

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Дюймовочка» с. Екатериновка**

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом
протокол от 31.08. 2023г. №1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБДОУ «Детский сад
«Дюймовочка» от
31.08.2023г.№89

Программа кружка «Радуга ритмов»

Возрастной диапазон: 4-6 лет

Срок реализации программы: 2 года

Руководитель кружка: Мухина Наталья Алексеевна

Содержание

Пояснительная записка.....
Характеристика возрастных особенностей.....
Содержание программы.....
Методическое обеспечение программы.....
Список литературы.....
Приложение	
Тематическое планирование.....
Календарное планирование.....

Пояснительная записка

В «Федеральной образовательной программе дошкольного образования» (утв. приказом Минпросвещения РФ от 25.11.2022 г. № 1028) ставятся задачи приобщения детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития, которые решаются через обогащение двигательного опыта детей дошкольного возраста, создание условий для оптимальной двигательной деятельности.

В многообразии средств развития двигательной активности дошкольников особое место в силу своей доступности, универсальности и эмоциональности занимает ритмическая гимнастика. Достоинства ритмической гимнастики известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

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

Ритмическая гимнастика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями. Танцуя, ребенок, включается в творческий процесс. Совершенствуются его двигательные возможности и навыки.

Движение под музыку дополняет ряд задач занятий ритмикой:

- дает выход и разрядку отрицательным эмоциям, снимет нервное напряжение;
- создает приподнятое настроение;
- развивает активность, инициативу;
- развивает координацию движений, способность произвольно ими управлять.

Ритмическая гимнастика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмической гимнастикой.

Данная программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа для детей в возрасте от 4 до 6 лет (средняя и старшая группы).

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика, танцевально-ритмическая гимнастика. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и образно-игровыми упражнениями.

Цель программы: совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств детей 4- 6 лет средствами ритмики.

На занятиях по ритмике работа с детьми ведется по следующим направлениям, которые решают следующие задачи:

Развитие двигательных навыков и физических качеств:

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;

- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

Развитие танцевально-ритмических и творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- развитие чувства ритма; согласованности движений с музыкой;
- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации в движении.

Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в танце;
- тренировка подвижности нервных процессов;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

Развитие нравственно - коммуникативных качеств личности:

- развивать стремление к совместной творческой деятельности, взаимодействию в паре или небольшой подгруппе, умение согласовывать взаимоотношения со сверстниками;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения;
- формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Содержание программы по ритмике определяют следующие разделы:

- игроритмика;
- танцевально-ритмическая гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- строевые упражнения;
- игровой самомассаж;
- музыкально-подвижные игры.

«Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, 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.

«Танцевально - ритмическая гимнастика». Здесь представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей.

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

«Строевые упражнения» являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

«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» содержат 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 по ритмике.

«Образно-игровые упражнения» представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д.

При решении образовательных, эстетических и педагогических задач важно учитывать **общедидактические и специфические принципы.**

Общедидактические принципы:

1. **Принцип систематичности** обуславливает непрерывность, регулярности и планомерность образовательного процесса, определенного для развития двигательных навыков.

2. **Принцип сознательности и активности** реализуется в формировании мотивации к ритмическим занятиям, представлений о развитии какого-либо двигательного качества, интереса к предлагаемым видам деятельности.

3. **Принцип наглядности** обеспечивает тесную взаимосвязь всех систем организма.

4. **Принцип доступности и индивидуальности** предусматривает учет возрастных, физиологических особенностей, характера. Действие этого принципа строится на преемственности двигательных, музыкальных и речевых заданий.

5. **Принцип постепенного повышения требований** предполагает постепенный переход от более простых к более сложным заданиям по мере овладения и закрепления навыков.

Специфические принципы:

1. **Принцип единства** развития и оценки индивидуального развития детей в рамках педагогической диагностики.

2. **Принцип полифункционального подхода** предусматривает одновременное решение нескольких задач в структуре одного занятия по ритмике.

3. **Личностно-деятельностный принцип** лежит в основе разработки системы ритмических упражнений и заданий, обеспечивающий воспитание положительных личностных качеств детей.

4. **Принцип реализации коммуникативного намерения** предполагает активную деятельность детей, создание ситуации общения.

5. **Принцип закономерности** развития при формировании психофизического механизма воздействия занятий ритмикой на организм ребенка.

Форма реализации программы: занятия ритмикой проводятся 1 раз в неделю, во второй половине дня, после дневного сна в режиме совместной деятельности детей и педагога. Продолжительность: для детей 4-5 лет 20-25 мин., для детей 5-6 лет 30 мин.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Формирование и развитие:

1. Двигательных навыков и физических качеств:

- Координация движений и равновесие.
- Ориентировка в пространстве.
- Гибкость, пластичность

2. Танцевально-ритмических способностей:

- Чувство ритма.
- Уровень согласованности движений с музыкой.
- Степень проявления творчества, импровизации в движении в соответствие с характером музыки

Формы подведения итогов реализации программы: открытое мероприятие, выступления на праздниках, участие в конкурсах.

Характеристика возрастных особенностей детей 4 – 5 лет

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребенка. Происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений детей. Эмоционально окрашенная двигательная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей, которых отличает довольно высокая возбудимость. Возникает и совершенствуется умение планировать свои действия, создавать и воплощать определенный замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представление не только о цели действия, но также и способах ее достижения. Особое значение приобретает совместная сюжетно-ролевая игра. Существенное значение имеют также дидактические и подвижные игры. В этих играх у детей формируются познавательные процессы, развивается наблюдательность, умение подчиняться правилам, согласовывать свои действия с другими детьми, складываются навыки социального поведения, совершенствуются основные движения.

В возрасте 4-5 лет, движения детей становятся более координированными. Восприятие становится более точным и образным. Дети уже могут запомнить небольшую сюжетно-образную танцевальную композицию. Они более активны в играх и быстрее схватывают новый материал, поэтому физическое воспитание важно в этот возрастной период.

Характеристика особенностей детей старшего дошкольного возраста.

Старший возраст - важнейший период в развитии дошкольника. В этом возрасте возрастают физические возможности детей: движения их становятся значительно более уверенными и разнообразными, восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными повторять различные не очень сложные движения за педагогом, запоминать композиции из нескольких движений. Начинает развиваться и образное мышление. Дети с удовольствием исполняют движения, создают образы сказочных персонажей, животных. Это очень активный возраст, что создаёт новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни. Дети старшего возраста отличаются высокой эмоциональностью, ярко и непосредственно выражают свои чувства.

Увеличивается устойчивость внимания. Он уже способен удерживать в памяти, при выполнении действий, определенные условия: прямая спина, подтянутый корпус, поднятая голова и т.д. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро и резко утомляется, становится психически и физически вынослив. Именно в этом возрасте очень важно начать заниматься танцевальным творчеством. Дети уже легко воспринимают и выполняют требования педагога. Физиология ребенка готова к определенным нагрузкам. В этом возрасте ребенок как губка впитывает всю полезную информацию.

Научно доказано, что ребенок в старшем возрасте запоминает столько материала, сколько он не запомнит потом никогда. В этом возрасте ребенку интересно все, что связано с окружающим миром, расширяет его кругозор.

Игра, как известно, является ведущей деятельностью дошкольника. В этом возрасте дети с удовольствием принимают участие в игровой деятельности. Поэтому музыкальные игры имеют огромное значение в обучении детей старшего возраста. Образные упражнения и музыкальные игры являются наиболее интересными для детей видами музыкально-ритмической деятельности. Они создают широкую возможность для развития художественно-творческих способностей детей – проявления фантазии, выдумки, активности, инициативы. Обучение двигательным навыкам необходимо проводить в

увлекательной форме. В этот период резко возрастает потребность в движении. Растущий организм ребенка требует активных движений. Дети очень энергичны, активны, подвижны.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Ребенок может достаточно точно повторять за педагогом позу, несколько простых движений, следя за точным положением рук, ног, головы, корпуса. В этом возрасте уже неплохо развита ловкость, координация движений. Дети уже могут держать равновесие.

В этом возрасте дети легко общаются, идут на контакт со сверстниками и взрослыми. Они с удовольствием принимают участие в игровых упражнениях. Для этого возраста интересна работа в парах. Дети с удовольствием меняются партнерами. Это помогает подружить детей и легче сформировать танцевальную группу. Когда в группе появляются лидеры, то появляется и элементы соревновательности. Это очень важно для сравнения себя с другими, что ведет к стремлению ребенка двигаться вперед.

