»	Музыкальная игра «Я от тебя убегу, убегу»	Музыкальная игра «Ищи»	Музыкальная игра «Ищи»

Апрель

I неделя Тема: «Солнечный хоровод»	2 неделя Тема: «Улыбка весны»	3 неделя Тема: «На солнечной полянке»	4 неделя Тема: «Танцевальный калейдоскоп»
Подготовительная часть			
Ходьба переменным шагом, подскоки, бег с высоким подниманием колен. Ритмическая гимнастика с гимнастическими лентами. Дыхательные упражнения.	Ходьба боковым шагом «Крестик». Ритмическая гимнастика с гимнастическими лентами. Дыхательные упражнения.	Ходьба скрестным шагом «Косичка» (вперёд - назад), боковой галоп с притопом Ритмическая гимнастика с гимнастическими лентами. Дыхательные упражнения.	Ходьба влево – вправо «Гармошка», мелкий бег Ритмическая гимнастика с гимнастическими лентами. Дыхательные упражнения.
Основная часть			
Партерная гимнастика: «бревнышко», «бочонок»; «березка». Танцевальные движения: «Волчок» Танцевальная композиция с воздушными шарами «Вальс выпускников» (разучивание)	Партерная гимнастика: вытягивание стоп по очереди с наклонами головы. Танцевальные движения: глубокая присядка (мальчики), «Пружинки» с разворотами вправо-влево (девочки). Танцевальная композиция с воздушными шарами «Вальс выпускников» (разучивание)	Партерная гимнастика: игрогимнастика «Солнечный денек». Танцевальные движения: семенящий шаг, покачивания с пятки на носок, повороты на носках Танцевальная композиция с воздушными шарами «Вальс выпускников» (разучивание).	Партерная гимнастика: повторение различных упражнений по желанию детей. Танцевальные движения: плавные переходы из круга в линию, в 2 линии, в 3 линии, в квадрат. Танцевальная композиция с воздушными шарами «Вальс выпускников»
Заключительная часть			
Музыкальная игра: «Давайте все делать как я...».	Музыкальная игра: «Повтори движение».	Музыкальная игра: «Радуга».	Музыкальная игра «Веселый бубен».

Диагностика

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

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

Вопросы:

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

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

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

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

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

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

Диагностические игровые и ритмические упражнения

Выявление качества музыкально-ритмических движений:

1. Выполнение элементов танца:

5-6 лет – выполнить движения небольшой группой (поскоки, шаг с притопом, кружение парами).

6-7 – выполнить небольшой группой движения танца (выразительно, ритмично) – шаг польки, кружение на месте на поскаках.

2. Создание музыкально-игрового образа:

5-6 лет – передать в движении образ кошки (“вся мохнатенька”).

6-7 лет – исполнить музыкально-игровой образ в развитии.

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

Выявление уровня ритмического слуха:

5-6 – прослушать ритмический рисунок из четвертных и восьмых длительностей и воспроизвести хлопками (четырёхтактное построение).

6-7 лет – 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, ходьба.

Вариант 2. Сюжетные этюды

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

Пример: «Подружки», музыка Т. Ломовой. Сюжет: пошли подружки в поле погулять, а там цветов красивых видимо-невидимо. Как зеленый ковер, трава расстилается, под теплым ветерком цветы головками кивают. Стали девочки цветы собирать - красный мак, белую ромашку, синие васильки, лиловые колокольчики, розовую кашку. Нарвали большие букеты и начали плести венки. Надели венки на голову - собой любуются. Притопнули каблучком и заплясали. Довольные прогулкой, пошли девочки обратно домой. Музыка представляет собой 3-х частную форму, предполагающую действия: 1 часть - прогулка, сбор цветов, плетение венков, 2 часть - веселый перепляс и 3 часть - ходьба.

В процессе анализа результатов особое внимание обращается на следующие моменты:

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

- нестереотипность танцевальной импровизации.

Уровни развития танцевально-ритмических навыков:

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

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

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

Соответствие движений характеру музыки с контрастными частями:

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

«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 – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении.

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

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

Таблица мониторинга танцевально-ритмической деятельности

[illegible]

Приложение №1

Танцевальные разминки

1. Виды шага, бега, прыжков

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

«Строевой шаг» - шаг вперед с вынесением ноги, носок вытянут на высоте 15 – 20 см от пола.

«Парадный шаг» - ходьба с приподнятой головой, плечи разведены, живот слегка подтянут, широкие махи руками

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

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

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

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

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

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

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

«Переменный шаг» - В основе хороводный шаг.

