

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 11 «Звёздочка» Старооскольского городского округа

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
МАДОУ ДС № 11 «Звёздочка»  
от «31» августа 2017 г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МАДОУ ДС № 11  
«Звёздочка»  
от «01» сентября 2017 г.  
№112

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВЕСЁЛЫЙ КАБЛУЧОК»**

возраст обучающихся 3-7 лет  
срок реализации – 4 года

Авторы-составители:  
Косолапова А.А.,  
старший воспитатель  
Иванова И.А.,  
музыкальный руководитель

Старый Оскол  
2017

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	10
3.	Содержание программы	12
4.	Методическое обеспечение	51
5.	Список использованной литературы	53

## Пояснительная записка

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

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности — античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента — гимнастика и ритмический танец.

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Возможности применения упражнений танцевально-ритмической гимнастики довольно широки и под умелым руководством педагога могут быть использованы в дошкольных учреждениях.

В настоящее время существует множество программ по хореографии, однако они в основном рассчитаны на длительное и глубокое освоение программного материала. Для коллектива нашего детского сада стала актуальной проблема разработки дополнительной образовательной программы по хореографии. В основу дополнительной образовательной программы «Веселый каблучок» легла программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» авторов Фирилевой Ж.Е. и Сайкиной Е.Г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Веселый каблучок» (далее Программа) относится к программам **художественно-эстетической направленности**, так как ею целью является развитие художественно-эстетического вкуса, эмоциональной сферы и творческих способностей детей старшего дошкольного возраста средствами хореографического искусства.

**Новизна** Программы заключается в акцентирование внимания педагога-хореографа не столько на внешней стороне обучения детей музыкально-

ритмическим движениям (то есть формировании двигательных умений), сколько на анализе тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку. Это, прежде всего, сенсорные, мыслительные, эмоциональные процессы.

**Актуальность** Программы определяется запросами родителей и потребностью детей в самореализации и проявления индивидуальности в творчестве.

**Педагогическая целесообразность** Программы заключается в том, что, как известно, чем раньше мы дадим детям гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, тем более гармоничным, естественным и успешным, в таком виде деятельности, как движение под музыку, будет дальнейшее развитие ребенка, становление его личности. Меньше будет проблем у детей с развитием речи, внимания, памяти, мышления, формированием красивой осанки.

**Основной целью Программы** является всестороннее развитие личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Исходя из цели программы предусматривается решение следующих **основных задач**:

1. Обучающие:

- расширять знания дошкольников в области хореографического искусства;
- формировать музыкально-ритмические навыки, умения выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев, навыки правильной осанки;
- совершенствовать основные двигательные качества и навыки, необходимые для занятий классическим, народным и историко-бытовым танцем;

2. Развивающие:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- способствовать развитию раскрепощенности и проявлению творчества в движениях;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию организма ребенка;

3. Воспитательные:

- содействовать гармоничному развитию творческой личности ребенка;
- воспитывать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитывать желание самостоятельно видоизменять танцевальные движения, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

**Отличительной особенностью** данной Программы является то, что содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе «Веселый каблук» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

#### **ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗДЕЛОВ:**

- раздел «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;

- раздел «Игрогимнастика» включает строевые, общеразвивающие упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки;

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

- в разделе «Танцевально – ритмическая гимнастика» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп;

- раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. 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;

- раздел «Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук;

- раздел «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;

- раздел «Музыкально – подвижные игры» содержит упражнения, приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике;

- раздел «Игры – путешествия» (или сюжетные занятия) включает 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;

- раздел «Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную 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.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

Обучение по программе «Веселый каблучок» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной образовательной программы, 3-7 лет.

**Срок реализации** Программы – 4 года. На освоение программного материала требуется 72 часа в год. Программа разделена на отдельные тематические части. Преподаватель строит работу таким образом, чтобы не нарушить целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы развития детей.

**Режим проведения занятий:** один раз в неделю. Продолжительность занятия составляет: для детей 3-4 года – 15 мин., для детей 4-5 лет – 20 мин., для детей 5-6 лет – 25 минут, для детей 6-7 лет – 30 минут.

Программой предусмотрены групповые **формы проведения занятий**.

В основе способа организации занятий лежит игровой метод. Нетрадиционные виды упражнений представлены игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает музыкально-творческие игры и специальные творческие задания.

Игровой метод придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает

эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Кроме того, в работе с детьми используются следующие методы обучения:

- показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет;
- выразительное исполнение движения под музыку;
- словесное пояснение выполнения движения;
- внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка;
- творческие задания.

По уровню деятельности детей используются методы объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые и исследовательские.

Методы и приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания, объема программных умений, этапа разучивания материала, индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы хореографическая деятельность детей была исполнительской и творческой.

### ***Ожидаемый результат освоения дополнительной образовательной программы «Веселый каблучок»***

#### ***ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (младшая группа).***

Дошкольники знают назначение музыкального зала и правила поведения в нем. Умеют ориентироваться в зале. Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Овладевают навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топать в такт музыки. Умеют в музыкально — подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

#### ***ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (средняя группа).***

После второго года обучения занимающиеся знают о назначении отдельных упражнений танцевально — ритмической гимнастики. Умеют выполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

#### ***ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (старшая группа).***

Обучающиеся владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих

и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движениях (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять бальные и ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

#### **ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (подготовительная группа).**

Дошкольники могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

#### **По окончании обучения дети:**

- овладеют умением начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- будут уметь двигаться под музыку, в соответствии с её характером, ритмом и темпом, различать различные жанры музыкального сопровождения (хоровод, марш, полька и др.), передавать в танце характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.);
- овладеют различными видами танцевальных шагов (бодрый шаг с носка, притопы, танцевальный бег, подскоки и др.), правильными позициями ног и положением рук;
- получат навык исполнения движений с сохранением при этом правильной осанки;
- будут свободно исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике.
- будут знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами.