Содержание программы

Музыкальное воспитание средствами движения осуществляется в играх, плясках, танцах, упражнениях, доступных и интересных детям.

1. Музыкальная игра.

Игра – наиболее активная творческая деятельность, направленная на выражение эмоционального содержания музыки, осуществляется в образных движениях. Игра имеет определённый сюжет, правила, музыкально-учебные задания, и, облегчённая в интересную форму, помогает лучшему усвоению программных навыков.

В методике дошкольного музыкального воспитания определены два вида игр: игры под инструментальную музыку и игры под пение.

В свою очередь игры под инструментальную музыку разделяются на *сюжетные*, где выступают определённые персонажи, развёртывается действие и решается основная задача – передать музыкально-игровой образ персонажа, и *несюжетные*, правила которых связаны с музыкой, и решается задача двигаться в соответствии с содержанием, характером и формой музыкального произведения.

Игры под пение включают хороводы, инсценировки песен и тесно связаны между собой. Построение их зависит от содержания. В действие поочерёдно включаются отдельные дети, небольшая их группа, весь коллектив, меняется направление движения, происходят перестроения: в круг, шеренги, пары, «стайку», колонны и т. д. Таким образом, музыкальные игры по своим задачам принадлежат к дидактическим, по характеру – к подвижным. Их содержание находится в полном соответствии с музыкой.

2. Упражнения.

Музыкально-ритмические навыки усваиваются главным образом в ходе разучивания игр, плясок. Однако некоторые из них требуют дополнительных усилий, тренировок, упражнений. Например, надо поупражнять детей в точном исполнении ритмического рисунка, акцента. Педагог, облекая задание в интересную форму, помогает ребятам с ним справиться. Некоторые упражнения помогают навыкам выразительного движения в передаче игрового образа, в ходьбе, беге, поскоках, а также тренируют в усвоении отдельных танцевальных элементов.

Дети рано начинают чувствовать настроение, характер музыки, воспринимая её сначала в совокупности всех средств, выделяют, отличая отдельные, наиболее яркие средства, доминирующие в произведении (например, форму, темп, динамику, метроритм), передавая это в движениях.

Музыкально-ритмические навыки осваиваются в процессе разучивания игр, ритмических композиций и упражнений. Важно научить ребят воспринимать музыку целостно, схватывать общее настроение, характер. Однако в процессе обучения можно

выделить те или иные навыки, которые особенно хорошо усваиваются при разучивании данного материала.

Двигательные навыки детей, необходимые для постановки танца, зависят, в первую очередь, от психофизиологических особенностей. Разучивание движений только тогда будет эффективно, когда оно основано на знании возможностей ребенка, а так же требуется строгий учет его возрастных психофизиологических особенностей.

Выполнение двигательных упражнений способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества необходимые для формирования умений и специфических навыков.

Особенность детского восприятия такова, что вырабатывать точность, четкость, осмысленность движения помогает использование подражательных движений или образное сравнение.

Занятия ритмикой доставляют детям радость и удовольствие. Но должны быть доступны и содержание, и характер движений.

Используемые технологии в программе по ритмике.

В образовательном процессе на занятиях ритмикой применяются такие педагогические технологии:

1) *Игровая технология* - объединяет достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных игр. Их основная цель - обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, навыков. Основным механизмом реализации являются методы вовлечения детей в творческую деятельность.

2) *Технология дифференцируемого обучения* - ставит своей целью создание оптимальных условий для выполнения задатков, развития интересов и способностей воспитанников. Механизмом реализации являются методы индивидуального обучения.

1. *Технология личностно-ориентированного обучения* — организация педагогического процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка, учёте особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса. Это формирование целостной, свободной, раскрепощённой личности, осознающей своё достоинство и уважающей достоинство и свободу других людей.

2. *Информационные технологии* – все технологии использующие специальные технические информационные средства: компьютер, аудио-, видео-, теле – средства обучения.

1. *Здоровьесберегающие технологии* - создание комплексной стратегии улучшения здоровья обучающихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть воспитанник.

2. *Технология проблемного обучения* - ставит своей целью развитие познавательной активности и творческой самостоятельности детей. Механизмом реализации является поисковые методы, приема поставки познавательных задач поставив перед воспитанниками задачу, которую они выполняют, используя имеющиеся у них знания и умения.

Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся в музыкальном зале. Используемый в танцевально-ритмической гимнастике инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию. Для эффективного использования занятий имеются:

пособия: иллюстрации, фонограммы, DVD диски, и т.д.

атрибуты: платочки цветные, ленты (по две на каждого ребёнка), флажки, султанчики, обручи, мячи, цветочки и т.д.

В процессе обучения в работе с детьми могут использоваться конкурсы на лучшее исполнение этюдов, танцевально-ритмических композиций, а также дети выступают на праздниках, концертах, участвуют в развлечениях.

Методы и формы образовательной деятельности

Целостный процесс обучения танцевально-ритмическим движениям можно условно разделить на 3 этапа:

- начальный этап - обучение упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- 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.

Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создают условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким и понятным, желательно в зеркальном изображении.

Основной метод музыкально-ритмического воспитания детей – «вовлекающий показ» двигательных упражнений. Учитывая способность детей к подражанию, их желание двигаться вместе с взрослым и, вместе с тем, неспособность действовать по словесной инструкции, так как от этого напрямую зависит и качество движений детей.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть кратким и образным, с использованием гимнастической терминологии. При обучении сложным движениям педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения.

Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе.

Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. Его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на 2, 4, 8 и большее количество счетов. Для начального обучения упражнения используются ограничители, ориентиры.

Так, образные сравнения помогают детям правильно осваивать движение, так как создают у детей особое настроение. Похвала ребенка активизирует работу его сердца, нервную систему.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения.

Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.

Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления - "идеомоторной тренировки". В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую

роль приобретают методы разучивания в целом - соревновательный и игровой.

Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Учебный план

Месяц	Количество занятий	Количество часов
сентябрь	7	7
октябрь	8	8
ноябрь	8	8
декабрь	7	7
январь	7	7
февраль	8	8
март	8	8
апрель	8	8
май	6	6
Итого	67	67

Структура занятий:

Каждое занятие состоит из трех частей:

Вводная часть:

- построение и приветствие детей
- разминка в движении: ходьба, бег, прыжки
- танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика, музыкальная игра-танец).

Основная часть занятия:

- разучивание новых танцевальных движений и композиций, повторение пройденных.
- разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение пройденных.

Заключительная часть:

- музыкальная игра
- построение, поклон

Список литературы

1. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. – 108 с.
2. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
3. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания, 2007. - 112 с.
4. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
5. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
6. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
7. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
10. Федорова Г.П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.
11. Кирченко Н. А. Развитие основных физических качеств и координационных способностей детей. ООО ИД «Белый ветер», 2011.
12. Вареник Е. Н Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., 2009.
13. Сулим Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг. М., Творческий центр, 2010.

Тематическое планирование 2023-2024 уч.год

Календарное планирование

Сентябрь

1 неделя.

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

Ход:

Вводная часть.

Коммуникативный танец «Здравствуй, друг».

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

Музыка «Клоун Плюх №1».

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

2. Солдатики - ходьба на месте с отмашкой рук.

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

4. Пропеллер - прокручивание рук.

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

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

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

8. Мяч.

9. Воздушный шар.

10. Приседаем.

11. Упражнение для глаз- рисуем глазами круги.

Построение врассыпную.

Танцевальные шаги. Комбинации из танцевальных шагов.

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

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

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

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

5-8 - четыре хлопка в ладоши.

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

Основная часть.

Разучивание танца с листьями

Танцевальная композиция «Осенние листья»

(мелодия «Осенний марафон» Ритмопластика Буренина)

Дети с листьями березы, клена, рябины стоят в трех шеренгах в шахматном порядке. И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки опущены вдоль туловища.

1 фраза. Поднимает прямые руки вверх третья шеренга, затем вторая и первая

2 фраза. Третья и первая шеренга детей качает листочками вправо, а вторая – влево. Повторить 4 раза. Опускают руки через стороны вниз.

3 фраза. Первая и третья шеренга делают приставной шаг вправо с одновременным наклоном рук вправо перед собой. Затем тоже вторая. Вернуться в И.П.