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

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

«Хороводный шаг в сочетании с другими элементами» На «раз» - шаг правой (левой) ногой, на «два» - легкий скользящий удар каблуком другой ноги рядом с опорной. Не опорная нога после удара каблуком вытягивается вперед, начиная

следующий шаг. Этот шаг можно выполнять с легким полуприседанием на счет «два», например, в русской пляске, кадрили и т.д.

«Шаг на носках двух видов»:

Шагать на мягких полупальцах, легко пружиня в коленях

Шагать на вытянутых полупальцах, не сгибая колен (образ куклы, балерины)

Бег

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика

«Вместе весело шагать»

Дети стоят в кругу.

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

Припев. Ходьба на месте строевым шагом.

1. куплет. И. п.- основная стойка.

1.руки вытянуть вперед,

2.руки вверх, подняться на носки,

3. руки вперед, опуститься на всю стопу,

4.вернуться в и. п.- 4раза.

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

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

1-2-присесть, руки вперед, ладоньками кверху,

3-4-повернуться в и. п.- 4раза.

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

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

1. правую ногу вперед на носок.

2. правую ногу в сторону.

3.правую ногу назад.

4.приставить. То же с левой ноги. - 4раза.

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

«Голубой вагон»

Дети стоят врассыпную по залу.

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

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

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

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

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

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

«Веселая разминка»

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

«Зарядка»

Дети стоят в две шеренги.

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

И. п.- ноги вместе, руки на поясе. На месте выполняются полуприседания с наклонами головы вправо – влево, вниз – вверх. Затем прыжком расставить ноги на ширине плеч.

Припев. 1. Наклоны туловища вправо – влево.

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

3. Прыжком вернуться в и. п.

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

5. Наклоны вперед, разводя руки в стороны.

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

1.пальцы правой руки к правому плечу.

2.пальцы левой руки к левому плечу.

3.правую руку вытянуть вверх.

4.левую руку вверх.

5.обратно в том же порядке.

Затем прыжком расставить ноги на ширине плеч.

Припев. Движения повторяются.

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

Припев. Движения повторяются.

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

«Любитель-рыболов»

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

1 куплет, запев: Дети садятся «по-турецки», руки на коленях, локти отведены. Раскачиваются вправо-влево в такт музыке.

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

2. То же левой ногой.

3. Возвращаются в и. п.

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

1.Наклониться вперед, достать правым локтем правое колено.

2.То же движение влево.

3.Наклон вперед, коснуться локтями пола, выпрямиться.

4.Повторить наклон вперед.

Припев: Движения повторяются.

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

1 - 2 Поочередное вытягивание носков ног.

3 - 4 Носки ног вытягиваются вместе в такт музыке.

Припев: Движения повторяются.

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

Руками имитировать плавание «брассом». Эти же движения

Выполняются на повторение последних фраз. После слов

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

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

«Веселый наездник»

Дети стоят по 4 человека.

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

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

Выполняют пружинящие полуприсяды, на носочках, одновременно делая рывки руками вперед – к груди («держатся за уздечку»).

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

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

Припев1 «Конный бег» - руки перед собой, согнуты в локтях, ладошками вниз.

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

2. «Скачут на лошади». Движения повторяются.

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

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

Тоже влево.

2. «Приставные шаги с приседами». И. п.—о. с., руки на поясе. Шаг вправо, присяд, хлопок в ладоши у правого уха (2 раза). Тоже влево.

Припев. Движения повторяются.

Припев (повторяется второй раз). «Скачут на лошадке». И. п.- ноги вместе, левая рука перед грудью, ладонь в кулак, правая поднята вверх над головой («держат кнут»).

Выполняют пружинящие полуприсяды на носочках, одновременно делая рывки левой вперед – к груди, а правой – круговые движения над головой («размахивают кнутом»).

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

«Аэробика»

Дети стоят в шахматном порядке.

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

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

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

3. Прыжки на месте «ножницы».

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

2. куплет. 1. И. п.- ноги вместе, руки в стороны, ладошками кверху.

Развороты туловища вправо – влево.

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

3. Прыжки.

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

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

2. Прыжки.

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

«Новая кукла»

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

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

1.Раз, два, три, четыре-Подняться на носки, руки с куклой вверх.

Куклу новую купили.

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

Мою куклу озорную- И снова вернуться в и. п.

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

А ребенок и подружка. Возвратиться в и. п.

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

С ней придется повозиться. локтях и поставить куклу на плечо. Затем через и. п. поставить куклу на левое плечо.