Способом определения результативности реализации программы дополнительного образования «Веселый каблучок» является диагностика. Результаты диагностики педагог вносит в Диагностическую карту.

#### **Диагностическая карта определения уровня сформированности хореографических умений у детей**

№	Ф.И. ребёнка	Ритмичность	Гибкость	Артистизм	Умение танцевать в коллективе	Общий балл
1						
2						
3						
4						8
5						
6						



### **Высокий уровень (В)**

Ребёнок заинтересован в усвоении знаний об искусстве хореографии, активно проявляет себя в танцевальной деятельности. Обладает высокими данными: гибкостью, музыкальностью, артистизмом. Обладает высокой эмоциональной выразительностью, развита фантазия и воображение.

### **Средний уровень (С)**

В целом ребенок заинтересован в усвоении танцевального искусства. Стремится к приобщению к эстетическим ценностям. Однако не достаточно развита гибкость, музыкальность, редко проявляются фантазия и воображение.

### **Низкий уровень (Н)**

Ребенок мало заинтересован в приобщении к искусству, не проявляет интерес к хореографии. Обладает слабо развитыми физическими качествами: сила, быстрота движений, ловкость, гибкость. Отсутствует пластичность. Слабо развита эмоциональность, фантазия.

Итогом реализации программы дополнительного образования «Веселый каблучок» является выступления детей на детских утренниках, участия в театрально-хореографических постановках, муниципальных смотрах-конкурсах.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Первый год обучения

№ п/п	Раздел программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Азбука музыкально-ритмических движений	8	2	6
3	Играя, танцуем	8	2	6
4	Спорт и танец	6	2	4
5	Пластика в танце	6	2	4
6	Выражаем образ в танце	6	2	4
7	Танцы, игры, упражнения для красивого движения	8	2	6
8	Игровое танцевальное творчество	6	2	4
9	Ритмические фантазии	8	2	6
10	Креативная гимнастика	4	1	3
11	Сюжетные занятия (игры-путешествия)	11	2,5	8,5
	Всего часов	72	20	52

### Второй год обучения

№ п/п	Раздел программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Азбука музыкально-ритмических движений	8	2	6
3	Играя, танцуем	8	2	6
4	Спорт и танец	6	2	4
5	Пластика в танце	6	2	4
6	Выражаем образ в танце	6	2	4
7	Танцы, игры, упражнения для красивого движения	8	2	6
8	Игровое танцевальное творчество	6	2	4
9	Ритмические фантазии	8	2	6
10	Креативная гимнастика	4	1	3
11	Сюжетные занятия (игры-путешествия)	11	2,5	8,5
	Всего часов	72	20	52

### Третий год обучения

№ п/п	Раздел программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Азбука музыкально-ритмических движений	8	1	7
3	Играя, танцуем	8	1	7
4	Спорт и танец	6	1	5
5	Пластика в танце	6	1	5
6	Выражаем образ в танце	6	1	5
7	Танцы, игры, упражнения для красивого движения	8	1	7
8	Игровое танцевальное творчество	6	1	5
9	Ритмические фантазии	8	1	7
10	Креативная гимнастика	4	1	3
11	Сюжетные занятия (игры-путешествия)	11	1,5	9,5
	Всего часов	72	11	61

### Четвертый год обучения

№ п/п	Раздел программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Слушаем и фантазируем	8	1	7
3	Характер музыки и движение	8	1	7
4	Русский народный танец	6	1	5
5	Эстрадный танец. Танец с предметами.	6	1	5
6	Бальный танец	6	1	5
7	Игровое танцевальное творчество	8	1	7
8	Ритмические фантазии	6	1	5
9	Креативные танцы	8	1	7
10	Сюжетные занятия (игры-путешествия)	4	1	3
11	Креативная гимнастика	11	1,5	9,5
	Всего часов	72	11	61

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (младшая группа, 3-4 года)**

– **ИГРОРИТМИКА.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

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

#### **2. ИГРОГИМНАСТИКА.**

**2.1. Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение в рассыпную, бег в рассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

#### **2.2. Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения без предмета.** Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений.

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

**2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

**2.4. Акробатические упражнения.** Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на носках с опорой и без неё. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

#### **3. ИГРОТАНЦЫ.**

**3.1. Хореографические упражнения.** Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

**3.2. Танцевальные шаги.** Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

**3.3. Ритмические танцы.** «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками» (на приставном шаге), «Если весело живется», «Танец утят», «Лавота», «Кузнечик».

**4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.** Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Муренка», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка».

**5. ИГРОПЛАСТИКА.** Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

**6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.** Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

**7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.** Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

**8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.** «Отгадай, чей голосок», «Найди своё место», «Нитка-иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной».

Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

**9. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ.** «На лесной опушке», «Путешествие по станциям», «Путешествие в морское царство-подводное государство», «В гости к Чебурашке», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца».

**10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.** Музыкально — творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

## ***ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (средняя группа, 4-5 лет)***

– **ИГРОРИТМИКА.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

### ***2. ИГРОГИМНАСТИКА.***

**2.1. Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

**2.2. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета.** Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений

прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

**Упражнения с предметами.** Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

**2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке; руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

**2.4. Акробатические упражнения.** Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

### **3. ИГРОТАНЦЫ.**

**3.1. Хореографические упражнения.** Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо-налево, переступая на носках, держась за опору. Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации хореографических упражнений.