4 фраза. Все взмахивают правой рукой вперед, потом – левой. Обе руки разводятся через верх - в стороны и вниз. Кружатся на носочках на месте. Повторить 2 раза.

5 фраза. Заводят три круга. Делая выпад правой ногой к центру круга, взмахивают обеими руками вверх. Приставляют к левой ноге и опускают руки вниз. Тоже левой ногой. Кружась в центр круга, отбегают назад легким бегом.

6 фраза. Третий и второй круг за ведущим ребенком противоходом разворачиваются в полукруг. Первый круг сбегается в центр зала и становятся перед детьми
В конце дети кружатся вокруг себя и замирают: в полукруге держат руки вверху, а впереди – перед собой.

Заключительная часть.

Дыхательная гимнастика «Насос».

2-4 неделя.

Цель: Формировать интерес к занятиям. Формировать общую культуру личности ребенка; формировать правильную осанку и положение головы, положение рук на талии, позиции ног. Продолжать обучать детей танцевальному шагу с носка.

Ход:

Вводная часть.

Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в приседе. Боковой галоп. Ходьба «пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1-2 круга).

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

Музыка «Клоун Плюх №1».

Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках, шаг с притопом.

Пальчиковая гимнастика «Осень»

Ветер по лесу летал, *Плавные, волнообразные движения ладонями.*

Ветер листики считал:

Вот дубовый, *загибают по одному пальчику на обеих руках.*

Вот кленовый,

Вот рябиновый резной,

Вот с березки – золотой,

Вот последний лист с осинки *Спокойно укладывают ладони на стол.*

Ветер бросил на тропинку.

Танцевальные шаги. Приставные шаги в сторону. Дробный шаг.

Основная часть.

Закрепление последовательности движений танца «Танец с листьями» «Музыкальная мозаика» Бурениной

Ритмическая игра «Капли»

Капля раз, капля два, Капли медленно сперва. Потом стали попевать, Капля каплю догонять.	Дети хлопают по коленям целыми длительностями Хлопают в ладоши половинными. Ударяют пальцами по ладони другой руки четвертными.
---	--

Коммуникативная игра «Туча»

Дети бегают по залу под тихие звуки польки. Под громкую музыку дети быстро встают в круг, берутся за руки и двигаются приставным боковым шагом вправо под песню.

Туча, ты туча!

Спустись пониже!

Чем туча ниже,

Тем земля ближе.

Бах! *Резко приседают.*

И попрыгали из тучи

Гномы – капельки воды.

Водяные молоточки

Не забыли взять они,

Поскакали по дорожкам,

Застучали в барабан.

Скачет дождик, пляшет дождик,

Стало мокро тут и там.

Заключительная часть.

Дыхательное упражнение «Ветерок» на развитие длительного выдоха.

У педагога листочки прикрепленные на ниточках легкие осенние листочки. Дети подходят к педагогу и дуют на листочки, стараясь вдыхать носом, шумно выдыхать ртом с втянутыми в трубочку губами.

5 неделя. «Веселый экспресс»

Цель: Совершенствовать выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «На крутом берегу». Повторить ритмический танец «Если весело живется». Воспитывать организованность, дисциплинированность, доброту.

Ход.

Дети входят под песню «Паровоз Букашка». 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. Педагог идет впереди — «паровоз» и с речитативом движется 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,

Сильными, умелыми.

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 колени 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 — «Веселинка».

Отправляемся в дорогу.
Дружно зашагали в ногу.
Вы, ребята, не зевайте,
Песню вместе запевайте.

Дети танцуют знакомую композицию «Танец с зонтиками»

3. Станция третья — «Дружная». Выполняется коммуникативная игра «Туча». Миниатюра «Осень».

Меж еловых мягких лап

Поочередно опускать и поднимать руки перед собой.

Дождик тихо: «Кап-кап-кап»,

Медленно присесть с опущенными руками.

Где сучок давно засох, Вырос серый мох-мох-мох!

Медленно подняться, держась за голову.

Где листок к листу прилип, Поочередно опускать и поднимать руки перед собой.

Появился гриб-гриб-гриб. Кто нашел его, друзья?

Стоять прямо, пожимая плечами.

Это я, это я, это я!

Прижать руки к груди

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». Дети строят несколько кругов «вагончиками».

5. Станция пятая — «Танцевальная». «Давайте станцуем как я» (можно другой знакомый танец).

Игровой самомассаж «Дождик».

Подведение итогов занятия, определение лучших «вагончиков». Выход под песню «Веселые путешественники» муз. Старокадомского

Октябрь

1-2 неделя.

Цель: Формировать интерес к занятиям. Формировать общую культуру личности ребенка; формировать правильную осанку и положение головы, положение рук на талии, позиции ног. Продолжать обучать детей танцевальному шагу с носка.

Ход:

Вводная часть.

Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба по веревке прямо Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба в полуприседе. Бег поднимая

ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Дыхательные упражнения.

Разминка «Дружные ребята» (в парах)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ходьба в колонне по одному.

Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперед на пятку; пружинистые полуприседы.

Основная часть.

Разучивание танца «Антошка» муз. Шаинского

Вступление: все дети выходят на свои места шагом (располагаясь по боковым линиям).

Антошка кладет гармошку на пол около себя.

1 куплет: Антошка выставляет правую ногу на пятку, руки скрещивает на груди, выполняет полуобороты вправо-влево.

Дети:

Антошка, Антошка, - наклон вперед, раскрывая руки в стороны – и.п. пойдём копать картошку. – движение, имитирующие копание лопатой.

Антошка, Антошка, - наклон – и.п.

пойдём копать картошку. – «копать картошку»

ПРИПЕВ:

Тили-тили, трали-вали, - Антошка показывает «нос Буратино» вправо-влево с выставлением ног на пятку(всего 2 раза), дети удивляются (раскрывают руки в стороны, приподнимаясь на носки)

Это мы не проходили, - Антошка отмахивается правой и левой рукой, дети средней группы обхватывают ладошками щеки, качают головой из стороны в сторону

Это нам не задавали!

Тарам – пам – пам, - хлопки в ладоши справа - слева

Тарам – пам – пам,

2 куплет: Антошка вновь выставляет правую ногу на пятку, руки скрещивает на груди, выполняет полуобороты вправо-влево.

Дети:

Антошка, Антошка, - наклон вперед с раскрытием рук - и.п.

сыграй нам на гармошке. – «играют на гармошке» на «пружинке»

Антошка, Антошка, - движения повторяются

сыграй нам на гармошке.

ПРОИГРЫШ – Антошка поднимает гармошку, неуклюже играет на ней, растягивая меха вправо-влево, по окончанию проигрыша небрежно кладет гармошку на пол, дети средней группы зажимают уши ладошками.

ПРИПЕВ: движения припева

3 куплет: Антошка повторяет движения куплета

Дети:

Антошка, Антошка, - наклон – и.п.

готовь к обеду ложку. – «черпают ложкой картошку» (правой рукой)

Антошка, Антошка, - движения повторить

готовь к обеду ложку.

ПРИПЕВ:

Тили-тили, трали-вали, - Антошка выполняет маршевый шаг на месте, радостно работая руками, дети повторяют движения припева.

Это, братцы, мне по силе!

Откажусь теперь едва ли!

Тарам – пам – пам, - Антошка выполняет прыжки на месте (ноги врозь – вместе), дети в это время притаскивают большую кастрюлю в центр зала.

Тарам – пам – пам,

Тарам – пам – пам! – Антошка подбегает к кастрюле и открывает крышку, огорченно вынимает лягушку, показывает зрителям. Дети смеются, держась за животики.

Коммуникативная игра «ПИРОЖКИ»

Испекли мы пирожки *Дети стоят в кругу и «лепят» пирожки*

С разной начинкой:

С капустой пирог, С *Дети передают «пирожок» друг другу в руки, называя*
морковкой пирог, *начинку, стараясь не повторяться.*
Со свеклой пирог...
И т.д.

Массаж «КАПУСТА»

Мы капусту рубим, рубим. *Стучат по спине ребрами ладоней.*

Мы морковку трём, трём. *Гладят спину пальцами вверх-вниз*

Мы капусту солим, солим. *«Бегают пальчиками по спине.*

Мы капусту жмём, жмём. *«Жмут»*

Сок капустный пьём, пьём. *Гладят спину.*

Заключительная часть.

