

**ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 206 ОТКРЫТОГО АКЦИОНЕРНОГО
ОБЩЕСТВА «РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Детского сада № 206 ОАО «РЖД»
Протокол № 1 от 02.09.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующим
Детского сада № 206 ОАО «РЖД»
Приказ от 02.09.2022 г. № 189-ОД
_____ /О.А. Дембовская/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«UNIDANCE»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Овчаренко Оксана Александровна,
музыкальный руководитель

г. Тайшет
2022 год

РЕКОМЕНДОВАНА
экспертным советом
Детского сада № 206 ОАО «РЖД»
Протокол № 1 от 01.09.2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместителем заведующего по
воспитательной работе
Детского сада № 206 ОАО «РЖД»
_____ /О.И. Воронинская/

Рецензенты:

Программа реализуется в Детском саду № 206 ОАО «РЖД» с 2016 года

Программа переработана и дополнена в 2022 году

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цели и задачи	6
1.3. Направленность программы	7
1.4. Принципы и подходы формирования программы	8
1.5. Организационные и методические особенности	8
1.6. Возрастные особенности детей 5-7- лет	10
1.7. Планируемые результаты	11
2. Содержательный раздел	13
2.1 Содержание образовательной деятельности	13
2.2 Основные направления программы	14
2.3 Формы реализации программы	15
2.4 Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка	17
2.5 Перспективный план работы	19
2.6 Мониторинг	47
2.7 Форма подведения итогов	51
3. Организационный раздел	52
3.1 Условия реализации программы	52
3.2 Методическое обеспечение	52
Список используемой литературы	53
Приложение	54

І ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает выносливость, силу, ловкость. Человек, занимающийся хореографией, может научиться владеть своим телом, укрепить нервную и дыхательную системы, поддерживать мышечный тонус.

Танец – прекрасное средство раскрепощения, сброса психологических зажимов; кроме того – это вид физической активности, в определенном смысле, и спорт, предполагающий интенсивные физические нагрузки.

Каждое занятие хореографией является хорошим жизненным тонусом для детского организма, решая проблему гиподинамии современных детей.

Занятия хореографией не только полезны для здоровья, так как развивают силу и пластику, но они еще и дисциплинируют человека, делают его психику более пластичной и координированной.

Занятия ребенка в коллективе развивают в нем коммуникативные навыки, облегчают процесс адаптации в обществе и, главное, вырабатывают чувство ответственности за коллективный результат.

С помощью танца, в том числе классического, можно обеспечить такие условия, которые помогают раскрыть творческий потенциал и нравственные возможности личности.

Таким образом, можно констатировать, что занятия хореографией – это обогащение мировосприятия ребенка, это важнейший фактор развивающего обучения, формирования творческого потенциала человека 21 века.

Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться

только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Однако существующие программы музыкально-ритмического воспитания не имеют прямого отношения к хореографии и не могут служить методическим руководством для педагога. Раздел «Ритмические движения» является лишь частью программы музыкального воспитания. Поэтому и возникла потребность создать программу по хореографии, где танцевальное искусство охватывается в широком диапазоне, тщательно отбирая из всего арсенала хореографического искусства то, что доступно детям 3-7 лет.

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение. Материал предлагается детям в игровой форме и адаптирован для дошкольников.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «UNIDANCE» (Далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации ОТ 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

– Устав Детского сада № 206 ОАО «РЖД» (Распоряжение ОАО «РЖД» от 10.01.2017 г. № 37р);

– Основная образовательная программа дошкольного образования Детского сада № 206 ОАО «РЖД» (Приказ заведующего Детским садом № 206 ОАО «РЖД» от 02.09.2021 г. № 215-ОД).

Основой Программы стала технология по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» (Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.).

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цель: приобщение детей к хореографическому искусству.

Задачи:

Образовательные:

- Обучить детей танцевальным движениям.
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.

– Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, ГОЛОВЫ.

Воспитательные:

– Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.

– Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.

– Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.

– Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

Развивающие:

– Развивать творческие способности детей.

– Развить музыкальный слух и чувство ритма.

– Развить воображение, фантазию.

Оздоровительные:

– укрепление здоровья детей.

1.3. Направленность Программы

Обучение детей по данной Программе, предполагающей изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует художественно-эстетическому и физическому развитию детей. Если образовательное учреждение может предоставить своим воспитанникам возможность приобщения к прекрасному миру танца, то детство, обогащённое соприкосновением с этим светлым и радостным искусством, позволит детям расти и развиваться не только физически, но и духовно.

Отличительная особенность программы.

Важной отличительной особенностью программы является то, что

дети начинают выступать перед зрителями уже с первого года обучения. Это развивает опыт сценической практики, закаляет детей морально, повышает самооценку и развивает мотивацию к обучению.

Другая особенность Программы состоит в том, что дети занимаются самостоятельной исследовательской работой: изучают историю страны, с танцевальным наследием которой они знакомятся, ее культуру, менталитет, традиции, костюм, музыку и другое, чтобы лучше понять манеру исполнения и особенности танцев каждой народности.

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией с дошкольниками возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

1.4. Принципы и подходы к формированию Программы:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

1.5. Организационные и методические особенности

Методические приемы:

Игровой метод. Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

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.

Наглядный метод. Выразительный показ под счет, с музыкой.

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

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.

Этапы процесса обучения

Целостный процесс обучения танцам можно условно разделить на три этапа:

1. Начальный этап – обучению упражнению (отдельному движению);
2. Этап углубленного разучивания упражнения;
3. Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение, подражая педагогу. Успех начального этапа обучения зависит от умелого предупреждения и исправления ошибок. При удачном выполнении

упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения. Главным условием обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Количество повторений в занятии увеличивается, по сравнению с предыдущим этапом. На этапе углубленного разучивания дети приобретают некоторый опыт в исполнении движений по показу педагога и запоминают несколько композиций. Все это способствует развитию у детей самостоятельности (выполнять выученные упражнения в целом).

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его к творческому самовыражению в движении под музыку. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

На этом этапе необходимо совершенствовать качество исполнения упражнений и формировать у детей индивидуальный стиль.

Важно, чтобы в процессе занятий по хореографии, приобретение знаний, умений и навыков не являлось самоцелью, а развивало музыкально-танцевальные и общие способности, творчество, формировало основы духовной культуры детей.

1.6. Возрастные особенности детей 5-7 лет

Дети этого возраста хорошо ориентируются в пространстве, правильно используют многообразные обозначения пространственных отношений, перестроений в танце: «Побежали по кругу, закружились вправо, перестроились в линию, закружились влево». Теперь ребенок осознанно выполняет задания, а обучение становится более целенаправленным.

Различные перестроения, координация движений в танцах развивают у ребенка такие мыслительные операции, как сравнение, абстрагирование, установление причинно-следственных связей.

1.7. Планируемые результаты

В результате проделанной работы дети:

- проявляют стойкий интерес и потребность к музыкально-ритмическим занятиям, осваивается необходимый объём движений классического, народного, бального танцев, а также танцев современного направления.
- умеют двигаться под музыку в соответствии с характером музыкального произведения;
- различают жанры и стили танцев;
- умеют точно исполнять танцевальные движения: поскоки, боковой галоп, дробный шаг, хороводный шаг, «улитка», «припадание», скрестный шаг и т.д.
- действуют синхронно и выразительно в группе;
- умеют ориентироваться в пространстве;
- запоминают и выполняют рисунок танца самостоятельно, без подсказки;
- могут самостоятельно придумать движения к танцу, либо импровизировать на заданную тему;
- формируется основа культуры движения, красивая осанка.

– умеют вести себя в паре (пригласить, проводить, подать руку, приветствие, поклон).

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательного процесса

- Программа на 2 учебных года (сентябрь-май);
- Возраст детей 5-7 лет;
- Наполняемость группы составляет 13-16 детей;
- Форма проведения: групповая, подгрупповая, индивидуальная, репетиционная;
- Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 мин.

Групповые занятия включают в себя теоретическую и практическую части, которые связаны между собой.

Теоретическая часть включает в себя рассказ, беседу, показ и демонстрацию движений, упражнений, изучаемых элементов танца; просмотр видео-материалов, изучение этнографических материалов (костюм, образ жизни, обычаи).

На практических занятиях отрабатываются координация движений, ориентация в пространстве, чувство ритма, гибкость, выносливость, навыки выполнения хореографических движений, технических способов исполнения комбинаций, активное включение в творческий процесс (выполнение этюдов и предлагаемых импровизаций).

Индивидуальные занятия направлены на решение творческих задач, для отработки сложных хореографических элементов, отработки сольных моментов, а также для работы с отстающими детьми.

Репетиционные (постановочные) часы необходимы для осуществления постановочной работы со всем коллективом и участия в различных концертах.

Занятие состоит из трех частей:

- Вводная – в нее входит поклон, маршировка, разминка (3-5 минут);

– Основная – она делится на тренировочную (изучение нового материала, повторение, закрепление пройденного) и танцевальную (разучивание танцевальных движений, комбинаций, композиций) (15-20 минут);

– Заключительная – музыкальные игры, вспомогательные и корригирующие упражнения, поклон. (5 минут).

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия. В подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе. Постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается.

Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения.

Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп умеренный.

2.2. Основные направления программы:

Укрепление здоровья:

– Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

– Формировать правильную осанку;

– Содействовать профилактике плоскостопия;

– Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма.

Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

– Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость,

проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;

– Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

– Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

Развитие творческих и созидательных способностей:

– Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

– Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

– Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

– Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

2.3. Формы реализации Программы

Для реализации поставленных задач Программы используются следующие формы работы:

«Игроритмика». Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

«Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические

упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

«*Игротанцы*» направлены на формирование у дошкольников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и оставляют эстетическую радость детям. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

«*Танцевально-ритмическая гимнастика*». В этом разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывают определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

«*Игропластика*». Этот раздел основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

«*Пальчиковая гимнастика*» служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движения рук. Упражнения, превращающие обучающий процесс в игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

«*Игровой самомассаж*» является основой закаливания и

оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

«Музыкально-подвижные игры». Этот раздел содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий.

«Игры-путешествия» (или сюжетные занятия) включают все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов Программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать, кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть, что пожелаешь.