5.Вышла с куклой погулять- полуприсед с небольшим наклоном в сторону, поставить куклу на пол.

Кукла просится в кровать- Свободная рука поднята в сторону.

6.Уложила куклу спать-Покачать куклу на согнутых руках в одну сторону и в другую.

Кукла просится гулять.

7.Кукла прыгала по лужам,-присед, поставить куклу на пол перед собой.

Закончить упражнение стойкой

Пропустила вкусный ужин. на коленях.

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

Быть голодной не годиться.

Ты уж рядом постои,

На меня ты погляди.

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

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

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

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

То же к другой ноге.

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

Веселиться и хохочет.

12.Прыг, да скок, Поворот вправо вокруг себя на носках. Руки с куклой перед собой.

Прыг, да скок-

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

«Лесная зверобика»

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

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

Добрый лес, старый лес!

Полон сказочных чудес!

Мы идем гулять сейчас!

И зовем с собою вас!

Ждут на лесной опушке

Птички, бабочки, зверюшки,

Паучок на паутинке,

И кузнечик на травинке!

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

Мышка, мышка,

Серое пальтишко,

Мышка тихо идет,

В норку зернышко несет!

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

А за мышкой шел медведь,

Да как начал он реветь:

«У-у! У-у!

Я вразвалочку иду!»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ищут маму медвежата,
Толстопятые ребята,
Неуклюжие, смешные,
Все забавные такие.
Шаг на четвереньках, движение рук и ног поочередное.
В воздухе над лужицей
Стрекозы быстро кружатся,
Взлетают и садятся,
На солнышке резвятся.

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

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

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

Нес однажды муравей
 Две травинки для дверей:
 На полянке под кустом,
 Муравьишка строит дом.
 Пружинящий шаг, руки сложены «топориком» на правом плече.
 Птички в гнездышках проснулись,
 Улыбнулись, встрепенулись:
 «Чик-чирик, всем привет!
 Мы летаем выше всех!
 Легкий бег врассыпную, птички чистят крылышки, машут хвостиком (руки сзади, ладошками друг к другу), легко прыгают.
 До свидания, старый лес,
 Полный сказочных чудес!
 По тропинкам мы гуляли,
 На полянке поскакали,
 Подружились мы с тобой,
 Нам теперь пора домой.

«Мама стирает белье»

Дети стоят в шахматном порядке.

Вступление. И. п.- о. с. Руки в первой позиции (руки опущены вниз и слегка отведены вперед, ладонями внутрь, кисти направлены одна к другой, пальцы не соприкасаются, локти слегка согнуты и округлены). Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. Руки через стороны вверх опустить перед собой.

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

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

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

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

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

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

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

7. Дыхательные упражнения.

«Ковбои»

(под быструю музыку «Кантри»)

1. Едем на лошадке Стоя руки вперед. Полуприседания, руки сгибать к себе

(натягивать «вожжи»).

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

3.Удивляемся, куда приехали! Ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднят плечи вверх, руки чуть в стороны Повороты вправо, влево.

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

Смотрим по сторонам. Приехали. Слезает с лошади.

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

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

7.Разминка для ног. Ехали долго, нужно размять ноги. Ноги на ширине плеч. Присесть, встать, ногу на пятку. То же другой ногой.

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

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

10.Ходьба с дыхательными упражнениями.

«Ламбада»

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

Ритмический танец с султанчиками (Исполняется под музыку «Ламбада» Каждое упражнение выполняется по 4 раза.)

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

2.Поднимать поочередно руки вверх. Смотреть на султанчики.

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

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

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

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

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

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

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

10.Стоя, руки к груди. Приседать с одновременным закручиванием тела.

11.Прыжок вверх. Присесть, повороты. Коленями вправо, влево.

12.Стоя, руки внизу. Большие махи перед собой.

13.Ходьба с дыхательными упражнениями.

Ритмический танец «Русский»

(Каждое упражнение выполнять по 6 раз.)

1.Стоя, руки на поясе. Развести руки в стороны.

2.То же исходное положение. Развести руки в стороны, поочередно, ставить ногу на пятку.

3.Стоя, руки согнуты в локтях, лежат друг на друге перед грудью (полочкой). Полуприседание с подъемом локтей поочередно.

4.Сидя, ноги согнуты в коленях, ладони на полу. Поочередно поднимать ногу вверх.