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.

3-4 неделя.

Цель: Формировать интерес к занятиям. Формировать общую культуру личности ребенка; формировать правильную осанку и положение головы, положение рук на талии, позиции ног. Продолжать обучать детей танцевальному шагу с носка.

Ход:

Вводная часть.

Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба пятки вместе ноги врозь.

Ходьба «пауки» (животом вверх), быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения.

Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через предметы. Бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба.

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

Основная часть.

Закрепление последовательности движений ритмичного танца

Танец «Антошка» муз. Шаинского

Креативная гимнастика. Творческая игра «Кто я?»

Назначается водящий. Играющие разбегаются по залу. Звучит музыка. Руководитель дает задание вспомнить, кто живет в лесу. Дети придумывают фигуры (зайчик, белка 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

Массаж «КАПУСТА»

Мы капусту рубим, рубим. *Стучат по спине ребрами ладоней.*

Мы морковку трём, трём. *Гладят спину пальцами вверх-вниз*

Мы капусту солим, солим. *«Бегают пальчиками по спине.*

Мы капусту жмём, жмём. *«Жмут»*

Сок капустный пьём, пьём. *Гладят спину.*

Заключительная часть.

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.

Ноябрь

1-2 неделя.

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

Динамическое упражнение «Прогулка к бабушке в деревню»

Педагог.

К бабушке Маланье в гости
Приглашаю вас пойти.
Интересней приключенья
Нам, ребята, не найти.
Друг за дружкой становитесь,
Крепко за руки беритесь.
Раз-два-три, раз-два-три —
По дорожке мы пошли.

маршируют.

Петлять тропинка начала
Среди высоких трав,

По ней шагаем мы легко,
Головушку подняв.

Ходьба «змейкой».

Вот мы кочки увидали, Через
них мы прыгать стали.

Прыжки с продвижением вперед.

Впереди течет река,
Широка и глубока.

Ходьба на носках, руки — в стороны.
Руки в стороны расставим,
Переходить ее мы станем.

Бег по кругу.

Вдруг из воды высунулась рыбка
Легкий бег на носках, покачивая перед собой соединенными ладошками.
И поплыла по воде быстро-быстро.
Рыбка плавает в воде, Мы
резвимся на траве. Дом
бабушки мы увидали И к
нему все побежали.

А возле дома бабушки посеется на лугу лошадка «Зорька».

Упражнение «Лошадка» (прямой галоп).

ПАЛЬЧИКОВАЯ ИГРА «Птенчики в гнезде»

Птичка крылышками машет
И летит к себе в гнездо.

Обхватить все пальцы правой руки левой ладонью и ими шевелить.

Птенчикам своим расскажет,
Где она взяла зерно.
Разевает птенчик рот —
Маму, маму он зовет.

Основная часть.

Разучивание танца «Птичий двор» из программы «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной
И.П. Дети свободно располагаются по всему залу

Вступление: 1ч. Дети стоят на носочках, слегка пружиня, руки внизу с немного
приподнятыми кистями ("крылышки")

2часть: На счет 1-выставляют правую ногу на пятку, на четыре счета- топают носочком
(пятка прижата к полу) на счет 8 -приставить ногу на место. Затем тоже самые движения с
левой ноги.

1 куплет: на счет 1-2 - правая рука на пояс,3-4 - левая рука на пояс, 5-6 правая рука
касается плеча, , 9-10 - правая рука вверх-11-12 - лев. рука вверх, 13-14 правая рука к

плечу, 15-16 лев. рука то же самое. (можно все делать в 2 раза быстрее, но тогда получится два раза)

на счет 1-2 - наклонились, выставив правую ногу на пятку, руки немного сзади, помахав кистями. на 3-4 вернулись в исх. положение. То же самое повторить с лев. ноги.

На 1 - выбрасывают руки вверх с расставленными ладонями, а нога в это время на пятку на 2 - Руки к плечам ноги в исх. положение. (это движение делается 4 раза.

Припев: « Ки-ки-ки» - 3 хлопка по коленям, « ко-ко-ко» - хлопки в ладоши, затем прыжок с поворотом на 90 град, повиляла хвостиками, опять прыжок с поворотом на 90 град. Дети оказываются спиной к зрителям. Повторяются те же движения, в результате опять оказываются спиной к зрителям.

2 куплет. на счет 1-7 дети скользят по полу передвигаются на 2 ногах вправо, на счет 8 - подпрыгивают и приземляются с расставленными ногами

На 4 счета - хлопки тарелочками. На счет 8 - прыжок, возвращаясь в исх. положение.

Движения повторяется в другую сторону

Припев: движения те же.

Затем идет повторение музыки, движение повторяются. В самом конце кружиться вокруг себя, изображая руками крылышки.

Креативная гимнастика.

Кошка хвостиком играла —
Вот так! Вот так!
Веселилась, хохотала —
Вот так! Вот так!
Мячик по полу катала —
Вот так! Вот так!
И по комнате скакала —
Вот так! Вот так!
А потом устала кошка —
Вот так! Вот так!
И поплакала немножко —
Вот так! Вот так!
Раз, два, три, четыре, пять —
Будем кошку утешать.

Танец поросят Песня Н. Ефремова «Ни кола и ни двора»

Коммуникативная игра «Бабушка Маланья»

Считалкой выбирается бабушка Маланья.

Дети берутся за руки и встают в круг. Ребенок, изображающий Маланью встает в центр круга. На него можно надеть фартук или платочек. Ребята идут по кругу и поют веселую песенку:

*У Маланьи, у старушки,
Жили в маленькой избушке
Семь сыновей, (идут по кругу)
Все без бровей. (Закрывать брови руками)
Вот с такими ушами, Вот с такими
носами,*

*Вот с такими усами,
С такой головой, с такой бородой.
(всё это показывают) Ничего не
ели, Целый день сидели,
(присаживаются на корточки)
На неё глядели и делали вот так...*

Затем дети повторяют за Маланьей любое смешное движение, которое покажет ребенок. (Рожки, длинный нос, прыжки, танцевальные движения, приседания, погрозыть пальцем, в шутку заплакать и пр.)
Заключительная часть.

Дыхательное упражнение «ШАРИК»

Педагог.

Надувала кошка шар,
А котенок ей мешал:
Подошел и лапкой — топ!
А у кошки шарик — лоп!
Ш-ш-ш...

Дети кладут руки на живот и делают через нос вдох, стараясь не поднимать плечи. Животик должен стать круглым, как шар. После небольшой задержки дыхания происходит продолжительный выдох с произнесением звука «ш». Дети должны стараться, чтобы воздух выходил равномерно.

Релаксация (звучит «Колыбельная»)

Педагог. Наши ножки устали,
Они прыгали, скакали.
Наши ручки устали,
Они хлопали, играли.
Глазки закрываются,
Реснички опускаются.

Ложатся на спину, закрывают глаза и отдыхают под музыку.

Глазки засыпают,
Дети отдыхают.
Глаза голубые у киски моей,

Открывают глаза и смотрят вверх.

А небо над ними еще голубей.
Оно голубое, как тысячи глаз.
Мы смотрим на небо, а небо — на нас.
Глазки открываются,
Дети просыпаются.

Спокойно встают и тянутся за руками вверх.

Декабрь

1-2 неделя.

Цель: Развивать у детей умение сочувствовать, сопереживать другим людям и животным – персонажем сказок. Развивать художественно-творческие способности по средством ритмической пластики.

Ход:

Вводная часть.

Марш. Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба по веревке прямо Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба в полуприседе. Бег поднимая ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Дыхательные упражнения.

Разминка: «Долго шли мы по дорожке»

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

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

Долго шли мы по дороге

И у нас устали ноги!

Дети шагают по кругу, ноги высоко поднимают.

Идут на носочках.

Остановились – «растем выше: до хором, до крыши! ».

Наши ноги все шагали,

По тропинке побежали,

Побежали...

Мы бежали три часа

Через горы и леса.

Пароход по морю плыл,

Каждый очень счастлив был. Наклоны вперед, тянем носочки. При наклоне вперед делаем выдох, проговаривая: «Ух! »

Но на мель случайно сели

И на поезд пересели.

Поезд едет чух-чух-чух,

Аж захватывает дух!

На корточках прыжками двигаются вперед.

Но веселый наш народ

Пересел на самолет.

Самолет летит по небу

Там никто ни разу не был!

Мы летели, а потом...