«Креативная гимнастика» предусматривает работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

2.4 Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

– уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

2.5. Перспективный план работы по программе

1 год обучения		
Месяц	Название	Описание упражнений
Сентябрь	Игроритмика:	Хлопки на каждую долю такта с пружинкой.
	Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:	Ходьба по залу, упражнение на координацию рук, мелкий бег, широкий бег, прямой галоп, боковой галоп, поскоки, пружинистый шаг. Ходьба враспынную, по большому кругу. Перестроение из колонны в шеренги.
	Общеразвивающие упражнения:	1. Ритмическая гимнастика «Пеликаны»: 2. Вытягивание шеи вверх. 3. Поднимание руки через сторону вверх, опустить. 4. Повороты назад, противоположную руку вы тянуть перед собой, вправо, влево. 5. Наклон вперёд. Руки в стороны. 6. Присесть, голову наклонить, встать, голову поднять. 7. Лёжа, руки соединить «клюв», перекат вперёд – назад. 8. Лёжа, руки пол подбородок. Согнуть попеременно ногу в колене, выпрямить. 9. Прыжки на месте, руки внизу в стороны. 10. Упражнение на дыхание. Руки вверх, вниз через стороны со словом «Кря».
	Ритмический танец:	«Если весело живется...»
	Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки	Упражнение «Деревянная и тряпичная кукла»
	Зрительная гимнастика:	Взглядом нарисовать лодочку, радугу, круг. Поморгать, закрыть глаза. Открыть.
	Октябрь	Игроритмика:
Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:		Ходьба по залу, марш с хлопками, упражнение на координацию рук и ног, бег на носочках «змейкой», поскоки, боковой галоп, дробный шаг, хороводный шаг. Перестроение из колонны в шеренгу, движение по кругу в разных частях зала. Полуоборот направо.
Общеразвивающие упражнения:		Ритмическая гимнастика «Буратино»: 1. Наклоны головы вправо – влево, вперёд – назад. 2. Взмахи руками вверх «привет». 3. Отвести руки в сторону (правую, левую). 4. Наклон вперёд, руки вытянуть и помахать ими. 5. Припадание вправо-влево 6. Сесть, наклон вперёд – прямо. 7. Лёжа, поднять согнутую в колене ногу, опустить. 8. Упражнение «велосипед». 9. Прыжки «ноги в стороны – прямо».
Ритмический танец		«Божья коровка»

	Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки	Упражнение на дыхание. Ходьба на носочках-пяточках, дробным шагом по залу.
	Зрительная гимнастика	Движение глаз по тексту: Прилетела стрекоза (глаза закрыты). Как горошины глаза, (широко открыть глаза) А сама, как вертолёт - Вправо, влево, вверх, вперёд.
Ноябрь	Игроритмика:	Тройные хлопки на ритмический рисунок музыки вправо, влево.
	Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве	Ходьба по залу, упражнение на координацию рук, мелкий бег по кругам разного цвет, прямой галоп, боковой галоп со сменой направления движения, поскоки, хороводный шаг. Ходьба враспынную, по большому кругу, смена направления движения. Перестроение в три колонны.
	Общеразвивающие упражнения:	Ритмическая гимнастика с осенними листьями «Разноцветная осень»: 1. Попеременное поднимание вытянутых рук и головы, опустить руки и голову. 2. Взмах руками вверх через стороны, опустить постепенно, листочки подрагивают в руке. 3. «Ветер». Наклоны с листьями над головой в стороны. 4. Наклон вперёд, показываем листья. 5. Присесть, положить листья, выпрямиться. 6. Сидя. Положить листья на ноги и вести их к носочкам ног и обратно. 7. Лечь, попеременное касание листья согнутой в колене ноги. 8. Лёгкий бег на месте, кружение. 9. Упражнение на дыхание: «качалочка» вправо – влево, на выдох звук «ш-ш-ш».
	Ритмический танец	«Большая стирка»
	Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки	Встать в круг, соединить свои ладони с соседними. Закрывать глаза, поднять руки, поsegmentное расслабление мышц.
	Зрительная гимнастика	Движение глаз за ориентирами: В небе солнышко сияет В речке рыбок веселит, Ветер листьями играет, А сова спокойно спит, Ей приснился сладкий сон, Вот исполнился бы он.
Декабрь	Игроритмика	Хлопки по ритмическому рисунку музыки, образное движение «паровоз едет».
	Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве	Ходьба по залу, упражнение на координацию рук и ног, бег на носочках по диагонали, поскоки, боковой галоп лицом, спиной в круг, образное движение «Обезьянки», ходьба змейкой, марш с остановкой.
	Общеразвивающие упражнения	Ритмическая гимнастика «Лепка снеговика»: 1. Наклон головы вправо, влево с выпрямлением. 2. Попеременное поднимание рук вверх со сменой темпа. 3. Повороты в сторону с хлопком «берём снег».

		<p>4. Наклон вниз, вперёд - «лепим снеговика».</p> <p>5. Выпад вправо-влево «смотрим, какой получился».</p> <p>6. Сидя, руки к себе, вперёд – «лепим второй ком».</p> <p>7. Лёжа, прижать руки к коленям, перекаат вправо-влево «лепим третий ком».</p> <p>8. Лёжа, вытянуть ноги и руки вдоль туловища. Одновременное поднимание ноги и руки.</p> <p>9. Упражнение на дыхание лёжа. Поднять руки и вести их по полу со словом «Ох».</p>
	Ритмический танец	«Большая прогулка»
	Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:	Стойка, руки сцеплены за спиной. Релаксация под тихую медленную музыку, плавные движения рук и ног.
	Зрительная гимнастика:	<p>Движение глаз за ориентирами:</p> <p>Рано утром по порядку Вышли звери на зарядку: И котик, и зайчишка, И косолапый мишка. Даже Кеша-акробат физкультуре очень рад. Все вокруг стараются, спортом занимаются.</p>
Январь	Игроритмика:	Попеременные хлопки и притопы под музыку.
	Строевые упражнения, упражнения на Ориентировку в пространстве, танцевальные шаги	Ходьба по залу по ориентирам, со сменой направления, марш с ритмичным сжиманием рук в кулаки, бег на носочках змейкой в одну и другую сторону, поскоки, захлест голени назад, ходьба полуприсед, хороводный шаг, перестроение.
	Общеразвивающие упражнения	<p>Ритмическая гимнастика «Кузнецы»</p> <p>1. 1. Поднять руки, стукнуть рукой о руку над головой.</p> <p>2. 2. То же самое вправо – влево.</p> <p>3. 3. Те же движения вперёд.</p> <p>4. 4. Присесть, стукнуть по колену.</p> <p>5. 5. Сесть, вытянув ноги в стороны, наклониться к ноге и стукнуть у носочка ноги со словом «тук».</p> <p>6. 6. «Наковальня» (мостик)</p> <p>7. 7. Лёжа махи ногами поочерёдно вверх -вниз</p> <p>8. 8. Прыжки ноги и руки в стороны, вместе с хлопком над головой.</p> <p>9. Упражнение на дыхание «раздуваем меха».</p>
	Ритмический танец	«Самба»
	Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки	Релаксация лёжа с закрытыми глазами «У берега моря»
	Зрительная гимнастика:	Маятник» движение глаз вправо – влево под музыку
	Игроритмика	Качалочка вправо - влево
Февраль	Строевые упражнения, упражнения на Ориентировку в пространстве, танцевальные шаги	Ходьба по залу попеременно с маршем на месте, со сменой положения рук, бег на носочках по большому кругу, двум маленьким кругам, поскоки, припадание, перестроение в 4 колонны.
	Общеразвивающие упражнения	<p>Ритмическая гимнастика «Пограничники»:</p> <p>1. Встать на носочки, руку приложить ко лбу.</p>

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Выпад в стороны, руки ко лбу. 3. Присесть, постепенно лечь, затем встать. 4. Ползание вперёд – назад. 5. Перекат лёжа вправо – влево. 6. Приставной шаг вправо – влево. 7. Прыжки по 4 точкам. 4. 8Упражнение на дыхание со словом «Ш – ш – ш».
	4. Ритмический танец	«Слоненок»
	4. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки	Релаксация под звуки моря.
	Зрительная гимнастика:	«В небе солнышко сияет...»
Март	Игроритмика	Ковырялочка.
	Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги	Ходьба по залу по ориентирам, со сменой ведущего, бег в «воротики», змейкой, поскоки, «улитка» хороводным шагом, перестроение.
	Общеразвивающие упражнения:	Ритмическая гимнастика с цветами: <ol style="list-style-type: none"> 1. Поднять – опустить цветы. 2. Качание рук над головой. 3. Пружинка с попеременным выставлением рук вперёд. 4. Взмах рукой в сторону с отставлением ноги. 5. Присесть, постепенно встать. 6. Выпад вперёд с плавными движениями рук вперёд – назад. 7. Кружение, руки над головой. 8. Повтор первого упражнения.
	Ритмический танец	«Слоненок»
	Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки	Встать в круг, поднять цветы, опустить со словом «ах».
	Зрительная гимнастика:	Проследить за цветами «Найди цветок по названию».
Апрель	Игроритмика	Пружинка с поворотом вправо – влево.
	Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги	Ходьба по залу по ориентирам, в круг – из круга; бег на носочках по диагонали, обратным ходом, врассыпную, ползание «раки», переменный шаг, перестроение.
	Общеразвивающие упражнения:	Ритмическая гимнастика «Друзья» (в парах): <ol style="list-style-type: none"> 1. «Лодочка» - поднять соединённые руки – опустить. 2. Наклоны вправо – влево. 3. Пружинка с выставлением ноги на носочек. 4. Встать спинами, сцепить локти, наклониться

		<p>вперёд.</p> <p>5. В том же положении: присесть – встать.</p> <p>6. Сесть лицом друг к другу, ноги в стороны. Соединить ладони, выпрямиться.</p> <p>7. Лечь лицом друг к другу «велосипед»</p> <p>8. Встать, прыжки на одной ноге, взявшись за руку.</p> <p>9. Упражнение на дыхание (см. № 1).</p>
	Ритмический танец	«Танец с хлопками»
	Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки	Соединиться спинами, встать прямо, постепенно присесть и расслабить мышцы ног и рук, опираясь на спину товарища.
	Зрительная гимнастика	Встать парами напротив друг друга. Посмотреть на товарища, затем на картинку позади него.
Май	Игроритмика	Пружинка с раскачиванием рук вперёд – назад.
	Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги	Ходьба по залу по ориентирам, по одному, парами, упражнение на внимание с цветными флажками «марш», «бег», бег лёгкий, сильный, скрестный, шаг польки, выбрасывание ног вперёд в движении, пружинный шаг, перестроение.
	Общеразвивающие упражнения:	<p>Ритмическая гимнастика «Буратино»:</p> <p>1. Поднимание рук попеременно.</p> <p>2. «Нос» с выставлением ноги на пятку вправо – влево.</p> <p>3. Наклон вперёд, развести руки в стороны, встать покачать головой.</p> <p>4. Пружинка вправо – влево.</p> <p>5. Сесть на пол, упор руками сзади, упражнение «ножницы».</p> <p>6. Сидя с помощью рук перекатиться вправо - влево.</p> <p>7. Лёжа, приподняться на руках как можно выше.</p> <p>8. Побарахтаться.</p> <p>9. Прыжки с хлопками над головой.</p> <p>10. Высокий бег на месте.</p> <p>11. Повторить 1 упражнение со словом «ха –ха - ха»</p>
	Ритмический танец	«Тайм-степ»
	Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки	Повороты в стороны с расслабленными руками.
	Зрительная гимнастика	Круговые движения глазами по потешке «Еле – еле, еле – еле завертелись карусели...»