**3.2. Танцевальные шаги.** Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же с поворотом на 360 на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

**Ритмические и бальные танцы:** «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия».

**4. ТАНЦЕВАЛЬНО — РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.** Специальные композиции и комплексы упражнений «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками».

**5. ИГРОПЛАСТИКА.** Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

### **6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.**

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного,

двух и т. д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола. Упражнения пальчиками с речетативом.

### **7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.**

Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

### **8. МУЗЫКАЛЬНО — ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-травы», «Поезд», «Музыкальные стулья»; музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

### **9. ИГРЫ — ПУТЕШЕСТВИЯ:**

«Лесные приключения», «Времена года», «На выручку карусельных лошадок», «Путешествие в Кукляндию», «Космическое путешествие на Марс», «В мире музыки и танца».

### **10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.**

Музыкально-творческие игры «Ай да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин».

## **ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (старшая группа, 5-6 лет)**

**1. ИГРОРИТМИКА.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

### **2. ИГРОГИМНАСТИКА.**

**2.1. Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

### **2.2. Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения без предмета.** Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «постурецки». Прыжки на двух ногах.

**Упражнения с предметами.** Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).

**2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

**2.4. Акробатические упражнения.** Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

– **ИГРОТАНЦЫ.**

**3.1. Хореографические упражнения.** Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

**3.2. Танцевальные шаги.** Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

**3.3. Ритмические и бальные танцы:** «Современник», «Макарена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Травушка-муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй».

**4. ТАНЦЕВАЛЬНО — РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.** Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка — пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».

**5. ИГРОПЛАСТИКА.** Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

**6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.** Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

**7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.** Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

**8. МУЗЫКАЛЬНО — ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:** «К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки». Игры на определение динамики и характера



музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

**9. ИГРЫ — ПУТЕШЕСТВИЯ:** «Искатели клада», «Путешествие на Северный полюс», «Приходи, сказка», «Путешествие в Спортландию», «Пограничники», «Цветик-семицветик», «Клуб веселых человечков», «Маугли».

**10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.** Музыкально-творческие игры «Бег по кругу». Специальные задания «Танцевальный вечер».

### ***Структура занятий:***

#### **1. Вводное занятие – 1 ч.**

Теория 0,5 ч.

Знакомство. Беседа о правилах поведения на занятиях, форме одежды. Беседа об искусстве танца.

Практика – 0,5 ч.

1. Музыкальная игра «Потанцуй со мной дружок»

#### **2. Азбука музыкально-ритмических движений – 8 ч**

Теория – 1 ч.

Знакомство с темпами, характером музыки. Понятие о музыкальном вступлении. Динамические оттенки в музыке.

Практика – 7 ч.

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. ОРУ без предмета
4. Акробатические упражнения
5. Музыкально-подвижные игры
6. Хореографические упражнения
7. Игропластика

#### **3. Играя, танцуем – 8 ч.**

Теория – 1 ч.

Беседа о том, что танцевальные движения используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Объяснение правил игры.

Практика – 7 ч.

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Танцевальные шаги
4. Ритмический танец
5. Музыкально-подвижные игры
6. Танцевально-ритмическая гимнастика

#### **4. Спорт и танец – 6 ч.**

Теория – 1 ч.

Беседа о взаимосвязи спорта и танцев. Объяснение понятий «ритм», «чувство ритма», «ритмическое движение».

Практика – 5 ч.

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Хореографические упражнения
4. Танцевальные шаги
5. Ритмический танец
6. Музыкально-подвижные игры
7. Танцевально-ритмическая гимнастика
8. Пальчиковая гимнастика

## **5. Пластика в танце – 6 ч.**

Теория – 1 ч.

Беседа о творчестве в танце. Объяснение понятий «танцевальный этюд», «импровизация».

Практика – 5 ч.

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Танцевальные шаги
4. Ритмический танец
5. Музыкально-подвижные игры
6. Танцевально-ритмическая гимнастика
7. ОРУ без предметов
8. Игропластика
9. Игровой самомассаж

## **6. Выражаем образ в танце – 6 ч.**

Теория – 1 ч.

Объяснение понятия «танцевальный образ». Беседа о взаимосвязи музыкального и танцевального образа.

Практика – 5 ч.

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. ОРУ с предметами
4. Акробатические упражнения
5. Танцевальные шаги
6. Ритмический танец
7. Музыкально-подвижные игры
8. Танцевально-ритмическая гимнастика
9. Игровой самомассаж

## **7. Танцы, игры, упражнения для красивого движения – 8 ч.**

Теория – 1 ч.

Объяснение понятий «осанка», «пластика», «грация». Беседа о важности соблюдения правильной осанки, о красоте танца и танцевальных движений.

Практика – 7 ч.

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. ОРУ с предметами
4. Танцевальные шаги
5. Акробатические упражнения
6. Игропластика
7. Ритмический танец
8. Музыкально-подвижные игры
9. Танцевально-ритмическая гимнастика
10. Игровой самомассаж

## **8. Игровое танцевальное творчество – 6 ч.**

Теория – 1 ч.

Объяснение понятия «композиция танца». Обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе.

Практика – 5 ч.

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Хореографические упражнения
4. Танцевальные шаги
5. Ритмический танец
6. Музыкально-подвижные игры
7. Танцевально-ритмическая гимнастика
8. Игровой самомассаж
9. Игропластика

## **9. Ритмические фантазии – 8 ч.**

Теория – 1 ч.

Объяснение понятия «художественное исполнение танцевального образа». Обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе.

Практика – 7 ч.