Руки в стороны на носочках кружатся на месте, затем двигаются вперед.

Прилетели - вот наш дом!

«приземлились» на одно колено. Показывают крышу – «дом» - руки над головой, пальцы рук соединены между собой. Затем тянемся к солнышку - руки подняты вверх!

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.

Упражнение «ЗИМА» на координацию слова и движения, чувство ритма.

Ух! Ух! Ух! «Тарелочки»;

Мчатся сани *хлопки справа, слева в ритме музыки;*

Во весь дух. *2 раза топают;*

Ух! Ух! Ух! «Тарелочки»;

Снег под горкой *хлопки в ритме музыки;*

Словно пух. *2 хлопка над головой.*

Пальчиковая гимнастика «ЕЛКА»

Зелененькая елочка

Ладони расположены под углом друг к другу, пальцы переплетены и выпрямлены.

Колючие иголочки.

Руки перед собой, пошевелить пальчиками

Ветки распушила

Руки опустить и потрясти ими

Снежком припорошила

Погладить себя обеими руками

Основная часть.

Разучивание последовательности движений ритмичного танца

Танец «БАБКА ЕЖКА» из «Танцевальной ритмики № 5» Т. Суворовой

Вступление: 1 часть: поочередный выход детей на исх. позиции (линии по 4-е человека)

2 часть: плечиками выполнять движение «незнайка» (коротко, отрывисто)

1 куплет:

На неведомых дорожках - Два пружинящих приставных шага вправо (1-4, два приставных шага обратно (5-8, одновременно плечиками выполнять движение «незнайка»;

Где растёт дремучий лес - Качалка корпуса вправо-влево, руки качаются над головой, на слово «лес» потянуться вверх за руками;

Избушка там на курьих ножках - Руки «домик» над головой, «пружинка» в ногах по VПоз («избушка там»); руки в прежнем положении, ноги носками внутрь («на курьих...»);

Да сосны выются до небес. - Качалка вправо-влево, руки над головой, потянуться вверх;

Кто в избушечке живёт?

Песню громкую поёт? - Прямые руки, соединенные ладонями, опустить вниз и разведя в стороны, соединить «домиком над головой»;

Там бабушка Яга - «Гармошка» в право, выставить левую ногу на пятку в сторону, затем аналогично влево;

Костяная нога - Ударить по правому колену правой рукой, опустить правую ногу на пятку, развернуть корпус вправо (голова на зрителя, правая рука вверх, левая в сторону).

Припев:

Бабка Ёжка, выгляни в окошко - Наклонить корпус вперед, одновременно раскрыть руки во 2-ю позицию (в сторону, выпрямиться и сложить «полочкой» перед собой, образовать «окошко» из рук;

Не боимся. будем петь и танцевать -

Твист на месте вниз

Твист на месте вверх

Повторить движения и встать в пары, взявшись правыми руками, левая рука согнута в локте, прижата к туловищу, ладонь направлена вперед

Проигрыш:(1-2) приставной шаг вперед, руки в положении «окошечко»

(3-4) приставной шаг назад, руки опустить вниз

(5-8) на пружинящем шаге меняются друг с другом местами

Повторить движения

На (5-8) перестроиться в общий круг

Если в танце участвует Баба Яга, то она выходит на сцену в этой части.

2 куплет:

ОХ, и скучно же. и большие камыши - (1-4) сужают круг на приставных шагах

Расширяют на круг на бытовом шаге

Повторить движения

Вот бы было б хорошо, - Сужают круг, соединяют руки и поднимают вверх

Как бы гости кто пришел - Развернуться спиной к центру круга, наклониться вперед, соединенные руки опустить вперед-вниз на уровне плеч

К Бабушке-Яге костяной ноге - Расходятся на исходные позиции

Ударить по бедру правой ноги, развернуть корпус вправо, правая рука вверху, левая в стороне.

Припев: повтор движений.

Проигрыш: повтор движений.

"Ох, " - ,.» крикнуть и перестроиться в маленькие кружки, сужая их (если достаточное количество детей) ; или дети в парах двигаются навстречу друг друга.

"Ох, " - встать спиной к центру и расходиться на исходные места и т. д.

Припев: повтор движений.

А вы похлопайте мне в ладоши

Расколдовали вы меня - Исполняют большие хлопки над головой

Принять финальную позу: развернуть корпус вправо, правая нога на каблучке в стороне, правая рука вверху. Левая в стороне.

Креативная гимнастика «Зимняя пляска»

Мы погреемся немножко, *Дети, взявшись за руки, идут по кругу.*

Мы похлопаем в ладошки: *Останавливаются и хлопают в ладоши*

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп.

Ножки тоже мы погреем, *Двигаются по кругу.*

Мы потопаем скорее: *Останавливаются и притопывают.*

Топ, топ, топ, топ.

Рукавицы мы надели, *Вытягивают вперед руки и поворач. ладони вверх-вниз, будто показывая рукавицы.*

Не боимся мы метели:

Прыг, прыг, прыг, прыг. *Исполняют прыжки на месте.*

Мы с Морозом подружились, *Изображают снежинки, кружатся и*
Как снежинки закружились: *«разлетаются» в разные стороны.*

Да-да-да!

ИГРА «Хвост Бабы Яги»

Я Яга, Яга, Яга,

Я лечу, лечу, лечу...

Хочешь быть моим хвостом?

- Да, конечно же, хочу.

Заключительная часть.

Дыхательное упражнение «Погреемся».

Сильный мороз *Вдох через нос, шумный выдох*

Заморозил наш нос. *в ладошку, которой прикрыто лицо.*

Носик погреем,
Подышим скорее.
Отогрели нос, *Глубокий вдох через нос, втянуть нижнюю губу под верхнюю*
А подбородок замерз. *длительно бесшумно подуть вниз на подбородок.*
Ладонки погреем — *Выдох на ладонки, произнося слог «фа»*
Дышим веселее!
Мерзнут ножки наши? *Дети выполняют приседания, произнося слог «ух».*
Весело попляшем!

3-4 неделя.

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

Вводная часть.

Марш. Ходьба на носках. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Прыжки на правой левой ноге. Легкий бег. Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения.

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

Разминка «У елки»

Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Снежинки!» дети останавливаются и выполняют лёгкое кружение на месте. Затем обычная ходьба на месте.

«Елка» И.п.: узкая стойка, руки опущены вдоль туловища

1-поднять руки через стороны вверх, соединить ладони над головой (вдох); 2-вернуться в и.п.

Повторить 6-7 раз.

Вот такая елка высокая стоит И огнями яркими весело блестит.

«Снег» И.п.: узкая стойка, руки на поясе

1-выполнить поворот в правую сторону, скручивая туловище (выдох); 2-вернуться в и.п. (вдох); 3-4-то же в левую сторону. Повторить по 3-4 раза.

Вился, вился белый рой, сел на землю - стал горой.

«Зеленые иголки» И.п.: сед на пятках, руки на коленях

1-встать на колени, руки в стороны, раскрыть ладонки (вдох); 2-вернуться в и.п. (выдох).

Повторить 6-7 раз.

Что растет на елке? Зеленые иголки.

«Ежик» И.п.: стоя с опорой на кисти рук и носки ног

1-опуститься на колени и предплечья; 2-вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз в медленном темпе.

У кого нос, как у свинки и колкая щетинка?

«Орешек» И.п.: лежа на полу, на спине, руки вдоль туловища

1-согнуть ноги в коленях, обхватить их руками, голову прижать к коленям; 2-вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе.

В колыбельке подвесной житель крепко спит лесной. С ветки отрывается, скорлупа раскрывается.

«Ветки в снегу» И.п.: лежа на полу, на животе, руки вытянуты вверх

1-поднять руки и ноги вверх, прогнуть спину; 2-вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе.

Сколько снега навалило, ветки все запорошило.

«Белка» И.п.: узкая стойка, руки на поясе

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, в чередовании с ходьбой. Повторить 2-3 раза.

С ветки на ветку быстрый, как мяч Прыгает ловко рыжий циркач.

«Заблудился» дыхательное упражнение.

Основная часть.

Закрепление движений ритмичного танца «Бабка Ежка».

ИГРА «Хвост бабы Яги»

Я Яга, Яга, Яга,

Я лечу, лечу, лечу...

Хочешь быть моим хвостом?

- Да, конечно же, хочу.

Заключительная часть.