2 год обучения		
Месяц	Название раздела	Описание упражнений
Сентябрь Занятия 1-2	Строевые упражнения.	Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»).
	Игроритмика.	Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). Построение в рассыпную.
	Общеразвивающие упражнения без предмета.	Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку.
	Танцевальные шаги.	Шаг с носка, на носках.
	Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» («У ребят порядок строгий»).	Все дети стоят в шеренге (колонне), по команде руководителя «Разойдись!», звучит веселая музыка, играющие разбегаются по площадке, бегают, прыгают, играют, передвигаются под музыку. Звучит команда: «Быстро по местам!» Музыка прекращается. Все учащиеся должны быстро занять свои места в шеренге (колонне). Руководитель отмечает тех, кто правильно занял место в строю. <i>Второй вариант.</i> Играющие стоят в шеренге. По сигналу руководителя «На прогулку!» дети расходятся по залу, гуляют. Руководитель произносит слова: «У ребят порядок строгий, знают все свои места. Ну, трубите веселее». Дети отвечают: «Тра-та-та, тра-та-та!» По сигналу руководителя дети быстро строятся в шеренгу в указанном месте. Построение может быть в колонну или круг, по периметру или посередине зала. Игру можно проводить под музыку и без нее.
	Игровой самомассаж.	Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.
Сентябрь Занятия 3-4	Строевые упражнения.	Повторить занятия 1-2. Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»).
	Игроритмика.	Хлопки на каждый счет и через счет. Построение в рассыпную.
	Общеразвивающие упражнения без предмета.	Сочетание основных движений прямыми («Буратино») и согнутыми руками (за голову, к плечам, на пояс).
	Танцевальные шаги.	Приставной и скрестный шаг в сторону.
	Музыкально-подвижная игра «Музыкальное Эхо».	Звучит музыкальная фраза или часть музыки. По ее окончании дети повторяют сильные доли хлопками.
	Игровой самомассаж.	Потряхивание кистями рук и предплечья в положении сидя и стоя.
Сентябрь Занятие 5-6	Музыкально подвижная игра «Нитка - иголка».	Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Руководитель-водящий встает впереди: он – «иголка», дети - «нитка». Куда иголка идет – туда и нитка тянется. Руководитель ведет детей по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д. Водящего можно менять. Игра выполняется под

		музыку и без нее.
	Строевые упражнения.	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра (муз. Б. Карамышева «Русский лирический»).
	Игроритмика.	Повторить 1-2.
	Танцевальные шаги.	Повторить 1-2. Построение врассыпную.
	Общеразвивающие упражнения без предмета.	Полуприсед. упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа.
	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Поднимание рук на вдохе. Свободное опускание рук на выдохе. <i>Речитатив:</i> Носом - вдох, А выдох - ртом, Дышим глубже, А потом - Марш на месте, Не спеша, Коль погода хороша!
Сентябрь Занятие 7-8	Строевые упражнения.	Повторить 1-6. Ходьба сидя на стуле. Построение врассыпную.
	Игроритмика.	Повторить 1-2. Ходьба, сидя на стуле.
	Общеразвивающие упражнения без предмета.	Повторить 1-6. Комплекс общеразвивающих упражнений из пройденного материала, выполняемый под музыку.
	Хореографические упражнения.	Полуприседы, подъемы на носки.
	Танцевальные шаги.	Повторить 1-2. Полуприсед на одной ноге, другую – вперед на пятку.
	Музыкально-подвижная игра.	Повторить игру «Нитка - иголка» (5-6).
	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Напряженное и расслабленное положения рук и ног в образно-двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя.
Октябрь Занятие 1-2	Игроритмика.	Ходьба, сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»).
	Строевые упражнения.	Построение в шеренгу («солдатики»), в круг. Передвижение по кругу в различных направлениях. Бег врассыпную.
	Музыкально-подвижная игра «Найди свое место».	Выполняется в кругу.
	Общеразвивающие упражнения без предмета.	Комплекс ОРУ из пройденного материала, выполняемый под музыку.
	Хореографические упражнения.	Стойка руки на пояс и за спину. Повторить 7-8.
	Танцевальные шаги.	Пружинные полуприседы.
	Ритмический танец «Танец сидя».	Веселый танец-игра исполняется под музыку любой польки. Все участники танца сидят на стульях, перед ними – ведущий. Он показывает движения, которые все ребята повторяют,

		<p>предварительно не разучивая. Первые два раза можно комментировать движения какими-либо словами-подсказками. С каждым разом темп исполнения убыстряется. Важно сделать все движения точно, красиво и ничего не перепутать. (Тот, кто ни разу не ошибется, может быть награжден.)</p> <p>Описание танца</p> <p>А.</p> <p>1-2 – хлопки ладошками по коленям. 3-4 – хлопки в ладоши перед собой. 5-6 – «ножницы» справа. 7-8 – «ножницы» слева.</p> <p>Б.</p> <p>1-2 – «погремушки» справа. 3-4 – «погремушки» слева. 5-6 – «зайчики» правой рукой. 7-8 – «зайчики» левой рукой.</p> <p>В.</p> <p>1-2 – «пианино» справа. 3-4 – «пианино» слева. 5-6 – поклоны головой вправо. 7-8 – поклоны головой влево.</p> <p>С.</p> <p>1-2 – топ правой ногой. 3-4 – топ левой ногой. 5-6 – все встают. 7-8 – все садятся.</p>
	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на крепление осанки.	Повторить 5-8. Расслабление с выдохом.
Октябрь Занятие 3-4	Игроритмика.	Удары ногой на каждый счет и через счет.
	Строевые упражнения.	Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи» – образно-двигательные действия).
	Общеразвивающие упражнения с предметом.	Упражнения с погремушками, султанчиками, хлопками.
	Хореографические упражнения.	Повторить 9-10. Свободные, плавные движения руками.
	Танцевальные шаги.	Повторить 9-10. Приставной шаг в сторону.
	Ритмический танец	«Полька-хлопушка».
	Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки».	Все играющие – лягушки, а один человек – цапля (стоит посредине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами-лягушками. Выделяется лучшая цапля.

	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на крепление осанки.	Раскачивание руками из различных исходных положений.
Октябрь Занятия 5-6	Игроритмика.	Шаги на каждый счет и через счет.
	Строевые упражнения.	Передвижение в обход шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам (змейкой). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога с использованием речитатива: Светофор горит всегда! Красный свет – идти нельзя! Желтый свет – идти готов! Свет зеленый – я иду и до линии дойду!
	Общеразвивающие упражнения с предметом.	Сочетание упоров с движениями ногами.
	Ритмический танец	«Кузнечик». («Песня о кузнечике» на муз. В. Шаинского).
	Музыкально-подвижная игра.	«Цапля и лягушки».
	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на крепление осанки.	Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.
Октябрь Занятия 7-8	Строевые упражнения.	Построение в шеренгу, круг.
	Танцевальные шаги.	Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком.
	Игроритмика.	Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле.

	Танцевально-ритмическая гимнастика. Упражнение с погремушками, султанчиками или хлопками «У оленя дом большой» (французская народная песня «Большой олень»; И. Мазнин, А. Фомин).	Построение лицом в круг, предмет в руках. Первый куплет. А. 1-8 – восемь акцентированных шагов вперед к центру с ударами погремушек. Б. 1-8 – повторить движения части А, шаги назад. Припев. А. 1-2 – два удара погремушками («Тук-тук»). 3-4 – три удара погремушками. 5-8 – повторить счет 1-4. Б. 1-4 – повторить движения части А, счет 1-4. 5-8 – полуприсед, правую руку разогнуть вперед, левую за спину («лапу подает»). Проигрыш. Повторить упражнения первого куплета, но шаги – вправо по кругу и в конце – поворот лицом в круг. Припев. Повторить упражнения припева, но вместо трех ударов в погремушки – три удара погремушками о колени. Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета. Припев. Повторить упражнения припева. Проигрыш. Повторить упражнения первого куплета, влево по кругу и в конце – поворот лицом в круг. Припев. Повторить упражнения припева с ударами погремушками о колени. При повторении припева уйти по кругу к своему стулу.
	Ритмический танец	«Кузнечик».
	Музыкально-подвижная игра	«Цапля и лягушки».
	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на крепление осанки.	Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.
	Строевые упражнения.	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом.
Ноябрь Занятие 1-2	Танцевальные шаги.	Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону.
	Игроритмика.	На первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый – пауза.
	Танцевально-ритмическая гимнастика	«У оленя дом большой»
	Ритмический танец «Кузнечик».	Куплет. А. 1-2 – две пружинки с 2 ударами руками по коленям. 3-4 – две пружинки и два хлопка перед грудью. 5-8 – повтор 1-4. Б. 1-2 – две пружинки с «ножницами» справа. 3-4 – две пружинки с «ножницами» слева. 5-6 – две пружинки с двумя ударами кулака о кулак справа («молоточки»). 7-8 – то же слева. Припев.

		<p>А. 1-2 – прыжком – стойка ноги врозь, руки в стороны – книзу ладонями вперед.</p> <p>3-4 – прыжком – стойка ноги вместе, руки на пояс.</p> <p>5-6 – четыре подскока на месте с поворотом вокруг себя.</p>
	Подвижная игра «У медведя во бору».	<p>На одной стороне площадки – берлога медведя, в берлоге – водящий – медведь. На другой стороне – дети. Дети идут к берлоге со словами: «У медведя во бору грибы, ягоды беру, а медведь не спит и на нас рычит!» После этих слов медведь начинает ловить детей, а дети стараются убежать. Пойманные идут в берлогу. Медведь меняется, когда в берлоге будет четыре-пять пойманных игроков.</p> <p><i>Вариант:</i> игра с двумя-тремя водящими.</p>
	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Имитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине, стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»).
Ноябрь Занятие 3-4	Строевые упражнения.	Построение врассыпную.
	Игроритмика.	Повторить 15-16, но в положении стоя.
	Танцевально-ритмическая гимнастика	«У оленя дом большой»
	Ритмический танец	«Кузнечик»
	Подвижная игра «Космонавты»	<p>В разных концах зала кладут 4-5 обручей. Это посадочные места ракет. Перед началом игры условливаются, что в одной ракете может поместиться 2 или 3 космонавта. Всем мест в ракетах не хватает.</p> <p>Дети берутся за руки, идут по кругу и поют: Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам, На какую захотим – на такую полетим. Но в игре один секрет, опоздавшем места нет. С последним словом все разбегаются и стараются быстро занять места. Опоздавшие собираются в центре круга, а занявшие свои места объявляют свои маршруты (например: Земля – Марс и т.д.)</p>
	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Имитационно-образные упражнения на укрепление осанки. Сед ноги врозь («Буратино»), стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»).
Ноябрь Занятие 5-6	Строевые упражнения.	Построение в круг. Повороты переступанием по распоряжению.
	Игроритмика.	На первый счет – притоп, на 2, 3, 4 – пауза.
	Пальчиковая гимнастика.	<p>Общеразвивающие упражнения пальчиками.</p> <p>И. П. (исходное положение) сед по кругу (или на стульчиках). Сгибание пальцев рук в кулак и</p>