1. Строевые упражнения
2. ОРУ без предмета
3. Хореографические упражнения
4. Акробатические упражнения
5. Ритмический танец
6. Музыкально-подвижные игры
7. Креативная гимнастика

## 8. Танцевально-ритмическая гимнастика

### 10. Креативная гимнастика – 4 ч.

Теория – 1 ч.

Объяснение понятий «креатив», «креативная гимнастика». Поощрение творческих проявлений при выполнении танцевальных упражнений или танцев.

Практика – 3 ч.

1. Креативная гимнастика
2. Игроритмика
3. Акробатические упражнения
4. Игропластика
5. Хореографические упражнения
6. Музыкально-подвижные игры
7. Танцевально-ритмическая гимнастика

### 11. Сюжетные занятия (игры-путешествия) – 11 ч.

Теория – 1,5 ч.

Введение в тему (сюжет) занятия. Объяснение заданий. Подведение итогов.

Практика – 9,5 ч.

1. Строевые упражнения
2. ОРУ с предметами, без предметов, с речитативом
3. Креативная гимнастика
4. Игроритмика
5. Игропластика
6. Музыкально-подвижные игры
7. Танцевально-ритмическая гимнастика
8. Танцы.
9. Игровой самомассаж

## **ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (подготовительная группа, 6-7 лет)**

**1. ИГРОРИТМИКА.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 4/4 и  $\frac{3}{4}$ .

### **2. ИГРОГИМНАСТИКА.**

**2.1. Строевые упражнения.** Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки

вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

## **2.2. Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения без предмета.** Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка». **Упражнения с предметами.** Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами.

**2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

**2.4. Акробатические упражнения.** Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

## **3. ИГРОТАНЦЫ.**

**3.1. Хореографические упражнения.** Русский поклон. «Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре.

Выставление ноги вперед, в сторону, назад - «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.

**3.2. Танцевальные шаги.** Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка». Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез» комбинации из изученных шагов.

**3.3. Ритмические и бальные танцы:** «Танец с хлопками», «Тайм-степ», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадриль», «Полька тройками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «Божья коровка».

**4. ТАНЦЕВАЛЬНО — РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.** Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».

**5. ИГРОПЛАСТИКА.** Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

**6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.**

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.

**7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.** Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

**8. МУЗЫКАЛЬНО — ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:** «День-ночь», «Запев-припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки». Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений. Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

**9. ИГРЫ — ПУТЕШЕСТВИЯ:** «Охотники за приключениями», «Путешествие в Играй-город», «Морские учения», «Королевство волшебных мячей», «Россия-Родина моя!», «Путешествие в Маленькую страну», «В гостях у трех поросят», «Спортивный фестиваль».

**10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.** Музыкально-творческие игры «Займи место». Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

**Структура:**

**1. Вводное занятие – 1 ч.**

Теория - 0,5 ч.

Беседа о правилах поведения на занятиях, форме одежды. Беседа об искусстве танца, о том, с какими темами будут знакомиться дети в наступающем учебном году.

Практика – 0,5 ч.

1. Музыкально-подвижные игры

**2. Слушаем и фантазируем – 8 ч.**

Теория – 1 ч.

Беседа по прослушанным музыкальным фрагментам. Обсуждение выполнения творческих заданий.

Практика – 7 ч.

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. ОРУ без предмета
4. Акробатические упражнения
5. Музыкально-подвижные игры
6. Хореографические упражнения
7. Игропластика

### **3. Характер музыки и движение – 8 ч.**

Теория – 1 ч.

Беседа по прослушанным музыкальным фрагментам. Обсуждение выполнения творческих заданий.

Практика – 7 ч.

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Танцевальные шаги
4. Ритмический танец
5. Музыкально-подвижные игры
6. Танцевально-ритмическая гимнастика

### **4. Русский народный танец – 6 ч.**

Теория – 1 ч.

Беседа об особенностях русского народного танца, объяснение понятий «пляска», «хоровод». Объяснение характерных движений различных русских народных танцев.

Практика – 5 ч.

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Хореографические упражнения
4. Танцевальные шаги
5. Ритмический танец
6. Музыкально-подвижные игры
7. Танцевально-ритмическая гимнастика
8. Пальчиковая гимнастика

### **5. Эстрадный танец. Танец с предметами – 6 ч.**

Теория – 1 ч.

Объяснение понятия «эстрада». Беседа об особенностях эстрадного танца. Объяснение правильного выполнения эстрадных танцевальных движений.

Практика – 5 ч.

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Танцевальные шаги
4. Ритмический танец
5. Музыкально-подвижные игры
6. Танцевально-ритмическая гимнастика
7. ОРУ без предметов
8. Игропластика
9. Игровой самомассаж

## **6. Бальный танец – 6 ч.**

Теория – 1 ч.

Объяснение понятия «бальный танец». Беседа об особенностях бального танца. Объяснение правильного выполнения танцевальных движений бального танца.

Практика – 5 ч.

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. ОРУ с предметами
4. Танцевальные шаги
5. Ритмический танец
6. Музыкально-подвижные игры
7. Танцевально-ритмическая гимнастика
8. Игровой самомассаж

## **7. Игровое танцевальное творчество – 8 ч.**

Теория – 1 ч.

Объяснение понятия «танцевальное творчество». Обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе.

Практика – 7 ч.

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. ОРУ с предметами
4. Танцевальные шаги
5. Акробатические упражнения
6. Игропластика
7. Ритмический танец
8. Музыкально-подвижные игры
9. Танцевально-ритмическая гимнастика
10. Игровой самомассаж

## **8. Ритмические фантазии – 6 ч.**

Теория – 1 ч.