5. Исходное положение то же. Положить ноги на пол вправо – влево.
6. Стоя руки внизу, ладони поднять горизонтально. «Топотушки» - повороты вокруг себя на месте с притопами.
7. Стоя, руки перед грудью. Шаг влево, хлопок около левого уха, То же правой.
8. Стоя, руки вверх. Топнуть 6 раз левой ногой, затем правой.
9. Стоя, руки на поясе. Присесть, вставая, поставить левую ногу на пятку. То же вправо.
10. Стоя, руки в стороны. Покружиться в одну сторону, потом в другую.
11. Ходьба, дыхательные упражнения.

Приложение №2

Партерная гимнастика

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

Бабочка

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

Змея

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

Лягушка

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

Складочка

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

Книжечка

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

Кузнечик

Дети опускаются на спину через локти и растягивают переднюю поверхность бедра. Поочередно выпрямляя правую ногу и притягивая руками к себе, затем левую ногу.

Упражнение «кузнечик по первой позиции»: работаем над выворотностью стопы. Опускаемся на спину, и после растяжки делаем махи поочередно меняя ноги.

Кобра

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

Колечко

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

Корзиночка

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

Коробочка

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

Кошка – собачка

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

Мостик

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

Неваляшка

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

Фасолинки

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

Лодочка

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

Дождик

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

Большие и маленькие дома

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

Серия упражнений для мышц спины

Рыбка

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

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

2 - принять исходное положение.

Морская звезда

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

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

2 - развести руки в стороны, ноги врозь.

3 - руки вперед, ноги вместе.

4 - принять исходное положение.

Кораблик

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

1 - поднять голову, плечи, прогнуться, руки назад.

2-7 - держать.

8 - принять исходное положение.

Плавание брассом

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

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки.

2-7 - движения руками, имитирующие плавание брассом.

8 - принять исходное положение.

Нырлящики за жемчугом

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

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

2-7 - попеременные движения ногами вверх-вниз.

8 - принять исходное положение.

Серия упражнений для укрепления мышц брюшного пресса

Русалочка

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

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

3-4 - принять исходное положение.

5-8 -то же в другую сторону.

Катамаран

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

1-16- имитировать нажимания ногами на педали.

Медуза

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

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

2-3 - держать.

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

Кальмар

И.п. - сидя, руки в упоре сзади.

1 - согнуть ноги, притягивая колени к груди.

2 - разогнуть ноги в стороны - вверх.

3 - ноги вместе.

4 - принять исходное положение.

Кит

И.п. - лежа на спине, руки к плечам.

1-2 - сесть, руки вверх.

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

7-8 - принять исходное положение.

Партерная гимнастика со стихами (логоритмика)

Упражнение на стопы

Стопы наши не копытца,
Нужно им пошевелиться.
Раз, два, три, четыре, пять
(Сократи) Натяни стопу опять
(натянутые с удержанием, сокращенные с удержанием)

Наши ножки - два птенца
Вылупились из яйца
Вместе весело живут
Дружно песенки поют.

Наши ножки хороши,
Поросышки хвостики,
Веселятся по утрам,
Дарят радость вам и нам.

Упражнение на сгиб и разгиб коленей:

Колени мы сгибаем дружно,
Нам ужа увидеть нужно

Упражнение «складочка»:

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

Потянись и позевай
И животик прижимай.

«Сундучок (складочка)»:

Сундучок, сундучок
Охраняет паучок

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

Упражнение «на кисти»:

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

Упражнение «на руки»:

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

Упражнение «бабочка»:

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

«Бабочка»:

Бабочка красавица
В небо полетела
Крылышки расправила
На капусту села

Упражнение «поднятие ног на 90⁰, лежа на спине»:

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

Упражнение «велосипед»:

Крутим мы педали дружно,
Тигра нам увидеть нужно.

Упражнение «березка»:

Вот жирафы-великаны

Шеи вытянули ввысь,
И держа себя за спину,
К облакам ты потянись.

Упражнение «наклоны, сидя в разножке»:

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

Упражнение «саранча»:

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

Упражнение «полу-мостик»:

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

Упражнение «коробочка»:

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

«Коробочка»:

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

Упражнение «лодочка» (плюс с удержанием):

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

«Лодочка»:

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

«Зернышко»:

В поле зернышко лежало,

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

«Ванька-встанька»:

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

«Лягушка»:

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

«Тараканы (жуки)»:

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

«Кошка поднимает лапки»:

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

«Кошка под забором»:

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

«Курочка»

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

Сказочку расскажет, песенку споет.

Приложение №3

Танцевальные движения

Основные позиции ног

«**Основная стойка**» - пятки вместе, носки врозь – 1 позиция.