		разгибание – «фонарики»: правой, левой рукой, обеими руками и по очереди.
	Танцевально-ритмическая гимнастика.	«У оленя дом большой».
	Креативная гимнастика. Творческая игра «Кто я?»	Назначается водящий. Играющие разбегаются по залу. Звучит музыка. Руководитель дает задание вспомнить, кто живет в море. Дети придумывают фигуры (рыбы, крабы и т.д.) и замирают в выбранной позе. Музыка прекращается. Водящий должен угадать, кого дети изобразили, и выбрать лучшую фигуру. Задания могут быть самыми различными: изобразить птиц, лесных жителей и т.д.
	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.	Имитационно-образные упражнения на укрепление осанки. У меня спина прямая, я наклонов не боюсь. Выпрямляясь, прогибаюсь, поворачиваюсь. Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два. Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу. Никуда я не спешу. Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два. Я могу и поклониться, повернусь туда-сюда.
Ноябрь Занятие 7-8	Строевые упражнения.	Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!» (для закрепления строевых действий). Дети стоят в шеренге (колонне, круге). По сигналу педагога «На прогулку!» все разбегаются, играют самостоятельно, можно под музыку. По сигналу «Быстро по местам!» дети занимают свои прежние места в шеренге (колонне, круге). Занявшие свои места последними проигрывают. Педагог может менять направление, например, повернуть шеренгу (колонну) кругом или дать команду встать спиной к центру круга. Передвижение по кругу за педагогом под музыку «Польки» (2/4), «Горошинки».
	Игроритмика.	Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта (счет 1 или 3 при музыкальном размере 4/4; счет 1 при музыкальном размере 2/4).
	Ритмический танец «Если весело живется...».	Все стоят в кругу или идут за ведущим со словами, выполняя различные танцевальные движения.
	Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом бережку». («На крутом бережку» Б.Савельева, А. Хаит, из мультфильма «Приключения кота Леопольда».)	<i>Описание танца</i> Вступление. 1-16 – шестнадцать шагов на месте или выход на И. П. (точку), в конце принять И. П. – стойка руки перед грудью, правая рука на левой. Первый куплет. А. 1-2 – полуприсед, правое предплечье вверх, указательный палец к щеке. 3-4 – И. П. 5-8 – повторить счет 1-4 с другой руки. Б. 1-2 – полуприсед на левой ноге, правую вперед

		<p>– наружу на пятку. 3-4 – И. П. 5-8 – повторить счет 1-4 с другой ноги. Припев. А. 1-2 – стойка руки вверх – наружу. 3-4 – руки на пояс. 5-6 – круглый полуприсед, руки на пояс. 7-8 – встать. Б. 1-8 – на каждый счет, пружиня в полуприседе, повороты туловища направо – налево; руки согнуть вперед, кисти расслабленно вниз, потряхивание кистями. Проигрыш. А - Б. 1-16 – варианты ходьбы: на месте; в паре, смена И. П. и на свои места; вокруг себя; вперед – назад и т.д. Второй куплет. А. 1-2 – притоп правой ногой, руки на пояс. 3-4 – пауза. 5-6 – притоп левой ногой, руки на пояс. 7-8 – пауза. Б 1-8 – повторить движения части Б первого куплета. Припев. Повторить упражнения припева. Проигрыш. Повторить упражнения проигрыша Третий куплет. А. 1-2 – с полуповоротом направо наклон вперед прогнувшись, руки на пояс. 3-4 – И. П. 5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону. Б. 1-8 – повторить движения части Б первого куплета. Припев. Повторить упражнения припева. Проигрыш. Повторить упражнения проигрыша. Припев. Повторить упражнения припева.</p>
	Игропластика.	Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх – принять группировку «ежик».
	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.	Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего».
Декабрь Занятие 1-2	Музыкально-подвижная игра по ритмике.	Построение врассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании.
	Игроритмика.	Акцентированная ходьба с выделением сильно доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле.
	Ритмический танец	«Если весело живется».
	Танцевально ритмическая гимнастика.	«На крутом бережку» .

	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.	Имитационно-образные упражнения в расслаблении.
Декабрь Занятие 3-4	Строевые упражнения.	Построение в круг.
	Игроритмика.	Различие динамики звука «громко – тихо». На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру.
	Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо».	Педагог показывает движения детям, они повторяют: – 4 хлопка на каждый счет; – один хлопок на два счета и еще один на два; – 4 хлопка на каждый счет; – один хлопок, и держать ладони вместе на четыре.
	Танцевальные шаги	Комбинации из танцевальных шагов. И. П. – передвижение по кругу в сцеплении за руки. А. 1-8 – восемь шагов с носка по кругу вправо. Б. 1-8 – с поворотом налево четыре приставных шага вправо. В. 1-4 – полуприсед на правой ноге, левую вперед на пятку. 5-8 – четыре хлопка в ладоши. Г. – повторить движения части. В с другой ноги. Всю композицию повторить в другую сторону.
	Танцевально-ритмическая гимнастика	«На крутом берегу».
	Ритмический танец.	«Если весело живется».
	Пальчиковая гимнастика.	Выполнение фигурок из пальчиков: «круг», «очки» – соединение указательных и больших пальцев одной руки, обеих рук; «домик» – соединение средних пальцев обеих рук под углом.
	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук – «воробушки полетели».
Декабрь Занятие 5-6	Строевые упражнения.	Построение в круг.
	Креативная гимнастика.	Импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню.
	Игроритмика.	На 1 счет – хлопок, на 2,3,4 – пауза, на 5 – прыжок, 6,7,8 – пауза.
	Танцевальные шаги.	Мягкий высокий шаг на носках. Поворот вокруг себя на шагах.
	Танцевально-ритмическая гимнастика	«У оленя дом большой», «На крутом берегу».
	Ритмический танец.	«Если весело живется».
	Пальчиковая гимнастика.	Выполнение фигурок из пальчиков: «бинокль» – О – образное соединение пальцев каждой руки и соединение рук перед глазами; «лодочка» – соединение мизинцев и «ребра» ладоней обеих

		рук; «цепочка» – кольцообразное соединение указательного и большого пальцев одной руки с указательным и большим пальцами другой руки.
	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Контрастные движения руками на напряжение и расслабление.
Декабрь Занятие 7-8	Строевые упражнения.	Построение в круг.
	Игроритмика.	На каждый счет занимающиеся по очереди поднимают руки вперед, затем также опускают вниз.
	Музыкально-подвижная игра «Найди предмет» (на воспроизведение динамики звука).	Играющие стоят по кругу. Водящий закрывает глаза, а предмет прячут у одного из играющих. Водящий открывает глаза и идет искать предмет. По мере приближения к предмету сила звука возрастает, а при удалении – ослабевает.
	Танцевально-ритмическая гимнастика.	«У оленя дом большой», «На крутом берегу».
	Пальчиковая гимнастика.	Выполнение фигурок из пальчиков.
	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос»: 1-4 – на вдохе через нос руки поднять до уровня груди, ладонями вниз; 5-8 – на выдохе через рот руки вниз, ладонями вниз. Повторить 3-4 раза.
Январь Занятие 1-2	Строевые упражнения.	Построение в круг.
	Игроритмика.	На каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши.
	Ритмический танец «Галоп шестерками» (на приставном шаге).	<i>Описание танца</i> 1-я фигура. А - Б. 1-16 – шестнадцать шагов по кругу вправо. В - Г. 1-16 – восемь приставных шагов в том же направлении. Д - З. 1-32 – повторить движения частей. А - Г в другую сторону, закончить лицом в круг. 2-я фигура. А. 1-4 – два подскока на месте. 5-8 – четыре хлопка в ладоши. Б. - повторить движения части А. В. 1-4 – два удара правой ногой о поле. 5-8 – четыре хлопка в ладоши. Г. – повторить движения части В с левой ноги. Д-З. – повторить движения частей А - Д.
	Танцевально-ритмическая гимнастика. «Песня Муренки».	Вступление. Построение в рассыпную. И. П. – сед на пятках, руки на бедрах. Первый куплет. А. 1-2 – наклон вправо, указательные пальцы к голове («рожки»). 3-4 – И. П. 5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону. Б. – повторить движения части А.

		<p>В. 1-2 – наклон вперед с полуповоротом направо, руки в стороны – наружу, ладонями вверх. 3-4 – И. П. 5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону. Г. – повторить движения части В с полуповоротом налево. Д. 1-2 – встать на колени, руки вверх – наружу. 3-4 – И. П. сед на пятках. 5-6 – наклон вперед, руки назад. 7-8 – И.П. сед на пятках, в конце – упор, стоя на коленях. Припев. А. 1-4 – четыре шага вперед в упоре, стоя на коленях. 5-8 три наклона головой вперед (повторить три раза: «му-му-му; му-му-му; му-му-му»).</p> <p>Б. 1-2 – правую руку вверх. 3-4 – И.П. 5-6 – левую руку вверх. 7-8 – И.П.</p> <p>В. 1-2 – правую ногу назад. 3-4 – И. П. 5-6 – левую ногу назад. 7-8 – И.П.</p> <p>Г. – повторить движения части А, счет 1-4, передвигаясь назад. 5-8 – три движения тазом («хвостиком») вправо, влево, вправо (повторить три раза). Д. – повторить движения части Б. Е. – повторить движения части В.</p> <p>Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета. Припев. Повторить упражнения припева.</p>
	Игропластика.	<p>Специальные упражнения для развития гибкости – морские фигуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> – «улитка» – упор, лежа на спине, касание ногами за головой; – «морской лев» – упор, сидя между пятками, колени врозь; – «медуза» – сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы; «уж» – сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс; – «морской червяк» – упор, стоя согнувшись.
	Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья».	<p>Все играющие сидят на стульях по кругу спиной к центру. У водящего стула нет. За каждым участником закреплена мелодия (всего 2-3). Если звучит первая мелодия. За ним идут те ребята, чья это музыка. Затем музыка меняется, встают другие дети, а первые садятся. Но вдруг зазвучал марш, все встают и двигаются за ведущим. Музыка прекращается, дети быстро занимают места. Оставшийся без места – водящий.</p>

	Игровой самомассаж.	Разотру ладошки сильно. Каждый пальчик покручу. Поздороваюсь с ним сильно И вытягивать начну. Затем руки я помою, Пальчик в пальчик я вложу На замочек их закрою И тепло поберегу. Выпущу я пальчики Пусть бегут, как зайчики.
Январь Занятие 3-4	Строевые упражнения.	Построение в круг. Игра «У ребят порядок строгий».
	Игроритмика.	На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука, и наоборот.
	Ритмический танец.	«Галоп шестерками» (на приставном шаге).
	Танцевально-ритмическая гимнастика.	«Песня Мууренки».
	Игропластика.	Комплексы упражнений «Морские фигуры».
	Креативная гимнастика	«Море волнуется».
Январь Занятие 5-6	Строевые упражнения.	Построение в круг. Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога
	Игроритмика.	Выполнение простейших упражнений руками в различном темпе.
	Ритмический танец	«Галоп шестерками» (на приставном шаге).
	Музыкально-подвижная игра «Водяной».	Игра направлена на развитие быстроты и ловкости. Начертить круг – озеро. Играющие бегают вокруг озера. Водящий бегают в круге и ловит играющих, которые близко подходят к берегу. При этом водящему нельзя выходить за линию круга. Пойманные становятся в круг и помогают водящему ловить игроков.
	Креативная гимнастика «Создай образ».	Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа. При проведении игры педагог может предложить одно или несколько заданий: пройти по камешкам через ручей в качестве любого персонажа (сказки, рассказа, мультфильма) по их выбору; в качестве любого персонажа подкрадываться к спящему зверю (зайцу, медведю, волку); ловить бабочку или муху, перевоплотившись в различные персонажи; изобразить прогулку семейства трех медведей, но так, чтобы все три медведя вели себя и действовали по-разному. <i>Примечание.</i> Проведенные выше задания показывают путь, по которому можно искать и закреплять выразительные приемы создания игрового образа. Взрослый должен внимательно следить за тем, чтобы дети сами подмечали различия в исполнении ролей своими друзьями и стремились находить оригинальные движения, мимику.
	Упражнения на расслабление мышц,	Имитационно-образные упражнения на дыхание.