Самомассаж: «Баба Яга моет голову».

Дети массируют себе голову.

Январь

1-3 неделя.

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

Вводная часть.

Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе.

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

Разминка «Дружные ребята» (в парах)

«Пружинка» И.п.: узкая стойка, стоя лицом друг к другу, ладони соединены. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах, упираясь ладонями, одновременно выполнять пружинку. Повторить 8 раз.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основная часть.

Разучивание танца «Конькобежцы».

Вступление.

1-4 – наклон мальчика.

5-8 – реверанс девочки.

И.П. – стоя в парах по кругу по линии танца, мальчик слева, девочка справа, руки впереди скрестно в сцеплении.

А. 1-2 – переменный – скользящий шаг вперед с правой ноги.

3-4 – повторить счет 1-2 с левой ноги.

5-8 – четыре шага вперед с правой ноги.

Б. повторить движения части **А**, в конце на счет 8 приставить левую ногу с поворотом лица друг к другу (боком по линии танца).

В. 1-2 – переменный скользящий шаг вправо с правой ноги.

3-4 – повторить счет 1-2 влево.

5-8 – четыре шага по кругу, смене мест, правые руки в сцеплении вверху (3-я позиция рук).

Г. Повторить движения части **В**, в конце принять И.П. для начала танца.

Мы во двор пришли гулять. Раз, два, три, четыре, пять	<i>Загибаем пальчики по одному</i>
Мы во двор пришли гулять.	<i>«Идём» по ладошке указательным и средним пальчиками</i>
Бабу снежную лепили,	<i>«Лепим» комочек двумя ладонями</i>
Птичек крошками кормили,	<i>Крошащие движения всеми пальцами</i>
С горки мы потом катались,	<i>Проводим указательным пальцем правой руки по ладони левой руки</i>
А ещё в снегу валялись.	<i>Кладём ладошки то одной стороной, то другой</i>
И снежками мы кидались	<i>имитируем движения по тексту</i>
Все в снегу домой пришли.	<i>Отряхиваем ладошки</i>
Съели суп и спать легли.	<i>Движения воображаемой ложкой, руки под щёки</i>

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

Заключительная часть.

Упражнение на расслабление (релаксация)

Дети ложатся на спину на ковер, закрывают глаза и отдыхают под звучание «шум моря».

Педагог.

Все мы весело играли
И немножечко устали.
Посмотрели на часы —
В группу нам пора идти.

Февраль

1-2 неделя.

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

Ход:

Вводная часть.

Марш. Ходьба на носочках, руки на поясе. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косоплапуть). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Прыжки на правой и левой ноге поочередно. Прямой галоп. Заключительная ходьба.

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

Музыка «Клоун Плюх №5».

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

2. Солдатики - ходьба на месте с отмахиванием рук.

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

4. Пропеллер - прокручивание рук.

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

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

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

8. Мяч.

9. Воздушный шар.

10. Приседаем.

11. Упражнение для глаз - рисуем глазами круги.

Построение врассыпную.

Танцевальные шаги. Комбинации из танцевальных шагов.

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

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

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

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

5-8 - четыре хлопка в ладоши.

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

Основная часть.

Разучивание танца «Разноцветная игра»

Дети стоят в шахматном порядке. На вступление -«просыпаются».

1 куплет. Все выполняют наклон корпуса вперёд с одновременным показом «окошка» - 4 раза.

Руки на поясе, одновременно поднимать и опускать плечи – 4 раза.

Припев. «Никому про наш секрет не говори...» Руки – стрелочки двигаются вправо, влево.

«...а стекляшек разноцветных...» Вправо, влево «лепим пирожки».

«...ты зажмурься и три раза...» Закрывать глаза руками и покружиться вокруг себя.

«...а теперь глаза открой...» На раз – открыть правый глаз, на два – левый.

«...и удивись» Руки опущены вниз, плечи поднять вверх
« удивление».

2 куплет. По очереди вправо, влево выпускать коготочки – 4 раза.

Поочерёдные выбросы рук с коготочками вперёд – 8 раз.

Припев. Тоже самое.

3 куплет. Руки сложены «лодочкой» перед грудью. Выполнить большой круг руками и сложить «лодочкой» - 4 раза.

Поочерёдно смотреть в колечко из пальцев с одновременным наклоном корпуса вперёд – 4 раза.

Припев. Тоже самое 3 раза.

Музыкально- подвижная игра «Зеркала»

Дети свободно стоят по залу. Они – «зеркала». Один ребенок - водящий. Он пришел в магазин, где много «зеркал».

Отражение (копирование его движений) может быть во всех «зеркала» одновременно, либо показываться в одном-двух.

Невнимательное «зеркало» выбывает из игры.

Заключительная часть.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Поднимание рук — на вдохе. Свободное опускание рук — на выдохе.

Речитатив:

Носом — вдох, А

выдох — ртом,

Дышим глубже,

А потом — Марш

на месте, Не

спеша,

Коль погода хороша!

3-4неделя.

Цель: Развивать двигательные качества и умения: ловкость, точность, координацию движений, гибкость и пластичность, правильную осанку, красивую походку,

продолжать учить детей ориентироваться в пространстве. Развивать эмоциональность и позитивное самоощущение.

Ход:

Вводная часть.

Марш. Ходьба на носочках, руки на поясе. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косопалить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Прыжки на правой и левой ноге поочередно. Прямой галоп. Заключительная ходьба.

Танцевальные шаги: приставной шаг в сторону; шаг с небольшим подскоком; дробный шаг.

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

Музыка « Клоун Плюх № 6».

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

2. Солдатики - ходьба на месте с отмахкой рук.

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

4. Пропеллер - прокручивание рук.

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

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

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

8. Мяч.

9. Воздушный шар.

10. Приседаем.

11. Упражнение для глаз- рисуем глазами круги.

Построение врассыпную.

Танцевальные шаги. Комбинации из танцевальных шагов.

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

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

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

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

5-8 - четыре хлопка в ладоши.

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

Повторение танца «Разноцветная игра» муз. Б. Савельева

Коммуникативная игра «Прощаться, здороваться»

Музыкальное сопровождение: немецкая нар. музыка в обработке М. Ложкина.

И.П.: Дети стоят в кругу парами, лицом друг к другу.

Больше не буду с тобой танцевать

Грозят друг другу пальцем правой
Руки

Лучше другого пойду приглашать

Дети внутреннего круга остаются на
месте, а дети внешнего круга
переходят к другому партнеру по
линии танца.

Правой рукой, левой рукой
Кружимся, кружимся вместе с тобой

Подают друг другу правые руки,
затем левые руки.
Кружатся, не разнимая рук, парами вокруг
себя.

Танец повторяется 2-3 раза.

Игровой самомассаж:

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

- Я в ладоши хлопаю (*хлопают в ладоши*)

-И ногами топаю (*топают ногами*)

-Ручки разотру, тепло сохраню (*растирают ладоши*)

-И ногами топаю (*топают ногами*)

-Ладошки, ладошки, утюжки-недотрожки (*растирают ладони*).

-Вы погладили ручки (*поглаживания предплечья и плеча*)

-Вы погладьте ножки, (*поглаживаем голени и бёдра ладонями обеих рук*)

-Чтобы бегали по дорожке.

Дыхательное упражнение:

Подули на правое плечо *Вдох через нос, шумный выдох*

Подули на левое плечо *выдыхают на левое плечо*

Посмотрели в облака *подняли*

голову И успокоились пока.

Март

1-2 неделя.

Цель: создание радостного, праздничного настроения. Воспитание у детей любви к танцу, удовлетворение физиологической потребности к движению, общению со сверстниками.

Ход:

Вводная часть.

Марш. Ходьба на носочках, руки на поясе. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Прыжки на правой и левой ноге поочередно. Прямой галоп. Заключительная ходьба.

Танцевальные шаги: приставной шаг в сторону; шаг с небольшим подскоком;

Общеразвивающие упражнения без предмета. Основные упражнения выполняемые под музыку « Клоун ПЛЮХ №2.»

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

2. Ходьба на месте.

3. « Часики»- наклоны головы. И.П.- основная стойка, руки на поясе

1-наклон влево

2 - И.П.

3 - Наклон вправо

4 - И.П.

4. «Ножницы» И.П.- ноги дорожкой, руки внизу. 1-2-3- перекрестные движения руками перед грудью, 4- И.П.