Объяснение понятия «ритмическая формула» и особенностей ее выполнения. Обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе.

Практика – 5 ч.

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Хореографические упражнения
4. Танцевальные шаги
5. Ритмический танец
6. Музыкально-подвижные игры
7. Танцевально-ритмическая гимнастика



8. Игровой самомассаж
9. Игропластика

### **9. Креативные танцы – 8 ч.**

Теория – 1 ч.

Объяснение понятия «эмоциональный образ». Обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе.

Практика – 7 ч.

1. Строевые упражнения
2. ОРУ без предмета
3. Хореографические упражнения
4. Акробатические упражнения
5. Ритмический танец
6. Музыкально-подвижные игры
7. Креативная гимнастика
8. Танцевально-ритмическая гимнастика

### **10. Креативная гимнастика – 4 ч.**

Теория – 1 ч.

Поощрение творческих проявлений при выполнении танцевальных упражнений или танцев.

Практика – 3 ч.

1. Креативная гимнастика
2. Игроритмика
3. Акробатические упражнения
4. Игропластика
5. Хореографические упражнения
6. Музыкально-подвижные игры
7. Танцевально-ритмическая гимнастика

### **11. Сюжетные занятия (игры-путешествия) – 11 ч.**

Теория – 1,5 ч.

Введение в тему занятия, объяснение заданий.

Практика – 9,5 ч.

1. Строевые упражнения
2. ОРУ с предметами, без предметов, с речитативом
3. Креативная гимнастика
4. Игроритмика
5. Игропластика
6. Музыкально-подвижные игры
7. Танцевально-ритмическая гимнастика
8. Танцы.
9. Игровой самомассаж

## **ЗАНЯТИЯ ПО ТАНЦЕВАЛЬНО – ИГРОВОЙ ГИМНАСТИКЕ**

### **Занятия 1-2.**

#### **1 (подготовительная часть)**

**Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»).

**Игроритмика.** Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»).

#### **11 (основная часть)**

Построение врассыпную.

**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».** 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 дети должны быстро занять свои места в шеренге (колонне). Руководитель отмечает тех, кто правильно занял место в строю.

#### **111 (заключительная часть )**

**Игровой самомассаж.** Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.

### **Занятия 3-4.**

#### **1 (подготовительная часть)**

**Строевые упражнения.** Повторить занятия 1-2. Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»).

**Игроритмика.** Повторить занятия 1-2.

#### **11 (основная часть)**

Построение врассыпную.

**Общеразвивающие упражнения без предмета.** Повторить занятия 1-2. Основные движения туловищем и головой.

**Танцевальные шаги.** Повторить занятия 1-2.

**Музыкально-подвижная игра «Найди свое место».** Повторить занятия 1-2.

#### **111 (заключительная часть)**

**Игровой самомассаж.** Повторить занятия 1-2.

## **Занятия 5-6.**

### **1 (подготовительная часть)**

**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.

**Строчные упражнения.** Повторить занятия 1-2. 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 занятия 1-2.

**Танцевальные шаги.** Повторить занятия 1-2.

### **11 (основная часть)**

Построение в рассыпную.

**Общеразвивающие упражнения без предмета.** Повторить занятия 1-4. Полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа.

**Акробатические упражнения.** Группировка. Сед, ноги врозь, сед на пятках.

### **111 (заключительная часть)**

**Игровой самомассаж.** Повторить занятия 1-2.

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе.

## **Занятия 7-8**

### **1 (подготовительная часть)**

**Строчные упражнения.** Повторить занятия 1-6.

**Игроритмика.** Повторить занятия 1-2. Ходьба сидя на стуле.

### **11 (основная часть)**

Построение в рассыпную.

**Общеразвивающие упражнения без предмета.** Повторить занятия 1-6. Комплекс общеразвивающих упражнений из пройденного материала, выполняемый под музыку.

**Акробатические упражнения.** Повторить занятия 5-6.

**Хореографические упражнения.** Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору.

**Танцевальные шаги.** Повторить занятия 1-2. Полуприсед на одной ноге, другую – вперед на пятку.

**Музыкально - подвижная игра.** Повторить игру «Нитка – иголка» (занятия 5-6).

### **111 (заключительная часть)**

**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.

**Занятия 9-10.**

**1 (подготовительная часть)**

**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» (в кругу) (занятия 1-2).

### **11 (основная часть)**

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

**Акробатические упражнения.** Повторить занятия 5-6.

**Хореографические упражнения.** Стойка руки на пояс и за спину. Повторить занятия 7-8.

**Танцевальные шаги.** Повторить занятия 7-8. 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, 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.

*Описание танца.*

**А.** 1-2 – хлопки ладошками по коленям.

3-4 – хлопки в ладоши перед собой.

5-6 – «ножницы» (скрестные движения руками) справа.

7-8 – «ножницы» слева.

**Б.** 1-2 – «погремушки» (имитация игры на погремушках) справа.

3-4 – «погремушки» слева.

5-6 – «зайчики» (разгибание двух пальцев – «ушки» - на правой руке, поднятой над головой).

7-8 – «зайчики» левой рукой.

- В.** 1-2 – «пианино» (имитация игры на пианино) справа.  
3-4 – «пианино» слева.  
5-6 – поклоны головой вправо.  
7-8 – поклоны головой влево.
- Г.** 1-2 – топнули правой ногой.  
3-4 – топнули левой ногой.  
5-6 – все встают.  
7-8 – все садятся.
- Затем танец повторяется сначала. Можно играть 5-6 раз.

### **111 (заключительная часть)**

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Повторить занятия 5-8. Потряхивание кистями рук.