	дыхательные и на укрепление осанки.	
Январь Занятие 7-8	Строевые упражнения.	Построение в шеренгу, сцепление за руки.
	Музыкально-подвижная игра.	«Водяной»
	Танцевально-ритмическая гимнастика.	Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога. «У Оленя дом большой», «На крутом бережку».
	Креативная гимнастика.	Специальные задания «Создам образ».
	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Имитационно-образные упражнения «Вороны». Педагог: Вот под елочкой зеленой Скачут весело вороны (дети прыгают). Дети: Кар-кар-кар! Педагог: Целый день они летали, Спать ребятам не давали (дети бегают врассыпную и машут руками). Дети: Кар-кар-кар. Педагог. Только к ночи умолкают, Вместе с нами засыпают. Дети. Ш-ш-ш-и... (Приседание с выдохом).
Февраль Занятие 1-2	Строевые упражнения.	Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении.
	Игроритмика.	Различие динамики звука «громко – тихо». Под громкую музыку – ходьба, акцентируя шаг, под тихую музыку – ходьба в полуприседе – крадучись. Выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклона, приседа и т.д.).
	Ритмический танец «Танец утят» (французская народная песня).	И. П. – стойка руки согнуты в стороны, ладонями вперед, лицом в круг. А. 1-4 – четыре раза согнуть пальцы в кулачок («клювики»). 5-8 – четыре раза поднять и опустить локти вниз («крылышки»). Б. 1-4 – приседая и вставая, четыре раза колени вправо – влево («хвостики»). 5-8 – четыре хлопка перед собой. В - Г - повторить движения частей А - Б. Припев. А. 1-8 – восемь подскоков по кругу, держась за руки. Б. – повторить движения части А. В - Г. – повторить движения частей А - Б в другую сторону.
	Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?»	Все играющие, кроме одного, образуют круг. В центре круга – водящий с закрытыми глазами. Дети, держась за руки, идут по кругу вправо (влево) и произносят: «Вот построили мы круг, повернемся разом вдруг (дети поворачиваются в другую сторону). А как скажем: «Скок, скок, скок», –

		отгадай, чей голосок?» Слова «скок, скок, скок» говорит один ребенок по указанию педагога. Когда сказаны все слова, водящий открывает глаза и старается отгадать, кто сказал слова «скок, скок, скок». Если отгадает, то тот, кто говорил, становится водящим. Передвигаться по кругу можно под музыку.
	Игровой самомассаж.	Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладочки-мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги»).
Февраль Занятие 3-4	Строевые упражнения.	Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу и круг. Отмечаются границы построения колонны, шеренги и круга (мелом на полу). Дети шагают врассыпную под марш или прыгают под галоп, или идут на носках под вальс. Музыка прекращается, а ведущий называет любое построение. Кто раньше построится, тому выдается фишка.
	Танцевально-ритмическая гимнастика «Хоровод» (песня «От улыбки», В. Шаинский, М. Пляцковского)	<i>Описание танца</i> Вступление. И.П. – стоя по кругу, держась за руки. Первый куплет. А. 1-8 – восемь шагов вправо по кругу. Б. 1-8 – восемь шагов по кругу на носках. В. – повторить движения части А в другую сторону. Г. – повторить движения части Б в другую сторону. Припев. А. 1-4 – четыре шага вперед, поднимая руки вверх. 5-8 – четыре шага назад дугами назад, руки вниз. Б. 1-8 – «...И кузнечик запиликает на скрипке...» – изображают игру на скрипке. В. 1-8 – восемь махов руками в сцеплении вперед-назад. Г. 1-8 – руки вверх в сцеплении (изображают дружбу), посмотреть друг на друга. Д. – повторить движения части В. Е. – повторить движения части Г. Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета. Припев. Повторить упражнения припева. Третий куплет. Повторить упражнения первого куплета. Припев. Повторить упражнения припева.
	Игровой самомассаж.	Поглаживание отдельных участков тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для ступней и пальцев ног. Пальчики на ножках как на ладошках. Я их смело покручу и шагать начну. <i>Выкручивание правой рукой левого пальчика и наоборот.</i> Разведу вперед-назад <i>Один пальчик тянут руками на себя, другой – от</i>

		<p>себя. И сожму руками. Здравствуйте, пальчики! <i>Сжатие ладонями пальцев ног.</i></p>
Февраль Занятие 5-6	Строевые упражнения.	Построение в круг, передвижение по кругу.
	Игроритмика.	Различие динамики звука «громко – тихо». Под громкую музыку дети бегают, прыгают; под тихую музыку – ходьба на носках, в полуприседе, в упоре присев.
	Ритмический танец	«Танец утят».
	Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».	На полу обозначен круг. В центре круга водящий - ворона. За линией круга все играющие воробьи. Они впрыгивают в круг, прыгают по кругу, выпрыгивают из него. Ворона старается поймать воробушка, когда тот находится в кругу. Пойманный становится водящим. <i>Варианты.</i> Воробьи не прыгают по кругу, а только впрыгивают и выпрыгивают; пойманные остаются в центре круга, а когда их будет четыре-пять, выбирается новый водящий.
	Танцевально-ритмическая гимнастика.	«Хоровод».
	Пальчиковая гимнастика.	Игры-потешки «Сорока-белобока». Сначала правой рукой. Затем можно поменять работу рук. Далее можно по очереди сгибать пальчики без помощи другой руки.
	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Потряхивание кистями рук. Сед руки за спину. Расслабление рук с выдохом.
Февраль Занятие 7-8	Строевые упражнения.	Построение в шеренгу и колонну по распоряжению.
	Игроритмика.	Различие динамики звука «громко – тихо». Под громкую музыку дети хлопают в ладоши в такт; под тихую музыку принимают присев в группировке – «прячутся».
	Танцевально-ритмическая гимнастика.	Перестроение из одной шеренги в несколько по команде и ориентирам. «У оленя дом большой». «На крутом берегу». «Песня Мууренки». «Хоровод».
	Музыкально-подвижная игра «Воробышки».	Дети стоят в шеренге (или на своих местах в гнездах»). Утром воробышки просыпаются, потягиваются, расправляют крылышки, чистят клювики, впрыгивают из гнездышек и летят. По команде «полетели» звучит музыка, и воробышки свободно, под музыку летают по залу. Как только музыка прекращается, звучит команда «в гнезда» и дети быстро занимают свои места.
	Пальчиковая гимнастика.	И.П. – сед на стульчике. Общеразвивающие упражнения пальчиками. И.П. – пальцы правой и левой рук в кулак.

		Разгибание всех пальцев по очереди и одновременно. Отведение и приведение пальцев врозь – вместе.
Март Занятие 1-2	Строевые упражнения.	Построение в шеренгу и колонну по распоряжению.
	Игроритмика.	Различие динамики звука «громко – тихо». Под громкую музыку дети идут вперед (охотники); под тихую музыку дети, пригнувшись, идут назад (звери прячутся от охотников).
	Музыкально-подвижная игра «Мы – веселые ребята».	На одной стороне зала, за линией – дом, там стоят дети. Водящий, стоя посередине лицом к играющим, громко произносит: «Раз, два, три!» Все играющие отвечают хором: Мы – веселые ребята, Мы – ребята все зверята, Любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать! После этого дети перебегают на противоположную сторону зала за линию другого дома. Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. Когда все дети перебегут, водящий опять считает: «Раз, два, три!» – а все, сказав четверостишие, бегут в первый дом. Пойманные опять отходят в сторону. После двух-трех перебежек (по предварительной договоренности) подсчитывают пойманных. Из них выбирают нового водящего, а пойманные снова включаются в игру. Все начинается сначала. Игра проводится три-четыре раза, после чего отмечаются ни разу не пойманные ребята и лучшие водящие, сумевшие поймать больше ребят.
	Танцевально-ритмическая гимнастика.	Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам. «У оленя дом большой». «На крутом берегу». «Песня Мууренки». «Хоровод».
	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Потряхивание кистями рук. Расслабление рук (руки на стол, руки в карманы).
Март Занятие 3-4	Строевые упражнения.	Построение в рассыпную.
	Игроритмика.	Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклона, приседа, маха и т.д.).
	Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо».	Танцующие стоят в кругу, взявшись за руки. Ребята поют песенку и выполняют те движения, о которых поют. Мы пойдем сначала вправо. Раз, два, три! А потом пойдем налево. Раз, два, три! А потом все соберемся. Раз, два, три! (Идут в круг).

		<p>А потом все разойдемся. Раз, два, три! (Идут из круга).</p> <p>А потом мы все присядем. Раз, два, три! (Приседают).</p> <p>А потом все дружно встанем. Раз, два, три! (Встают).</p> <p>А потом мы все станцуем. Раз, два, три!</p> <p>А потом еще станцуем. Раз, два, три! (Выполняют произвольные движения).</p> <p>Все движения исполняются не как спортивные, а как танцевальные, с фантазией. Танец повторяется 4-5 раз, все быстрее и быстрее, а последний раз темп можно резко снизить.</p>
	Музыкально-подвижная игра	«Мы – веселые ребята».

	<p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка» (песня «Чебурашка», В. Шаинский, Э. Успенский).</p>	<p>Описание танца Вступление. 1-8 – И. П. – основная стойка. 1-4 – основная стойка. Первый куплет. А. 1-4 – подняться на носки, руки дугами наружу: в стороны – кверху всю стопу в круглый полуприсед, руки дугами наружу расслабленно вниз. Б. – повторить движения части А. В. «Теперь я Чебурашка...» 1-2 – полуприсед с поворотом туловища налево, руки согнуть вперед, большой палец к ушам, остальные пальцы вместе, ладонями вперед («уши Чебурашки»). 3-4 – с поворотом в И. П. встать, руки вниз. 5-6 – полуприсед с поворотом туловища направо, руки согнуть вперед, кисти вниз («дворняжка»). 7-8 – с поворотом в И. П. встать, руки вниз. Г. 1-8 – в стойке ноги врозь поворот переступанием на пятках налево на 360° – с наклоном туловища в сторону на каждый шаг, руки согнуть в стороны, пальцы в стороны. Д. – повторить движения части В. Е. – повторить движения части Г, только поворот переступанием выполнить в другую сторону и остаться в стойке ноги врозь. Второй куплет. А. 1-2 – в стойке ноги врозь поворот туловища налево, руки внизу расслаблены. 3-4 – поворот туловища направо, руки расслаблены. 5-8 – повторить счет 1-4. Б. 1-4 – медленно упор присев. 5-8 – скольжением ног назад лечь на живот, правая согнутая рука на левой, подбородок на предплечье. В. 1-2 – согнуть правую ногу назад. 3-4 – поменять И.П. ног. 5-8 – повторить счет 1-4. Г. 1-4 – повторить движения части В, счет 1-4. 5-6 – поменять И. П. ног. 7-8 – разогнуть правую ногу. Д. 1-2 – разогнуть руки в упор, лежа прогнувшись. 3-4 – толчком ног упор присев. 5-8 – медленно встать в основную стойку. Третий куплет. Повторить упражнения первого куплета, в конце принять основную стойку.</p>
	<p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Напряженное и расслабленное положение рук и ног в И. П. сед и лежа на спине.</p>
<p>Занятие</p>	<p>Строевые упражнения.</p>	<p>Построение в рассыпную.</p>
	<p>Ритмический танец</p>	<p>«Мы пойдем сначала вправо».</p>