5. « Дровосек» И.П.- ноги на ширине плеч,

1- поднимаем руки вверх в замке,

2 - Опускаем вниз, как будто рубим дрова.

6. « Гуси» И.П.- сидя на корточках, руки за спиной, со словами «ш –ш - ш», « га-га-га»- переваливаемся из стороны в сторону.

7. « Лошадка» - скачем на месте.

8. Упражнение на восстановление дыхания « Солнышко».

И.П.- ноги на ширине плеч,

1- Поднимаем медленно руки вверх.

2- Разводим через стороны вниз

9. Упражнения для глаз «Любопытный Сева»- смотрим вправо, смотрим влево.

10. « Загораем». И.П.- лежа на спине, руки за головой, локти в стороны, переворот на живот.

11. « Фантазеры». Придумывание движений для рук.

12. Заключительное. Речитатив. «Пусть везет тебе весь день, позабудешь ты про лень.

Основная часть.

Разучивание последовательности движений ритмичного танца с султанчиками

Танец «Бенгальские огни»

Музыка: «Nafanana» в исполнении Африк Симона.

Пальчиковая гимнастика. «Весна» муз. Железновой

Стучат всё громче дятлы,

Синички стали петь.

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

Встаёт пораньше солнце,

Чтоб землю нашу греть. (Движения повторяются).

Встаёт пораньше солнце,

Чтоб землю нашу греть.

Бегут ручьи под горку,

Растаял весь снежок,

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

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

Уже глядит цветок...

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

А из под старой травки

Уже глядит цветок

(Движения повторяются).

Раскрылся колокольчик

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

В тени там, где сосна,

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

Динь-динь, звенит тихонько,

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

Динь-динь, пришла весна.

Динь-динь, звенит тихонько,

Динь-динь, пришла весна.

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.

Музыкально- подвижная игра «Ку-ку»

Музыкальная игра: «Ку-ку»

1. Я от тебя убегу, убегу. Зр.

Спрячусь за деревом

И скажу - ку-ку! 2р.

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

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

Проигрыш. Грозят пальчиком.

2. Я от тебя уплыву, уплыву. Зр

Спрячусь за лодочку

И скажу - ку-ку! 2р.

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

Проигрыш. Грозят пальчиком

3. Я от тебя улечу, улечу. Зр.

Спрячусь за облачком

И скажу - ку-ку! 2р.

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

Проигрыш. Грозят пальчиком

4. Я от тебя убегу, убегу.

Я от тебя уплыву, уплыву.
Я от тебя улечу, улечу.
Я так играю, я с тобой дружу.
Я так играю, я тебя люблю.

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

Заключительная часть.

Упражнение на расслабление (релаксация)

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

Педагог.

Все мы весело играли
И немножечко устали.
Посмотрели на часы —
В группу нам пора идти.

3-5 неделя.

Цель: Формирование умений исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под разную музыку. Формировать правильную осанку. Развивать способность к восприятию музыкальных фраз, динамических оттенков (усиление звучания и ослабление звучания). Работать над синхронностью движений. Учить детей взаимодействовать в коллективе.

Ход:

Вводная часть.

Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба по веревке прямо Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба в полуприседе. Бег поднимая ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Дыхательные упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предмета. Комплекс ОРУ из пройденного материала, выполняемый под музыку.

Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком.

Основная часть

Закрепление движений ритмичного танца с султанчиками

Танец «Бенгальские огни»

Музыкально подвижная игра «Ку-ку». Игра выполняется под музыку. Дети самостоятельно ищут себе пару.

Креативная гимнастика. Творческая игра «Кто я?»

Назначается водящий. Играющие разбегаются по залу. Звучит музыка. Руководитель дает задание вспомнить, кто живет в лесу. Дети придумывают фигуры (зайчик, белка 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.

Заключительная часть.

Пальчиковая гимнастика. «Весна» муз. Железновой

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Напряженное и расслабленное положения рук и ног в образно-двигательной форме «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.

Апрель

1-2 неделя.

Цель: Улучшать ритмовосприятие, ритмопластику, музыкальное внимание, координацию движений, выносливость. Работать над синхронностью движений. Развивать творческую фантазию, проявлять собственную индивидуальность.

Ход:

Вводная часть.

Разминка.

«Освежающий дождь» И.п.: узкая стойка, руки за спиной.

1-вынести вперед прав. руку ладонью кверху; 2-вернуться в и.п.;

3-4-то же лев. рукой. Повторить 4 раза.

«Радуга-дуга» И.п.: широкая стойка, руки в стороны ладонями кверху.

1-наклонить туловище вправо, лев. руку опустить ладонью на ладонь прав. руки; 2-вернуться в и.п.; 3-4-то же в лев. сторону.

Повторить 4 раза в каждую сторону.

«Растения оживают» И.п.: узкая стойка, голова наклонена вперед.

1-плавно поднять руки вперед-вверх, одновременно поднять голову, отставить ногу назад на носок (вдох); 2-плавно вернуться в и.п. (выдох);

3-4-то же с левой ноги. Повторить 4 раза.

«Птицы летают» И.п.: узкая стойка.

1-выполнить глубокий присед, руки в стороны (выдох); 2-вернуться в и.п. (вдох).

Повторить 7-8 раз.

«Звери просыпаются» И.п.: сед на пятках, предплечья на полу, голова на кистях рук.

1-поднять голову, прогнуть спину, потянуться; 2-вернуться в и.п.

Повторить 7-8 раз.

«Бабочки порхают» И.п.: лежа на спине, руки и ноги подняты вверх, ладони соединены.

1-развести в стороны прямые руки и ноги; 2-вернуться в и.п.

Повторить 7-8 раз.

«Отдыхаем на траве» И.п.: лежа на животе, опираясь на локти, подбородок лежит на кистях рук.

1-согнуть правую ногу, повернуть голову вправо; 2- и.п.; 3-4-то же с левой ноги.

Повторить 4 раза.

Прыжки с поворотом в правую и левую сторону, руки на поясе.

«Вдыхаем аромат цветов» дыхательное упражнение.

Танцевальные шаги: приставной шаг в сторону; шаг с небольшим подскоком;

Основная часть.

Разучивание танца «Все мы делим пополам» муз. Шаинского

Полуобороты.

Хлопки в ладоши – как игра в «Ладушки».

Различные перестроения. Бег.

Изучение музыкально-ритмической композиции на основе изученного материала.

А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» стр. 78

Музыкально-подвижная игра «Буги-вуги»

Взявшись за руки все идут по кругу и напевают:

Мы танцуем буги-вуги, поворачиваясь в круге, и, в ладоши хлопая, поем.

(Играющие хлопают в ладоши). Далее снова берутся за руки, идут в центр круга и поют:

Буги – вуги, эгей!,

поднимая одну ногу вперед. Идут из центра круга:

Буги-вуги, эгей!.

Вновь поднимают ногу вперед. Далее все движения сопровождаются такой песней:

Руку правую вперед, а потом ее назад, а потом опять вперед и немного потрясем.

Танец повторяется:

Мы танцуем буги-вуги...

Продолжая танец-игру, подчеркнутые слова заменяют на: руку левую, ногу..., ухо... и т.д.

(на сколько хватит фантазии и сил). Это игра-танец, поэтому хорошо, если она будет сопровождаться музыкой.

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.

Примечание. Проведенные выше задания показывают путь, по которому можно искать и закреплять выразительные приемы создания игрового образа. Педагог должен внимательно следить за тем, чтобы дети сами подмечали различия в исполнении ролей своими друзьями и стремились находить оригинальные движения, мимику.

Заключительная часть.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Напряженное и расслабленное положения рук и ног в образно-двигательной форме. «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.

3-4 неделя.

Цель: Улучшать ритмовосприятие, ритмопластику, музыкальное внимание, координацию движений, выносливость. Работать над синхронностью движений. Развивать творческую фантазию, проявлять собственную индивидуальность.

Ход:

Вводная часть.

Марш. Ходьба на носках. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Прыжки на правой левой ноге. Легкий бег. Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения.

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

Разминка.

Общеразвивающие упражнения без предмета. Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку «Клоун ПЛЮХ №4.»

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

2. Ходьба на месте.

3. «Открываем - закрываем рот»

И.П.- стоя

1- Вдох «Смотрим плавно на живот»

2- Выдох.

4. «Звезда»

И.П.- стоя, руки внизу.

1- Руки в стороны, изображая звезду.

2- И.П.