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

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

Позиции рук

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

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

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

«**В стороны**» - плечи и руки составляют одну прямую линию (руки могут быть открытыми: ладони вверх или вниз, могут располагаться между позициями – вперед-вверх, в стороны – вниз и т.д.).

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

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

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

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

Дополнительные позиции рук для девочек

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

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

«**Матрешка**» - руки согнуты в локтях, указательный палец правой (левой) руки делает «Ямочку» на одноименной щеке. Левая (правая) ладонь поддерживает локоть другой руки.

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

Позиции рук в парных построениях

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

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

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

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

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

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

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

Руки мальчика всегда являются опорой для руки девочки

«Плеть» - ближние друг к другу правая (левая) рука мальчика и левая (правая) рука девочки скрещены внизу. Противоположные руки согнуты в локтях. Ладони девочки лежат на одноименных ладонях рук мальчика.

Обе руки девочки сверху рук мальчика.

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

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

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

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

Дети стоят рядом, повернувшись одноименными плечами друг к другу.

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

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

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

Дети стоят друг к другу лицом

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

«Качель большая» - Дети стоят на расстоянии небольшого шага. Руки соединены в позиции в стороны вниз. Обе «Качели» могут быть «Веревочными» или «Деревянными».

«**Лодочка**» - партнеры стоят на расстоянии небольшого шага. Руки соединены в позиции в стороны. «Лодочка» - «резиновая» - руки расслаблены и «Деревянная»

«**Воротики узкие**» - руки соединены вверху, «широкие» - в позиции в стороны – вверху.

«**Крестик**» - руки партнеров вытянуты вперед и соединены крест – накрест.

Хлопки

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

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

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

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

Хлопки в парах

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

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

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

Ходьба

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

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

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

«**Воротики**». Прохождение через «воротики». Двое детей, повернувшись лицом друг к другу, образуют «воротики». Ведущий ребенок проводит цепочку через «воротики». Когда все дети прошли, ведущие присоединяются к остальным (двигаться в такт музыки, оттягивая носок).

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

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

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

«**Змейка**» - движение за ведущим. Дети, взявшись (не взявшись) за руки, строятся в колонну за ведущим, который идет, делая повороты произвольно, «рисую» прихотливые узоры. Ведущий должен помнить, что повороты направо и налево

должны чередоваться. Остальные дети должны точно повторять рисунок, движения ведущего, иначе "змейка" постепенно вытянется в обыкновенную цепочку.

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

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

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

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

Прыжки на одной ноге

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

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

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

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

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

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

«Елочка» - боковое продвижение, стопа при этом с каждым прыжком поворачивается то вправо, то влево на 45 градусов. Этот прыжок можно выполнять и на одном месте (в «точке»).

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

Прыжки на двух ногах

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«Приседание» - техника та же, что и в «пружинке». Только на «раз», «и» - приседание. На «два», «и» - возвращение в И.п (Полное приседание выполняется только в подготовительной группе. При этом пятки ног отрываются от пола, а колени разводятся в стороны, осанка правильная, мышцы спины напряжены.

«Полуприседание с «точкой». На счет «раз» слегка присесть, на «и» выпрямиться и одновременно сделать «точку» пяткой или носком правой (левой) ноги впереди, на расстоянии небольшого шага. На «два» - присесть и одновременно вернуть ногу в И. п. На «и» выпрямиться, делая «точку» левой (правой) ногой пяткой или носком и т.д.

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

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

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

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

«Елочка» - И. п. – ноги – «узкая дорожка»; руки - «полочка», поясok и другие. На «раз» - повернуть ступни ног вправо (влево) под углом 45 градусов, отрывая носки от пола. На «два» так же повернуть пятки и т.д.

Движение можно выполнять как на прямых, мягких ногах, так и на «пружинке» (спина прямая).

Дополнительные танцевальные движения для мальчиков 6-7 лет

«Козлик» - на каждый счет делать прыжок «точка» на правой (левой) ноге, одновременно выполняя «точку» пяткой другой ноги, рядом с опорной ногой. При этом локти согнутых перед собой рук, поочередно, на каждый прыжок пружинящим движением сводить вместе и разводить в стороны. Энергичность движения достигается за счет активного сгибания и разгибания не опорной ноги в колене, пятка при этом должна едва касаться пола.

«Гусиный шаг». И. п. – в полуприсяде, ноги – «узкая дорожка», руки – «поясок». Шагать широким шагом в полуприсяде на «пружинке». Руками, согнутыми в локтях (пальцы сжаты в кулаки) энергично махать вперед – назад. Следить за осанкой. (Продолжительность движения не более восьми тактов двухдольного размера музыки).