	Музыкально-подвижная игра «Совушка».	Выбирается водящий – совушка. Ее гнездо находится к стороне от площадки. Играющие стоят на площадке. Совушка сидит в гнезде. По сигналу руководителя – «День наступает – все оживает» – дети ходят, бегают, подражают полету бабочек, птиц, жуков. По сигналу: «Ночь наступает – все «засыпает» играющие замирают, останавливаясь в той позе, в которой их застал сигнал. Совушка выходит охотиться и шевельнувшись уводит в свое гнездо. По сигналу «День наступает – все оживает» совушка уходит в гнездо. Играющие опять оживают. Совушка меняется через две-три игры. Игру можно проводить под музыку: «день...» – музыка звучит громко, «ночь...» – музыка звучит тихо.
	Танцевально-ритмическая гимнастика	«Чебурашка» (песня «Чебурашка», В. Шаинский, Э. Успенский).
	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Имитационные образные упражнения.
Март Занятие 7-8	Строевые упражнения.	Построение врассыпную.
	Игроритмика.	Выполнение общеразвивающих упражнений руками в различном темпе (на два и четыре счета каждое движение).
	Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо».	Танцевальные шаги. Приставной и скрестный шаг в сторону.
	Музыкально-подвижная игра.	«Совушка».
	Танцевально-ритмическая гимнастика.	«Чебурашка»\
	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	В положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.
Апрель Занятие 1-2	Строевые упражнения.	Построение в круг.
	Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны»	Играющие стоят лицом в круг. Под музыку дети выполняют танцевальные движения. В конце музыкального отрывка подается сигнал либо в высоком, либо в низком регистре. На аккорд в высоком регистре дети становятся «карликами» и приседают и наоборот.
	Игроритмика.	Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Во время движения выделить хлопком наиболее сильный акцент музыки в соответствии характеру движения (наклона, приседа, маха! и т.д.).
	Ритмический танец «Лавата».	Танцующие стоят в кругу, держатся за руки и идут по кругу со словами: «Дружно танцуем мы. Тра-та-та тра-та-та.

		<p>Танец веселый наш – Лавата».</p> <p>Повторяют слова еще раз и идут по кругу в другую сторону. Руководитель спрашивает: «Руки были?» Все отвечают – «Да!» Руководитель: «А локти были?» Все: «Нет!» Руководитель: «Тогда берем друг друга за локти и поем...»</p> <p>Затем можно повторять танец, взявшись за плечи, животы, колени.</p>
	Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую».	<p>Данное упражнение – импровизация для детей. Необходимо создать определенные условия для выполнения свободных движений по желанию и возможностям детей. При необходимости музыкальное произведение можно заменить другим.</p>
	Ритмический танец «Каравай».	<p>Построение в круг в сцеплении за руки, в середине стоит водящая. Дети идут по кругу в ритме с речитативом:</p> <p>Как на Машины именины Испекли мы каравай Вот какой вышины, Вот такой ширины. Каравай, каравай, Кого хочешь, выбирай! Водящая. Я люблю, конечно, всех, но Катюшу больше всех! (Водящей становится Катюша.)</p>
	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Имитационно-образные упражнения для расслабления рук и ног.
Апрель Занятие 3-4	Строевые упражнения.	Построение в круг.
	Музыкально-подвижная игра по ритмике.	«Найди предмет».
	Ритмический танец.	«Каравай».
	Игроритмика.	Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку
	Ритмические танцы.	«Лавата». «Кузнечик».
	Танцевально-ритмическая гимнастика.	«Я танцую».
	Хореографические упражнения на укрепление осанки.	<p>Стойка руки на пояс и за спину. Полуприсед, руки на пояс: встать спиной к стенке.</p> <p>Мы проверили осанку И свели лопатки. Мы походим на носках, А потом на пятках. Мы идем как все ребята И как мишка косолапый. Потом быстрее мы пойдем И после к бегу перейдем.</p>
	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Расслабление ног в положении сидя и лежа на животе.

Апрель Занятие 5-6	Строевые упражнения.	Построение в две шеренги напротив друг друга по распоряжению и ориентирам.
	Музыкально-подвижная игра «Эхо».	В соревновательной форме: какая шеренга лучше воспроизведет предложенный педагогом ритмический рисунок.
	Игроритмика.	Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта. <i>Пример.</i> И. П. – стойка, руки на пояс. 1-2 – наклон вперед. 3-4 – выпрямиться. 5-6 – притоп. 6-8 – пауза.
	Ритмический танец.	«Каравай».
	Танцевально-ритмическая гимнастика.	«Я танцую».
	Пальчиковая гимнастика.	Игры пальчиками. «Игра на рояле». Пальчики одновременно ударяют по столу и поочередно.
Апрель Занятие 7-8	Строевые упражнения.	Построение в круг.
	Музыкально-подвижная игра «Эхо».	Педагог выполняет ногами ритмический рисунок вместо хлопков, на притопах ногами, дети повторяют.
	Игроритмика.	Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом на сильную долю такта.
	Ритмические танцы	«Лавата». «Утята». «Галоп шестерками» на приставном шаге.
	Креативная гимнастика.	Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Я танцую» Импровизация под музыку.
	Пальчиковая гимнастика.	Игры пальчиками. «Человечек» – указательный и средний палец бегают по столу, по руке, догоняют друг друга.
	Игровой самомассаж.	Сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.
Май Занятие 1-2	Строевые упражнения.	Построение в колонну и шеренгу по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях.
	Музыкально-подвижная игра (для закрепления строевых действий и приемов).	Под танцевально-игровую музыку дети выполняют любые движения (бег, прыжки, танец). С прекращением музыки дети замирают и ждут звукового сигнала. Под бубен (погремушку или хлопок) все строятся в условленном месте в шеренгу и т.д. звучит команда «Разойдись!» и игра начинается сначала. Победителем становится тот, кто хорошо слушает сигнал и быстро встает в определенное построение.
	Игроритмика.	Ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам.
	Хореографические упражнения.	Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.
	Танцевальные шаги.	Шаг галопа вперед и в сторону.

	Музыкально-подвижная игра «Волк во рву».	Посередине зала проводятся две параллельные линии на расстоянии 30-40 см. Во рву водящий – волк. Козы находятся на одной из сторон зала и по сигналу перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров. Волк, не выбегая изо рва, ловит коз.
	Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя.
Май Занятие 3-4	Строевые упражнения.	Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в несколько уступами по ориентирам.
	Хореографические упражнения.	Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.
	Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка» (песня «день рождения» В. Шаинский).	<p>Вступление. И.п. – основная стойка. 1 часть. А. 1-2 – подняться на носки, дугами наружу руки вверх, хлопок над головой. 3-4 – опуститься на всю стопу, дугами наружу руки вниз. 5-6 – упор присев. 7-8 – встать. Б.1-2 – повтор части А. В. Повтор части А. Вторая часть. А. 1-2 – подняться на носки. Руки согнуть вперед, кисти в кулак (подтягивание), подбородок поднять. 3-4 – опуститься на всю стопу. Руки вверх, голову прямо. 5-6 – повтор 1-2 7-8 – повтор 3-4 Б. 1-6 – повтор части А., счет 1-6 7-8 – опуститься на всю стопу, руки согнуты вперед. В. 1-2 – наклон вперед прогнувшись, руки вперед-вверх. 3-4 – выпрямиться, разводя руки в стороны. И согнуть вперед. Локти назад. Ладонями вниз (плавание брассом). 5-6 – повтор 1-2. 7-8 – повтор 3-4. Г. Повтор части В. В конце руки на пояс. Третья часть. А. 1-2 – повороты туловища направо, правую руку в сторону, голову направо. 3-4 – поворот туловища в и.п., правую руку на</p>

		<p>пояс, голову прямо. 5-8 – повтор 1-4 в другую сторону. Б. 1-2 – повтор части А. В. 1-2 – мах согнутой левой ногой вперед, с хлопком под ней. 3-4 – приставить левую ногу к правой, руки вперед и рывком в стороны назад. 5-8 – повтор 1-4 с другой ноги. Г. Повтор части В, в конце руки согнуть вперед, кисти в кулак (держат гармошку)</p>
	Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя.
Май Занятие 5-6	Строевые упражнения.	Построение в шеренгу. Повороты направо, налево по распоряжению.
	Игроритмика.	Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.
	Танцевальные шаги.	Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком.
	Ритмический танец «Полька» (музыка «Йоксу-полька»).	И.п. – стойка лицом в круг в сцеплении за руки. А. 1 – правую ногу вперед на носок. 2 – притоп правой ногой. 3-4 – повтор 1-2 с левой ноги. 5-8 – повтор 1-4. Б. 1-4 – четыре шага галопа вправо. 5-8 – четыре прыжка на месте. В. – повтор части А. Г. Повтор части Б, выполняя шаги галопа влево.
	Музыкально-подвижная игра.	«Нитка-иголка».
	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Имитационно-образные упражнения для расслабления рук.
Май Занятие 7-8	Строевые упражнения.	Построение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.
	Игроритмика.	Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.
	Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» (с замораживанием).	Игра с двумя водящими. У одного из них синяя ленточка. Он дотрагивается рукой до играющих, замораживает их. Игроки замирают на месте. А водящий с красной ленточкой, дотрагиваясь рукой до замороженных, размораживает их, и они вновь возвращаются в игру.
	Танцевальные движения.	Пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик» – движение.
	Бальный танец «Падеграс» («Маленькая страна» Н. Королева).	И.п. – стоят рядом, лицом по кругу (по линии танца). Мальчик правой рукой держит левую руку девочки, ноги в третьей позиции. А. 1 такт.

		<p>1 – шаг правой ногой в сторону во вторую позицию. 2 – шаг левой ногой скрестно назад в третью позицию. 3 – шаг правой ногой вправо. 4 – левую ногу вперед на носок. 2 такт. Повтор 1 такта в левую сторону. Б. 3 такт. 1-3 – три шага вперед в правой ноги 4 – левую ногу вперед на носок. 4 такт. 5-7 – три шага вперед с левой ноги 8 – поворот лицом друг к другу. Ноги в третьей позиции (боком по линии танца). В. 5 такт. Повтор 1 такта (расходятся). 6 такт. Повтор 2 такта (сходятся) Мальчик и девочка подают руку в третью позицию Г. 7-8 такты. 1-8 – дети парами делают полный круг. Исполняя движения 3 и 4 тактов (Б, счет 1-8). В конце 8 такта, танцующие принимают и.п. Танец исполняется в среднем и медленном темпах, грациозно, изящно, с хорошей осанкой и положением головы, рук и ног.</p>
	Пальчиковая гимнастика.	Общеразвивающие упражнения в игры с пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативами. В конце занятия потряхивание пальцев рук.