5. «Колодец»- приседание с руками.

6. «Кошка» И.П.- встаем на колени и прогибаем спину.

7. «Пингвинчики» - ходим, переваливаясь с одной ноги на другую.

8. «Волна» - держим руки в замке и имитируем «волну».

9. «Незнайка» И.П. – ноги дорожкой.

1 - поднимаем плечи

2 - медленно разводим руками в сторону.

10. Упражнение для глаз «Моргунчики»- закрываем и открываем глаза.

11. «Кузнечик»- прыжки вверх на носочках, прыжки на правой и левой ноге.

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

Пальчиковая гимнастика. «Замок» муз. Железновой

Основная часть.

Закреплять последовательность движений в танце «Все мы делим пополам».

Игра «Эхо»

Собирайся, детвора! ... ра, ра!

Начинается игра! ... ра, ра!

Ты ладоши не жалеи! ... лей, лей!

Бей в ладоши веселей! ... лей, лей!
Сколько времени сейчас! ... час, час!
Сколько будет через час! ... час, час!
И неправда, будет два! ... два, два!
Думай, думай голова! ... ва, ва!
Как поет в селе петух! ... ух, ух!
Да не филин, а петух! ... ух, ух!
Вы уверены, что так? ... так, так!
А на самом деле как? ... как, как!
Сколько будет дважды два? ... два-два!
Ходит кругом голова! ... ва, ва!
Вы хорошие всегда? ... да, да!
Или только иногда! ... да, да! Не
устали отвечать? ... ать, ать!
Разрешаю помолчать!

Заключительная часть.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Напряженное и расслабленное положения рук и ног в образно-двигательной форме.

Май

1-2 неделя.

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

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

Ход:

Вводная часть.

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

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

2. Ходьба на месте.

3. «Киваем головой» И.П.- стоя

1- Наклон головы назад

2- Наклон головы вперед

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

1- Имитируем бросание мяча

2- И.П.

5. «Штангист» - поднимание штанги.

6. «Лодочка» И.П.- лежа на животе

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

3-4-И.П.

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

8. «Облачко»- потягивание вверх на носочках.

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

10. «Попрыгунчик»- прыжки вверх .

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

Пусть везет тебе весь день, позабудешь ты про лень.

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

Танцевальные шаги. Комбинации из танцевальных шагов.

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

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

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

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

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

Всю композицию повторить в другую сторону.

Основная часть. Ритмический

танец «Дружба»

ВСТУПЛЕНИЕ: Выпад вправо – 4 щелчка, руки согнуты в локтях.

Выпад влево – 4 щелчка,

Поворот вокруг себя на шаге

4 прыжка на месте на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой.

Повторить 2 раза.

1 ЗАПЕВ: две руки, согнутые в локтях направо – налево, с вытянутыми указательными пальцами

«Мигалки» вверх двумя руками вправо-влево

«Моталочка» по кругу и перед собой.

ПРИПЕВ:

Понедельник, суббота - Рука на полочке, «грозит» пальцем 4 раза направо

Дружба – это не работа - 4 раза налево

Дружба – это не работа! Поворот вокруг себя на шаге вправо

..... 4 хлопка в ладоши с прыжками на мест на двух ногах

Есть друзья - 3 шага вперед, 1 хлопок

А для них 3 шага назад, 1 хлопок

У друзей нет выходных «погрозить пальцем» направо – налево по 2 раза

..... 2 «шлёп» по коленям, « 2»хлоп» в ладоши

Повторить 2 раза со слов «есть друзья» 2

ЗАПЕВ: «Моталочка» сверху вниз

Ладошка на ладошку тыльной стороной,

«раздают направо-налево»

«указательные пальцы» направо-налево,

«мигалки» вверх вправо-влево.

ПРИПЕВ: повторить движения припева

3 ЗАПЕВ: Правую руку с пояса выпрямить вправо

Левую руку влево

Правую руку на пояс

Левую руку на пояс
Правую вправо, левую влево
Мах над головой скрестно двумя руками
Руки в стороны

Руку вперед правую, левую
Руку правую в сторону, левую
Руки поочередно вперед

«мигалки» впереди.

ПРИПЕВ: повторить движения

Коммуникативная игра «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.

А потом все разойдемся.

Раз, два, три! Идут из круга.

А потом мы все присядем.

Раз, два, три! Приседают.

А потом все дружно встанем.

Раз, два, три! Встают.

А потом мы все станцуем.

Раз, два, три!

А потом еще станцуем. Выполняют произвольные движения.

Раз, два, три! .

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.

Пальчиковая гимнастика. «Есть в лесу из бревен дом» муз. Железновой.

Заключительная часть.

Упражнение на расслабление (релаксация)

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

Педагог.

Все мы весело играли
И немножечко устали.
Посмотрели на часы —
В группу нам пора идти.

3 -4 неделя.

Цель: Учить взаимодействовать в паре, правильно и точно исполнять парные движения.

Работать над пластикой, осанкой, красивой походкой.

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

Вводная часть. Марш по двое. Ходьба бодрая с пятки; топающим шагом; высоким шагом; на пятках; легкий бег.

Разминка.

1.И.П. – ноги слегка расставлены, руки внизу, ладони развернуты вперед. Согнуть правую руку, посмотреть на нее; то же с левой рукой.

2.И.П. – то же, ладони повернуты к телу. Поворот вправо, прямые руки вытянуть перед собой; то же с поворотом влево.

3.И.П. – ноги на ширине плеч, руки внизу, ладони развернуты к телу. Наклоны вперед, руки назад; наклон вправо, руки назад; то же влево.

4.И.П. – основная стойка, руки согнуты в локтях и подняты к предплечьям, ладони повернуты вперед. Присесть, руки разогнуть.

5.И.П. – ноги врозь, руки внизу, ладони повернуты вперед. Кружиться вправо, переступая с ноги на ногу; то же влево; еще раз вправо.

6.И.П. – основная стойка, руки на поясе. Выставить правую ногу вперед на пятку; и.п.; то же с левой ноги. Упражнения повторить с полуприседанием.

7.И.П. ноги слегка расставлены, руки внизу, ладони повернуты вперед. 4 подпрыгивания, 4 переступания с ноги на ногу (ногу в коленях не сгибать).

Дыхательные упражнения с расслаблением:

- лежа, поочередное и одновременное расслабление рук;

- согнуть обе ноги в коленях, подтянуть и опустить медленно;

- лежа на животе, прямые руки на полу в стороны, поднять руки вверх и медленно опустить;

- спокойно полежать.

Основная часть:

Ритмический танец «Дружба»

Игра «Давайте все делать как я»

Музыкальное сопровождение - английская народная мелодия.

Вступление - дети стоят парами взявшись за руки, покачиваются в такт музыки.

1 куплет

Давайте все хлопнем, как я,	2 хлопка,
Давайте все хлопнем, как я,	2 хлопка, А
ну-ка, все вместе, все в раз,	2 хлопка,

Получится дружно у нас. 2 хлопка.

Проигрыш - взявшись за руки, кружатся на месте.

2 куплет

Давайте все топнем, как я, 2 притопа,
Давайте все топнем, как я, 2 притопа,
А ну-ка, все вместе, все в раз, 2 притопа,
Получится дружно у нас. 2
притопа.

Проигрыш - взявшись за руки, кружатся на месте.

3 куплет

Давайте все прыгнем, как я, 2 прыжка,
Давайте все прыгнем, как я, 2 прыжка,
А ну-ка, все вместе, все в раз, 2 прыжка,
Получится дружно у нас. 2 прыжка.

Проигрыш - взявшись за руки, кружатся на месте.

4 куплет

Давайте смеяться, как я, «ха-ха!», 2 раза
Давайте смеяться, как я, «ха-ха!», 2 раза
А ну-ка, все вместе, все в раз, «ха-ха!», 2 раза
Получится дружно у нас! «ха-ха!» 2 раза

Проигрыш — 1 фраза - взявшись за руки, кружатся на месте,

2 фраза - дети, стоявшие во внешнем кругу, переходят к другому партнеру.

Заключительная часть.

Пальчиковая гимнастика. «Цветы» муз. Макшанцевой.

Упражнение на расслабление

Дети ложатся на спину на ковер, закрывают глаза и отдыхают под звучание «шум моря».

Педагог.

Все мы весело играли
И немножечко устали.
Посмотрели на часы —
В группу нам пора идти.