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

«Хлопушки»

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

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

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

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

3- хлопок правой ладонью по правому колену;

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

Приложение №4

Музыкальные игры.

«Зеркало»

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

Игра с тем же содержанием может называться «Обезьянки».

«Передай платочек»

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

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

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

«Ритмы»

Дети строятся в две шеренги напротив друг друга:

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

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

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

«Если нравится тебе...»

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

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

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

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

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

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

Если нравится тебе, то и другим ты покажи,

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

«Давайте все делать, как я...»

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

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

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

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

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

Далее идет повтор текста с движениями – 4 раза.

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

3. Давайте смеяться, как я: «Ха-ха!»

4. Давайте чихнем все: «Апчихи!»

5. Давайте присядем, как я (полуприсяд)

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

7. Давайте все крикнем: «Ура!»

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

«Качающиеся обручи»

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

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

Другие варианты.

Темп музыки и раскачиваний можно изменять.

Раскачиваться участники могут не только вперед-назад, но и из стороны в сторону.

«Насос»

Играющие располагаются по кругу. Дети приседают и превращаются в не надутые резиновые игрушки, каждый задумывает про себя свой будущий образ. В

центре взрослый или ребенок. Он начинает «надувать» игрушки, изображая «насос» и произнося звук «Ш». Дети постепенно поднимаются и изображают задуманную игрушку.

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

«Мокрые котята»

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

«Снеговик»

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

«Снежинки-ручейки»

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

«Снегопад»

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

Выглянуло солнышко и растопило снежинки (глиссандо). Снежинки тают и превращаются в капельки. Дети опускают руки вниз, округляют их, изображая капельку. Капельки стекают в ручеек. Ручейков может быть несколько. Дети встают друг за другом паровозиком и двигаются под музыку в разных направлениях. Ручейки стекают в лужицы. Дети из «паровозиков» перестраиваются в кружочки и двигаются по кругу, держась за руки. Эти лужицы стекают в озеро. Кружочки объединяются в один большой круг, дети приседают с окончанием музыки. По желанию педагога капельки испаряются, поднимаются в Облачко, там превращаются в снежинок и, снова кружась, надают на землю. Игра повторяется сначала.

«Прекрасные цветы»

Дети располагаются врассыпную по залу, изображая бутоны, из которых с началом музыки начинают «распускаться прекрасные цветы». Музыкальное сопровождение побуждает играющих к пластичности движения, выразительной мимике. Под палящими лучами солнца цветы начинают вянуть; дети, медленно расслабляясь, опускаются на одно колено.

А под дождиком снова оживают, поднимаются. Действия сопровождаются соответствующей мимикой. Роли Солнышка и Дождика могут исполнять дети.

«Зернышко»

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

«Карнавал животных»

Под музыку Сен-Санса «Карнавал животных» дети должны изобразить характерные движения тех персонажей, о которых рассказывает произведение. Можно использовать наиболее образные фрагменты сюиты: «Куры и петухи», «Слоны», «Кенгуру», «Аквариум», «Королевский марш львов», «Лебедь».

«Цыплята»

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

«Магазин игрушек»

Дети изображают какую-нибудь игрушку, принимая для этого необходимую позу. Из числа играющих выбирается продавец, который «заводит» игрушки, и покупатель, который пришел в магазин подобрать подарок. Задача покупателя: по движениям, мимике, жестам угадать образ задуманной ребенком игрушки.

«Марионетки»

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

«Передай настроение»

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

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

«Ниточка с иголочкой»

Дети становятся по кругу. Считалкой выбирают из играющих «иголочку», «ниточку» и «узелок», которые выходят и круг. В это время остальные берутся за руки и поднимают их вверх воротиками. По сигналу «иголочка», «ниточка» и «узелок» начинают бегать между детьми. При этом «иголочка» старается запутать «ниточку» с «узелком». Когда дети освоятся, «ниточку» можно «удлинить», выбрав трех и более детей. Игру можно проводить, сопровождая движения текстом:

Игла-барыня, княгиня
Весь мир нарядила.
Нарядила, обшила
Сама раздетая ходила.
Она тонка, да длинна,
Одноуха, да остра,
Одноуха, да остра,
Всему миру красна.
Хвостик нитяной
Тянет, тянет за собой.
Сквозь холст он проходит,
Узелок себе находит.

«Мы едем, едем, едем»

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

По сигналу снова занимают места в вагончиках.
Чух, чух, пыхчу.
Пыхчу, ворчу.
Стоять на месте
Не хочу.
Колесами стучу, верчу —
Садись скорее,
Прокачу! Чух! Чух!