2.6. Мониторинг

Цель: Определение уровня освоения воспитанниками Программы.

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

При определении уровня развития ребенка, за основу взяты следующие программные задачи:

- *Чувство музыкального ритма.*

Способность воспринимать и передавать разные ритмические рисунки, основными средствами выразительности, изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке, эмоциональная отзывчивость, выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе,

жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции.

– *Танцевальное творчество.*

Способность правильно и «музыкально» исполнять танцевальные движения, комбинации, умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па»

Критерии показателей:

Начало года

Чувство музыкального ритма.

Хлопки под музыку:

3 балла – самостоятельно выполняет хлопки под музыку.

2 балла – выполняет хлопки под музыку с небольшими неточностями.

1 балл – Хлопает под музыку с помощью педагога.

0 баллов – не может хлопать под музыку.

Смена движений со сменой частей музыки.

3 балла – самостоятельно меняет движение со сменой частей музыки.

2 балла – меняет движение со сменой частей музыки с небольшими неточностями.

1 балл – меняет движение со сменой частей музыки при помощи педагога.

0 баллов – не слышит части музыки.

Эмоциональная отзывчивость

Упражнение «О чем рассказывает музыка».

3 балла – выразительно передает заданные образы.

2 балла – не очень выразительно передает заданные образы.

1 балл – передает заданный образ при помощи педагога.

0 баллов – не может передать заданные образы.

Упражнение «Птичий двор».

3 балла – выразительно передает заданный образ.

2 балла – не очень выразительно передает заданный образ.

1 балл – передает заданный образ при помощи педагога.

0 баллов – не может передать заданный образ.

Танцевальное творчество

Повторить за педагогом танцевальные движения.

3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальные движения.

2 балла – «музыкально» исполняет танцевальные движения, допуская небольшие неточности.

1 балл – исполняет танцевальные движения, допуская значительные неточности.

0 баллов – не может выполнить танцевальные движения.

Конец года

Чувство музыкального ритма.

Выделить хлопками сильные доли в музыке.

3 балла – самостоятельно выделяет сильные доли в музыке.

2 балла – выделяет сильные доли в музыке с небольшими неточностями.

1 балл – выделяет сильные доли в музыке с помощью педагога.

0 баллов – не может выделить сильные доли в музыке.

Прохлопать ритмический рисунок под музыку.

3 балла – самостоятельно выполняет хлопки под музыку.

2 балла – выполняет хлопки под музыку с небольшими неточностями.

1 балл – Хлопает под музыку с помощью педагога.

0 баллов – не может хлопать под музыку.

При помощи движений выделить смену частей музыки.

3 балла – самостоятельно меняет движение со сменой частей музыки.

2 балла – меняет движение со сменой частей музыки с небольшими

неточностями.

1 балл – меняет движение со сменой частей музыки при помощи педагога.

0 баллов – не слышит части музыки.

Эмоциональная отзывчивость

Упражнение «Листок».

3 балла – выразительно передает заданный образ.

2 балла – не очень выразительно передает заданный образ.

1 балл – передает заданный образ при помощи педагога.

0 баллов – не может передать заданный образ.

Упражнение «В гостях у сказки».

3 балла – выразительно передает заданные образы.

2 балла – не очень выразительно передает заданные образы.

1 балл – передает заданный образ при помощи педагога.

0 баллов – не может передать заданные образы.

Танцевальное творчество

Исполнить танцевальную комбинацию.

3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальную комбинацию.

2 балла – «музыкально» исполняет танцевальную комбинацию, допуская небольшие неточности.

1 балл – исполняет, танцевальную комбинацию при помощи педагога.

0 баллов – не может выполнить танцевальную комбинацию.

Выбрать движения согласно музыкальному материалу.

3 балла – правильно выбирает движения.

2 балла – выбирает движения, допуская небольшие неточности.

1 балл – выбирает движения при помощи педагога.

0 баллов – не может выбрать движения.

Придумать танцевальную комбинацию на заданную музыку.

3 балла – легко придумывает комбинацию, не путает стили музыки.

2 балла – придумывает комбинацию, но иногда требуется подсказка педагога.

1 балл – затрудняется в придумывании танцевальной комбинации.

0 баллов – не может придумать комбинацию.

2.7. Форма подведения итогов:

- выступления детей на открытых мероприятиях;
- участие в тематических праздниках;
- контрольные занятия;
- итоговое занятие;
- открытые занятия для родителей;
- отчетный концерт по итогам года.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие средства обучения:

- светлый и просторный зал;
- музыкальная аппаратура;
- тренировочная одежда и обувь;
- сценические костюмы;
- реквизит для танцев.

3.2. Методическое обеспечение

- Учебно-тематический план;
- Ноутбук;
- Музыкальный центр;
- Фортепиано;
- Аудио и видеотека;
- Атрибуты: костюмы, реквизит к танцам, детские музыкальные инструменты.

Список используемой литературы

1. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Са-Фи-Дансе» (танцевально-игровая гимнастика для детей), Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2001 г.;
2. «Танцевальная ритмика для детей № 1» Суворова Т.И. Учебное пособие – СПб.: «Музыкальная палитра», 2003г;
3. А. И. Буренина. Программа «Ритмическая мозаика».
4. Т. И. Калашникова. Программа музыкально-ритмического воспитания. – ИГПК №1, 2007.
5. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие, Москва, Владос, 2008)

Сюжетное занятие «На лесной опушке» (путешествие в лес)

Задачи. Совершенствовать выполнение танца «Кузнечик». Закрепить выполнение комплекса танцевально-ритмической гимнастики «У оленя дом большой». Содействовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве!

Дети входят в зал под музыку «Песенка о лете» (Е. Крылатов – Ю. Энтина. Перестраиваются в шеренгу).

Педагог сообщает ребятам, что они отправляются путешествовать в лес и будут знакомиться с обитателями леса.

1. «Поход» – различные передвижения шагом, прыжками, с махами руками и т.д. по сюжету. Движение детей сопровождается речитативом, читаемым педагогом.

Отправляемся в поход,
Много нас открытий ждет.
Мы шагаем друг за другом
Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,
В поле бабочки летают.
Раз, два, три, четыре –
Полетели, закружились.

Мостик в стороны качался,
А под ним ручей смеялся.
На носочках мы пойдем,
На тот берег попадем.

Дальше – глубже в лес зашли,

Налетели комары.
Руки вверх – хлопок над головой,
Руки вниз – хлопок другой.

Комаров всех перебьем
И к болоту подойдем.
Перейдем преграду вмиг
И по кочкам прыг, прыг, прыг.

Прыгать дружно мы умеем,
Прыгать будем мы смелее.
Раз и два, раз и два –
Позади уже вода.

Под кустом пролезть не страшно
И под елкой не опасно.
Друг за другом успевайте,
Только ветки не ломайте.

Вдруг мы видим: у куста
Выпал птенчик из гнезда.
Тихо птенчика берем
И назад в гнездо кладем.
Дальше по лесу шагаем
И медведя мы встречаем.
Руки за голову кладем
И вразвалочку идем.

Лес дремучий, ниже ветки,
Испугались наши детки.

На коленях поскорей
Страшный путь преодолей.

Зайчик быстрый скачет в поле.
Очень весело на воле.
Подражаем мы зайчишке,
Непоседы-ребятишки.

Мы шагаем, мы шагаем,
Руки выше поднимаем.
Голову не опускаем,

Дышим ровно, глубоко.
Видишь, как идти легко!

1. Это чей мы видим дом?
Кто же, кто хозяин в нем?
Здесь живет лесной народ.
Он танцует и поет.

Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «У оленя дом большой».

3. Комплекс общеразвивающих упражнений типа зарядки сопровождается речитативом:

В лесной глуши на елке
Жили-были два бельчонка.
Жили дружно, не тужили
И с зарядкою дружили.

Вставали рано поутру,

Изображали кенгуру:
За ушки лапками хватались
И вправо-влево наклонялись.

Дружно хлопали в ладошки,
Потягивались, словно кошки.
Ножками топали,
Глазками хлопали,
Головками крутили
И друг за другом вслед ходили.

2. Видим – скачут по опушке
Две веселые лягушки.
Прыг-скок, прыг-скок –
Прыгать весело, дружок.

Проводится **игра «Цапля и лягушки».**

3. Посмотри, красиво тут,
И кузнечики поют.

Проводится **танец «Кузнечик»**

4. Сколько выросло грибов
У осинок и дубов!
Мы грибочки соберем
И скорей домой пойдём.

Проводится **игра «У медведя во бору».**

5. Тропка змейкой под ногами –

Мы домой вернемся сами.

6. Подведение итогов. Организованный выход под музыку.

Примечание. Вместо игры «Цапля и лягушки» или «У медведя во бору» в сюжетном уроке можно разучить новую игру «Зайчики и волк».

Зайки скачут на лужайке.

Вдруг в лесу мелькнула тень

Зайки спрятались за пень.

(присели на месте)

На носочки поднялись.

Ну-ка, заяка, оглянись:

Не сидит ли за кустом

Страшный волк с большим

хвостом?

(Выбегает – водящий – и ловит зайчиков)

Вдруг волчище выбегает,

Серых зайчиков хватает.

(Все зайчики бегут в дом – за линию, а волк возвращается в свое логово с теми, кого поймал).

Быстро, зайчики, домой!

Злющий волк бежит горой.

(Присели на месте).

Выбегает волк – водящий – и ловит зайчиков.

Все зайчики бегут в дом – за линию, а волк возвращается в свое логово с теми, кого поймал.

Сюжетное занятие

Путешествие по станциям «Веселый экспресс»

Задачи. Научить детей различать динамические оттенки «громко – тихо». Совершенствовать выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «На крутом берегу». Повторить ритмический танец «Если весело живется». Воспитывать организованность, дисциплинированность, доброту.

Дети входят под песню «Голубой вагон» (В. Шаинский, А. Тимофеевский). Все ребята готовятся к путешествию – берут с собой в дорогу улыбку, шутку, здоровый смех и прекрасное настроение, и конечно – маршрутную карту. Дети встают «вагончиками» по четыре человека в колонну, руки кладут на плечи друг другу. Руководитель идет впереди – «паровоз» и с речитативом двигается в различных направлениях, ведя за собой «вагончики».

Чук-чук-чук! Чук-чук-чук!

Паровоз – наш лучший друг.

Он промчит нас по лесам,

По оврагам и горам.

Крепко за руки держись,

От друзей не оторвись.

Машинист, вперед гляди,

Путь веселый впереди.

1. Станция первая – «Спортивная». Дети выполняют общеразвивающие упражнения под речитатив:

Ну-ка, дружно стройся в ряд!

Вызываем всех ребят:

Из вагонов выходите,

Силу, ловкость покажите.

Проводится построение в короткие шеренги («вагончиками»).

Дети, стройтесь по порядку
На активную зарядку.
Левая, правая,
Бегая, плавая,
Мы растем смелыми,
На солнце загорелыми.
На носочки поднимайтесь,
Руки к солнцу. Улыбайтесь!
Подтянулись, наклонились
И обратно возвратились.
Повернулись вправо дружно,
Влево тоже делать нужно.
Делай раз и делай два.
Не кружись ты, голова!
Повороты продолжай
И ладошки раскрывай.
А теперь наклон вперед
Выполняет наш народ.
Поднимай колено выше –
На прогулку цапля вышла.
А теперь еще задание –
Начинаем приседание.
Приседать мы не устанем,
Сядем – встанем, сядем – встанем.
Проведем еще игру:
Все присядем – скажем: «У!»
Быстро встанем – скажем: «А!»
По вагонам нам пора.