#### ***Занятия 11-12.***

#### **1 (подготовительная часть)**

**Игроритмика.** Повторить занятия 9-10.

**Строевые упражнения.** Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи» - образно – двигательные действия).

### **11 (основная часть)**

**Общеразвивающие упражнения с предметом.** Упражнения с погремушками, султанчиками, хлопками.

**Акробатические упражнения.** Перекаты в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седее на пятках с опорой на предплечья.

**Хореографические упражнения.** Повторить занятия 9-10. Свободные, плавные движения руками.

**Танцевальные шаги.** Повторить занятия 9-10. Приставной шаг в сторону.

**Ритмический танец «Танец сидя»** (повторить занятия 9-10).

**Музыкально – подвижная игра «Цапля и лягушки».**

Все играющие – лягушки, а один человек – цапля (стоит посередине 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.

### **111 (заключительная часть)**

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Повторить занятия 9-10. Расслабление рук с выдохом.

#### ***Занятия 13-14.***

**1 (подготовительная часть)**

**Игроритмика.** Повторить занятия 9-10.

**Строевые упражнения.** Повторить занятия 11-12.

### **11 (основная часть)**

**Общеразвивающие упражнения с предметом.** Повторить занятия 11-12.  
**Ритмический танец «Кузнечик».** («Песня о кузнечике» на муз. В. Шаинского).

#### *Описание танца*

#### **Первый куплет.**

**А.** 1-2 – два пружинистых полуприседа с двумя ударами руками по коленям.  
3-4 – два пружинистых полуприседа и два хлопка в ладоши перед собой.  
5-8 – повторить счет 1-4.

**Б.** 1-2 - два пружинистых полуприседа со скрестными движениями руками справа («ножницы»)  
3-4 – повторить счет 1-2 в другую сторону.  
5-6 - два пружинистых полуприседа с двумя ударами кулака о кулак справа («молоточки»)  
7-8 – повторить счет 5-6 в другую сторону.

#### **Припев.**

**А.** 1-2 – прыжком – стойка ноги врозь, руки в стороны – книзу ладонями вперед.  
3-4 – прыжком – стойка ноги вместе, руки на пояс.  
5-8 – четыре подскока на месте с поворотом на 360 вправо.

**Б.** – повторить движения части А.

**Акробатические упражнения.** Повторить занятия 11-12.

**Музыкально – подвижная игра «Цапля и лягушки»** (занятия 11-12).

### **111 (заключительная часть)**

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Повторить занятия 11-12. Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.

#### ***Занятия 15-16.***

**1 (подготовительная часть)**

**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.

### 11 (основная часть)

**Танцевально – ритмическая гимнастика.** Упражнение с погремушками, султанчиками или хлопками. 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, но шаги – влево по кругу и в конце – поворот лицом в круг.

**Припев.** Повторить упражнения припева с ударами погремушки о колени.

При повторении припева уйти по кругу к своему стулу.

**Ритмический танец «Кузнечик»** (занятия 13-14).

**Музыкально – подвижная игра «Цапля и лягушки»** (занятия 11-12).

### 111 (заключительная часть)

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Повторить занятия 13-14.

**Занятия 17 – 18.**

**1 (подготовительная часть)**

**Строевые упражнения.** Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом.

**Танцевальные шаги.** Повторить занятия 15 – 16.

**Игроритмика.** Повторить занятия 15 – 16.

### **11 (основная часть)**

**Танцевально – ритмическая гимнастика «Чунга – чанга», муз. В. Шаинского** (занятия 15 – 16).

**Ритмический танец «Кузнечик»** (занятия 13-14).

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

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.

**Хореографические упражнения.** Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Свободные, плавные движения руками.

### **111 (заключительная часть)**

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Имитационно – образные упражнения на осанку: лежа на спине; стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»).

**Занятия 19 – 20.**

**1 (подготовительная часть)**

**Строевые упражнения.** Построение врассыпную.

**Игроритмика.** Повторить занятия 15 – 16, но в положении стоя.

### **11 (основная часть)**

**Ритмический танец «Кузнечик»** (занятия 13 – 14).

**Акробатические упражнения.** Комбинация в образно – двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь («Буратино»); лечь на спину, руки вверх («бровнышко») – перекаты вправо (влево).

**Танцевально – ритмическая гимнастика «Чунга – чанга», муз. В. Шаинского** (занятия 15 – 16).

**Музыкально – подвижная игра «У медведя во бору»** (занятия 17-18).

### **111 (заключительная часть)**



**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»).

**Занятия 21 – 22.**

**1 (подготовительная часть)**

**Строевые упражнения.** Построение в круг.

**Игроритмика.** Повторить занятия 19 – 20.

**Пальчиковая гимнастика.** Общеразвивающие упражнения пальчиками.

И.П. сед по кругу (или на стульчиках). Сгибание пальцев рук в кулак и разгибание – «фонарики»: правой, левой рукой, обеими руками и по очереди.

### **11 (основная часть)**

**Акробатические упражнения.** Комбинация в образно – двигательных действиях. Повторить занятия 19 – 20.

**Танцевально – ритмическая гимнастика «Чунга – чанга»** (занятия 15 – 16).

**Креативная гимнастика.** Творческая игра «Кто я?»

Назначается водящий. Играющие разбегаются по залу. Звучит музыка. Педагог 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 различными: изобразить птиц, лесных жителей и т.д.

### **111 (заключительная часть)**

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Имитационно – образные упражнения на укрепление осанки. Повторить занятия 17-18, 19-20.

**Занятия 23 – 24.**

**1 (подготовительная часть)**

**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».  
**Игроритмика.** Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта.