Танец-игра «Лавата»

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

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

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

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

«Завивайся, ниточка, в клубок»

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

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

«Веселая карусель»

Дети стоят по кругу, держась одной рукой за обруч. Под текст начинают движение, ускоряют, бегут, замедляют и останавливаются.
Завертелись карусели
И помчались с ветерком,
Поначалу еле-еле,
А потом бегом, бегом!
Вот как весело бежать,
Вот как весело играть!
Но пора остановиться
И немного постоять.

«Воронила борона»

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

«Самолеты»

Педагог называет имена 3-4 детей и предлагает им приготовиться к полету, показав предварительно, как заводить мотор и как летать. Названные дети выходят и становятся произвольно на одной стороне площадки или комнаты. Педагог говорит: "К полету приготовиться. Завести моторы!" Дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук "р-р-р". После сигнала педагога "Полетели!" дети разводят руки в стороны (как крылья у самолета) и летят - разбегаются в разные стороны. По сигналу педагога "На посадку!" они направляются к своим стульчикам и садятся на них. Затем играет другая группа детей.

«Поезд».

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

Указания к проведению:

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

Роль паровоза вначале выполняет педагог или ребенок старшей группы. Лишь после многократных повторений роль ведущего поручается наиболее активному ребенку. Паровоз должен двигаться медленно, чтобы вагончики-дети не отставали. Играющие строятся друг за другом произвольно. При многократном повторении игры можно предложить малышам выйти на остановке погулять, нарвать цветы, собрать ягоды, поиграть, попрыгать. Услышав гудок, дети должны быстро построиться в колонну за паровозом.

Приложение №5

Дыхательные упражнения

«Комарики»

- 1 – сомкнуть губы.
- 2 – поднимая руки в стороны, сделать вдох носом.
- 3 – руки чуть назад, прогнуться, на выдохе помахать кистями и произнести «и-и-и».

«Машины сигналият»

- 1 – сомкнуть губы.
- 2 – разводя руки в стороны, вдох носом.
- 3 – слегка надавливая на середину верхней части груди, на выдохе произнести «би-и-и».

«Самолеты»

- 1 – сомкнуть губы.
- 2 – разводя руки в стороны, вдох носом.
- 3 – слегка наклонившись вперед, на выдохе произнести «у-у-у-у».

«Песенки»

- 1 – сомкнуть губы.
- 2 – разводя руки в стороны, сделать вдох носом.
- 3 – опуская руки, на выдохе пропеть «а-а-а», или «о-о-о» и т. д.

«Машины едут»

- 1 – сомкнуть губы.
- 2 – руки перед грудью, как будто держат руль, вдох носом.
- 3 – имитировать вращение руля, произносить «в-в-в-в».

«Вниз»

- 1 – сомкнуть губы.
- 2 – поднимая руки через стороны вверх, сделать вдох носом.
- 3 – опуская руки, на выдохе произнести «вни-и-и-из».

«Заблудились»

- 1 – сомкнуть губы.
- 2 – приподнимая плечи, сделать вдох носом.

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

«Коровки»

1 – сомкнуть губы.

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

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

Петушок

1 – сомкнуть губы.

2 – разводя руки в стороны, сделать вдох носом.

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

«Колыбельная»

1 – сомкнуть губы.

2 – сделать вдох носом.

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

«Дудочка»

1 – сомкнуть губы.

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

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

«Волчата»

1 – сомкнуть губы.

2 – медленно поднимая подбородок вверх, сделать вдох носом.

3 – на выдохе повить: «у-у-у-у».

«Надуй шарик»

1 – сомкнуть губы.

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

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

Повторить, пока не «надуем шарик».

«Тише»

1 – сомкнуть губы.

2 – сделать вдох носом.

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

«Поезд»

«Гудок»:

1 – сомкнуть губы.

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

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

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

«чух-чух-чух».

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

«Солнечный зайчик»

«Поймали»:

1 – сомкнуть губы.

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

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

Дышать только носом.

«Мяч катится»

Выполнять с мячом.

1 – сомкнуть губы, мяч в руках перед лицом.

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

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

Дышать только носом.

«Мяч сдувается»

1 – сомкнуть губы.

2 – развести руки в стороны, сделать вдох носом.

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

Упражнение можно объединить с упражнением «Надуй шарик».

«Насос»

1 – сомкнуть губы.

2 – сцепить пальцы в «замок», поднимая руки вверх, сделать вдох носом.