2. Станция вторая – «Певучая нотка». Ходьба с речитативом:

Отправляемся в дорогу.
Дружно зашагали в ногу.
Вы, ребята, не зевайте,
Песню вместе запевайте.
Дети поют любую знакомую песню.

1. Станция третья – «Сказочная».

Выполняется упражнение «На крутом бережку».

4. Станция четвертая – «Давайте-ка поиграем».

Посмотри, какие дети!
Дети лучше всех на свете.
Надо вам, ребята, знать,
Что мы будем сейчас играть!

Проводится игра «Тихо – громко».

2. Станция пятая – «Танцевальная».

Ритмический танец! «Если весело живется» (можно другой знакомый танец).

3. Станция шестая – «Загадочная». «Ромашка» с загадками. На лепестках написаны загадки. Соревнуются дети «вагончиками».

Подведение итогов занятия, определение лучших «вагончиков».
Выход под песню.

Сюжетное занятие

«Путешествие в Морское царство»

Задачи. Закрепить выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Мууренка». Повторить ритмический танец «Галоп шестерками». Способствовать развитию ловкости, координации движений, мышечной силы и гибкости. Содействовать развитию воображения и творческих способностей.

Дети организованно входят под песню «Синяя вода» (Шаинский, Ю. Энтин).

Для того чтобы добраться до моря, они должны преодолеть несколько препятствий: речку, яму, гору, болото, обмануть Водяного и пройти испытания:

1. «Речка» – переход по скамейкам;

«яма» – прыжок в длину с места или перешагивание со скамейки на скамейку (с помощью педагога);

«гора» – лазание по наклонной скамейке;

«болото» – прыжки по «кочкам» (кружочкам).

2. Игра «Водяной» (*звучит «Песня Водяного»; М. Дунаевский*).

3. Испытания заключаются в выполнении комплекса упражнений игропластики на морскую тематику.

Упражнение на дыхание «Парус»:

И. П. – основная стойка.

1 – обычный вдох.

2 – 4 – продолжительный выдох через рот («ветер надувает парус»).

Упражнение «Волны шипят»:

И. П. – сед на пятках, руки внизу.

1 – 2 – волнообразные движения руками вперед – вверх, обычный вдох.

3 – 4 – волнообразные движения руками вниз, выдох через рот со звуком «ш-ш-ш». То же, увеличивая амплитуду движений, вставая на колени.

Упражнение для укрепления мышц спины «Морская звезда»:

И.П. – лежа на животе, руки вверху.

1 – прогибаясь, поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2 – руки и ноги развести в стороны.

3 – руки и ноги соединить вместе.

4 – И. П.

Упражнение «Плавание брассом»:

И. П. – лежа на животе, руки вверх.

1 – прогнувшись, поднять голову, верхнюю часть туловища, руки.

2 – 7 – движения руками, имитируя «брасс».

8 – И. П.

Упражнение для укрепления мышц живота «Кальмар»:

И. П. – сидя, руки в упоре сзади.

1 – согнуть ноги вперед, не касаясь стопами пола.

2 – разогнуть ноги в стороны – вверх.

3 – соединить ноги вместе.

4 – И. П.

Упражнение «Медуза»:

И. П. – лежа на спине, ноги врозь, руки вверх в стороны.

1 – группировка лежа (когда шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно).

2 – 3 – держать.

4 – И. П. (когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность).

Упражнение на развитие гибкости «Альбатрос»:

И. П. – сидя, ноги врозь, руки в стороны.

1 – 2 – наклон вперед до касания грудью пола.

3 – 6 – держать.

7 – 8 – И. П.

Упражнения на расслабление «Я на солнышке лежу»:

И. П. – лежа на животе с опорой на предплечья.

1 – согнуть правую ногу назад.

2 – разгибая правую, одновременно согнуть левую ногу.

3 – 4 – то же с другой ноги.

1. Дети прошли все испытания и вышли к морю. Царь Нептун встретил их и предложил сыграть в свою любимую **игру «Море волнуется»** (выбирается водящий Нептун).

5. Нептун хочет узнать побольше о земле, кто там живет (животные, птицы, звери).

Упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Муренка».

6. Путешествие было интересным, и в заключение **дружный танец «Галоп шестерками»**.

4. Затем «купание» – дети изображают игры на воде (под музыку). Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа. Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги, отдыхают.

5. *Подводят итоги путешествия и отправляются под музыку домой.*

Сюжетное занятие «Поход в зоопарк»

Задачи. Способствовать развитию творческих способностей, выдумки, фантазии. Закрепить выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики «Хоровод». Содействовать развитию прыгучести, ловкости, координации движений, ориентировки в пространстве.

Дети входят под песню о зоопарке (М.Гусев).

1. Педагог говорит ребятам, что сегодня у них необычное занятие – поход в зоопарк. Все строятся в колонну и идут дружно, не отставая.

Игра «Иголка – нитка»

2. В клетках зоопарка сидят разные звери.

Комплекс игропластики:

«медведь» – ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы;

«пантера» – мягкий шаг;

«цапля» – ходьба с высоким подниманием колена;

«орлы» – повороты головы;

«кошечка» – «котенок выгибает спину» (тянется); «котенок сердится»; «котенок пьет молоко»; «котенок спит» (лежа на боку и мурлычет);

«змея» – упор, лежа на бедрах, поворот головы налево – направо (змея шипит); «собачка» – упор, стоя согнувшись; виляет «хвостиком» – таз влево – вправо; «лев» – лежит и греется на солнышке.

3. **Общеразвивающие упражнения на полу** под песни. Львенка и Черепахи (Г. Гладкова и С. Козлова) «Я на солнышке лежу».

4. В зоопарке много воробьев.

Игра «Попрыгунчики- воробышки»

5. Все ребята очень стараются вести себя хорошо и дружелюбно, ведь доброта – это самое хорошее качество. *Быть* добрым – значит

улыбаться, а от улыбки становится теплей: и слону и даже маленькой улитке. Все встают в дружный хоровод и танцуют.

Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Хоровод»

6. Игра «Ленточки – хвосты» по типу игры «Мы – веселые ребята».

Мы – веселые ребята,

Мы – ребята все зверята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать!

Каждый ребенок изображает какую-нибудь зверюшку: мишку, зайчика, лису. Руководитель раздает всем ленточки – «хвосты», которые прикрепляются сзади.

Водящий должен сорвать ленточку. Те ребята, у кого сорвана ленточка, выбывают из игры.

Подведение итогов. Организованный выход из зала — «уход домой».

Сюжетное занятие «В гости к Чебурашке»

Задачи. Совершенствовать выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Чебурашка». Закрепить выполнение группировки в положении лежа. Содействовать развитию танцевальности, координации движений.

1. *Дети входят в зал под песню «В мире много сказок» (В. Шаинский, Ю. Энтин).* Педагог встречает их словами: «Сегодня мы отправляемся путешествовать в мир сказки, в гости к Чебурашке. Жители государства сказочного, волшебного и загадочного, веселого, говорливого, забавного и счастливого приветствуют дружно нас и в гости ждут — сейчас!».

«Сказочный лес» – дети идут в обход по залу, выполняя различные движения: «проходят речку (ходьба по скамейке), болото (прыжки), пещеру» (переползания), «переплывают озеро» (имитация движений руками «басс», «кроль»).

2. «Сказочная зарядка». Для того чтобы набраться сил, дети выполняют комплекс зарядки.

Упражнение «Перестроение»:

Слушай, сказочный народ,
Собираемся на сход.
Поскорее в строй (круг) вставайте
И зарядку начинайте!

Упражнение «Потягивание»:

Потягушка, потянись
Поскорей, скорей проснись!
День настал давным-давно,
Он стучит в твое окно.

Упражнение «Наклоны»:

Буратино потянулся,
Раз прогнулся, два нагнулся,

Зашагал и по порядку
Начал делать он зарядку.

Упражнение «Царя Гороха», или упражнения мышц шеи и туловища:

Давным-давно жил царь Горох
И делал каждый день зарядку.
Он головой крутил-вертел
И танцевал вприсядку.
Плечами уши доставал
И сильно прогибался,
Он руки к небу поднимал,
За солнышко хватался.

Упражнение «Дровосек»:

Чтобы лучше мне шагать,
Сделаю зарядку:
Помахая топором
Я для вас, ребятки,
Ноги в стороны поставлю,
Вниз и вверх махну руками.

Упражнение «Выпады»:

Иван-Царевич, вот герой!
Смело он вступает в бой,
Волшебным он взмахнет мечом,
И Змей-Горыныч нипочем.
Сделал выпад раз и два –
Отлетела голова.
Еще выпад три-четыре –
Отлетели остальные.

Упражнение «Прыжки»:

Вот лягушка на дорожке –

У нее озябли ножки.
Чтобы ей помочь быстрее,
Мы попрыгаем за ней.
Будем вместе с ней играть,
Чтобы ей царевной стать.

Упражнение «Потопаем»:

Шел король по лесу, по лесу,
Нашел себе принцессу, принцессу.
Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем,
Еще разок попрыгаем, попрыгаем
И ручками похлопаем, похлопаем,
И ножками потопаем, потопаем.

2. **Танец «Мы пойдем сначала вправо».** Дети отправляются в путь.

3. Звучит песня Бабы-Яги (на слова В. – кассета «Песни Лукоморья»). Педагог читает письмо от Бабы-Яги, в котором говорится, Баба-Яга превратила всех детей в ежиков.

Игра «Совушка».

6. Расколдовать детей поможет сказочный герой Чебурашка.

Мы станцуем и споем,
А потом домой пойдем.

Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Чебурашка».

6. **Подведение итогов занятия. Организованный выход из зала.**

Сюжетное занятие «Конкурс танца»

Задачи. Повторить изученный материал по ритмическим танцам. Учить импровизировать под музыку. Содействовать развитию танцевальности, музыкальности и координаций движений, чувства ритма.

1. Дети входят под музыку в зал.

Педагог их приветствует словами: «Девизом сегодняшнего праздника будет: «Танцуй веселей с нами скорей». Конкурс-соревнование – итог года. Выбираем лучший танец, лучших танцоров.

Конкурс «Разминка».

Определяются те, кто лучше умеет повторить за руководителем движения.

Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку – импровизация под песню «Макарена» (или любую другую).

2. Конкурс на лучшее исполнение танца. Танцы «Кузнечик», «Утята», «Галоп шестерками», «Каравай».

3. Конкурс «Повтори за мной». Танец «Если весело живется!».

4. Конкурс на лучшее танцевальное движение. Импровизация «Я танцую».

5. Веселый конкурс. Танец «Лавата». Победителем считается тот, кто выполнит все задания и не расцепит рук..

6. Подведение итогов. Определение и награждение победителей медалями: «Лучший танцор», «Веселый танцор», «Внимательный танцор», «Талантливый танцор» и т.д.