## 11 (основная часть)

### Ритмический танец «Если весело живется...»

Все стоят в кругу, выполняя различные танцевальные движения:

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <b>А.</b> Если весело живется, хлопай так.    | Два хлопка в ладоши.                 |
| Если весело живется, хлопай так.              | Два хлопка.                          |
| Если весело живется, мы друг другу улыбнемся. | Два хлопка в ладоши.                 |
| Если весело живется, хлопай так.              | Два хлопка.                          |
| <b>Б.</b> Если весело живется, щелкай так.    | Два щелчка пальцами.                 |
| Если весело живется, щелкай так.              | Два щелчка.                          |
| Если весело живется, мы друг другу улыбнемся. | Два щелчка пальцами.                 |
| Если весело живется, щелкай так.              | Два щелчка.                          |
| <b>В.</b> Если весело живется, топай так.     | Два притопа.                         |
| Если весело живется, топай так.               | Два притопа.                         |
| Если весело живется, мы друг другу улыбнемся. |                                      |
| Если весело живется, топай так.               | Два притопа.                         |
| <b>Г.</b> Если весело живется, хорошо!        |                                      |
| Хорошо!                                       |                                      |
| Если весело живется, хорошо!                  |                                      |
| Хорошо!                                       |                                      |
| Если весело живется, мы друг другу улыбнемся. |                                      |
| Если весело живется, делай все!!!             | Два хлопка, два щелчка, два притопа. |

**Танцевально – ритмическая гимнастика «На крутом бережку», муз. Б. Савельева.**

#### *Описание танца*

#### **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 – 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 парах, смена И.П. и на свои места; вокруг себя; вперед – назад.

**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.

**Пальчиковая гимнастика.** Повторить занятия 21-22.

## 111 (заключительная часть)

**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»

*Занятия 25 – 26.*

### **1 (подготовительная часть)**

**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.** Повторить занятия 23-24.

### **11 (основная часть)**

**Ритмический танец «Если весело живется»** (занятия 23-24).

**Танцевально – ритмическая гимнастика «На крутом берегу»** (занятия 23-24).

### **111 (заключительная часть)**

**Игропластика.** Повторить занятия 23 – 24.

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.**

**Имитационно – образные упражнения в расслаблении** (занятия 23 – 24)

### **Занятия 27 – 28.**

#### **1 (подготовительная часть)**

**Строевые упражнения.** Построение в круг.

**Игроритмика.** Повторить занятия 23-24. 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.** Повторить занятия 25-26.

#### **11 (основная часть)**

**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»** (занятия 23-24).

**Ритмический танец «Если весело живется»** (занятия 23 – 24).

#### **111 (заключительная часть)**

**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».

**Занятия 1-2.**

**1 (подготовительная часть)**

**Строчные упражнения.** Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в круг.

**Игроритмика.** Хлопки на каждый счет и через счет.

### **11 (основная часть)**

**Общеразвивающие упражнения без предмета.** Сочетание основных движений прямыми («Буратино») и согнутыми руками (за голову, к плечам, на пояс).

**Хореографические упражнения.** Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.

**Танцевальные шаги:** приставной и скрестный шаг в сторону.

**Ритмический танец «Полька – хлопушка»** (музыка польки).

*Описание танца*

**И.П.** – построение: мальчик спиной, девочка лицом в круг. Мальчик держит согнутые руки перед собой ладонями кверху, девочка кладет свои ладони на ладони мальчика.

**А.** 1-4 – девочка прыгает четыре раза, ударяет мальчика о ладони.

5-8 – смена положения рук, мальчик прыгает четыре раза, ударяет девочку о ладони.

**Б.** – повторить движения части **А.**

**В.** 1-8 – берутся за руки и выполняют четыре приставных шага по линии танца.

**Г.** 1 – опускают руки и хлопают в ладоши перед собой.

2 – хлопают в ладоши друг друга правыми руками.

3 – повторить счет 1.

4 – хлопают в ладоши друг друга левыми руками.

5 – повторить счет 1-4.

**Музыкально – подвижная игра «Музыкальное эхо».** Звучит музыкальная фраза или часть музыки. По ее окончании дети повторяют сильные доли хлопками.

## 111 (заключительная часть)

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Потряхивание кистями рук и предплечьями в положении сидя и стоя.

### *Занятия 3-4.*

#### **1 (подготовительная часть)**

**Строевые упражнения.** Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»).

**Игроритмика.** Удары ногой на каждый счет и через счет.

## 11 (основная часть)

**Общеразвивающие упражнения без предмета.** Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем в сочетании с другими движениями. Основные движения головой («Лошадки машут головами», «Хочу – не хочу», «Да – нет», «Тик – так»).

**Хореографические упражнения** (занятия 1-2).

**Танцевальные шаги** (занятия 1-2).

**Ритмический танец «Полька – хлопущка»** (занятия 1-2).

**Танец «Матушка – Россия».**

### *Описание танца*

#### **Вступление.**

И.П. – стойка руки в стороны – книзу, кисть на себя.

**А.** 1-4 – четыре пружинистых шага вперед.

5-6 – два пружинистых полуприседа с поворотом туловища направо и двумя движениями согнутыми руками вниз.

7-8 – повторить счет 5-6 в другую сторону.

**Б.** – повторить движения части **А.**

#### **Первый куплет.**

**А.** 1-3 – три шага вперед, постепенно раскрывая руки в стороны.

4 – приставить с акцентом ногу, руки в стороны.

5-7 – три шага назад, руки через вторую позицию на пояс («заккрыть»).

8 – с акцентом приставить ногу.