3 – медленно опуская сцепленные руки, сделать наклон вперед, на выдохе произнести «с-с-с-с-с-с».

«Мыкалка»

1 – сомкнуть губы.

2 – вдох носом.

3 – правым указательным пальцем прижать правую ноздрю, на выдохе произносить

«мм-м-м», опуская и прижимая ноздрю. Повторить для левой ноздри.

Усложнение: выполнить упражнение одной ноздрей, вторую зажав пальцем.

«Ветерок»

1 – сомкнуть губы.

2 – вдох носом.

3 – подуть на вертушку, ленточку, лист бумаги, носовой платок, бабочку, снежинку,

удерживаемые в расправленном виде за верхние углы, так, чтобы они взлетели.

Дышать только носом.

«Перышки. Пушинки»

1 – сомкнуть губы.

2 – вдох носом.

3 – дуть на перышко или пушинку, подвешенные на нитке или подброшенные вверх, так, чтобы они летали.

Вариант: дуть на вырезанную из фольги бабочку или снежинку.

«Хомячки»

1 – сомкнуть губы.

2 – вдыхая носом, надуть щеки.

3 – ходить по группе, выполняя задания, дышать только носом.

«Барашки»

1 – сомкнуть губы.

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

«Козочки»

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

«Колокольчики»

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

«Будильник»

- 1 – сомкнуть губы.
- 2 – сделать вдох носом.
- 3 – слегка потряхивая прямыми руками вниз и подергивая плечами на выдохе произнести «дзынь-нь-нь».

«Замерзли»

- 1 – сомкнуть губы.
- 2 – разводя руки в стороны, сделать вдох носом.
- 3 – обхватить себя руками за плечи, на выдохе произнести «з-з-з-з».

«Муха»

- 1 – сомкнуть губы.
- 2 – руки в стороны, сделать вдох носом.
- 3 – помахивая кистями, на выдохе произнести «з-з-з-з».

«Пчелы»

- 1 – сомкнуть губы.
- 2 – руки в стороны, сделать вдох носом.
- 3 – помахивая кистями, на выдохе произнести «ж-ж-ж-ж».

«Жук»

- 1 – сомкнуть губы.
- 2 – лечь на спину, поднять руки и ноги вверх, сделать вдох носом.
- 3 – подергивая конечностями, на выдохе произнести «ж-ж-ж-ж» («жук не может перевернуться»).

«Гуси шипят

- 1 – сомкнуть губы.
- 2 – руки в стороны, сделать вдох носом.
- 3 – наклон вперед, вытягивая шею, на выдохе произнести «ш-ш-ш-ш».

«Змея»

- 1 – сомкнуть губы.
- 2 – руки соединить ладонями перед грудью, пальцы вперед («голова змеи»), сделать вдох носом.
- 3 – поворачивая «голову» направо-налево, на выдохе произнести «ш-ш-ш-ш».

«Каша кипит»

- 1 – сомкнуть губы.
- 2 – одна рука к плечу, другая вверх, пальцы в кулаки, вдох носом.
- 3 – меняя положение рук, на выдохе произнести «уф-ф-ф-ф».

«Кошечка мурлычет»

1 – сомкнуть губы.

2 – сделать вдох носом.

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

«Моторчик»

1 – сомкнуть губы.

2 – руки согнуть перед грудью, сделать вдох носом.

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

«Ворона»

1 – сомкнуть губы.

2 – руки назад, сделать вдох носом.

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

«Тигрята, лвяята»

1 – сомкнуть губы.

2 – руки перед грудью ладонями вперед, вдох носом.

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

«Шлагбаум»

1 – сомкнуть губы.

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

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

«Дразнилки»

1 – сомкнуть губы.

2 – сделать вдох носом.

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

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

«Лыжник»

1 – сомкнуть губы.

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

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

«Сирена»

1 – сомкнуть губы.

2 – правую руку вверх, сделать вдох носом.

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

«Лошадка»

«Поехала»:

1 – сомкнуть губы.

2 – сделать вдох носом.

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

«Остановка»:

1 – сомкнуть губы.

2 – вдох носом.

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

«Отбойный молоток»

1 – сомкнуть губы.

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

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

«Дуй - кати - ползи»

Выполнять с городком.

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

2 – сделать вдох носом.

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

Усложнение: вариант «Кто быстрее».

«Нюхаем цветы»

Выполнять с искусственным цветком.

1 – сомкнуть губы.

2 – 5 – вдыхать носом «аромат цветов».

6 – 7 – выдыхать носом.

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