**Б.** – повторить движения части **А** счет 1-7, счет 8 – руки перед собой.

**В.** 1-2 – приставной шаг вправо.

3 – шаг вправо.

4 – левую на пятку в сторону с наклоном туловища влево.

5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону, приставные шаги.

**Г.** – повторить движения части **В.**

#### **Припев.**

**А.** 1 – правую ногу вперед на пятку, руки на пояс.

2 – приставить правую ногу с акцентом.

3-4 – «тройной притоп» (или три беговых шага на месте с высоким подниманием бедра).

5-6 – три раза (5-и-6) опустить и поднять плечи, руки в стороны – книзу, кисть на себя.

7-8 – повторить счет 5-6.

**Б.** – повторить движения части **А** с другой ноги.

**В.** 1-2 - на шаг правую ногу в сторону, правую руку в сторону – кверху.

3-4 – приставить левую ногу, правую руку согнуть к левому плечу, локоть вперед.

5-8 – «русский поклон» вперед.

**Г.** – повторить движения части **В** в другую сторону.

**Проигрыш.** Повторить вступление, стоя на месте.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Припев.** Два раза выполнить упражнения куплета.

**Проигрыш.** Повторить упражнения вступления, выполняя шаги вперед, затем то же назад – 2 раза.

**Припев.** Два раза повторить упражнения припева.

**Проигрыш.** Повторить упражнения вступления на месте и то же с уходом назад.

**Музыкально – подвижная игра «Музыкальное эхо».** Повторить занятия 1-2 (воспроизведение на притопах).

## 111 (заключительная часть)

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Раскачивание руками из различных исходных положений.

**Занятия 5-6.**

**1 (подготовительная часть)**

**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!

(Через одного идут до линии.)

**Игроритмика.** Шаги на каждый счет и через счет:

1 – шаг вперед с левой;

2 – держать;

3 – шаг вперед с правой;

4 – держать.

## 11 (основная часть)

**Общеразвивающие упражнения.** Повторить занятия 3-4. Сочетание упоров с движениями ногами.

**Хореографические упражнения.** Повторить занятия 1-2.

**Танцевальные шаги.** Повторить занятия 1-2.

**Танец «Матушка – Россия».** Повторить занятия 3-4.

**Музыкально – подвижная игра «Космонавты».**

В разных конца зала кладут 4-5 больших обручей. Это – посадочные места ракет, готовых отправиться в полет. Кружки можно обвести контурами ракет. Перед началом игры условливаются, что в одной ракете может поместиться два (или три) космонавта. Всем мест в ракетах не хватает.

Дети берутся за руки, идут по кругу (можно под музыку) и хором произносят:

Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам,

На какую захотим – на такую полетим!

Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!

С последним словом все разбегаются и стараются быстрее занять места (вбежать в обруч) в одной из ракет. Опоздавшие собираются в центре круга, а занявшие места объявляют свои маршруты (например: Земля – Луна – Земля; Земля – Марс – Земля и др.). Эти названия можно заранее сокращенно написать на борту ракет: ЗЛЗ, ЗМЗ и т. д. Затем все собираются в общий круг, берутся за руки.

## 111 (заключительная часть)

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Повторить занятия 3-4.

Упражнения на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей. В этом исходном положении наклоны, повороты туловища в седее на стуле и в стойке ноги вроз.

**Занятия 7-8.**

**1 (подготовительная часть)**

**Строевые упражнения.** Передвижение в обход шагом и бегом. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога (повторить занятия 5-6).

**Игроритмика.** Повторить занятия 5-6.

## 11 (основная часть)



**Общеразвивающие упражнения без предмета.** Повторить занятия 3-4, 5-6.

**Танцевальные шаги.** Повторить занятия 1-2.

**Танец «Матушка – Россия».** Повторить занятия 3-4.

**Танцевально – ритмическая гимнастика «Часики».**

**Вступление (проигрыш).**

И.П. – основная стойка.

**А.** 1-8 – дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вверх.

**Б.** 1-8 – дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вниз.

**Первый куплет.**

**А.** 1-4 – руки вперед.

5-8 – четыре хлопка перед собой прямыми руками.

**Б.** 1-4 – руки вверх.

5-8 – четыре хлопка над головой.

**В.** 1-4 – руки в стороны.

5-8 – четыре хлопка по бедрам.

**Г.** 1-4 – четыре наклона головой (вправо – влево, вправо – влево), руки на пояс.

5-7 – три хлопка перед собой.

8 – руки вниз.

**Проигрыш.** Повторить упражнения части **А**, вступления.

**Второй куплет.**

**А.** 1-4 – руки за голову.

5-8 – четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

**Б.** 1-4 – руки к плечам.

5-8 – четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

**В.** 1-4 – руки на пояс.

5-8 – четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

**Г.** – повторить движения части **Г** первого куплета.

**Проигрыш.** Повторить упражнения вступления **А**.

**Третий куплет.**

**А.** 1-2 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны.

3-4 – выпрямиться, руки на пояс.

5 – полуприсед, с поворотом туловища направо.

6 – встать в стойку, руки на пояс.

7-8 – повторить счет 5-6 в другую сторону.

**Б.** 1-2 – наклон вправо.

3-4 – выпрямиться.

5-8 – повторить счет 5-8 части **А**.

**В.** 1-2 – наклон влево.

3-4 – выпрямиться.

5-8 – повторить счет 5-8 части **А**.

**Г.** – повторить движения части **Г** первого куплета, счет 1-6.

7-8 – полуприсед, руки вперед – наружу ладонями кверху.

## 111 (заключительная часть)

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Повторить занятия 5-6.

**Занятия 9-10.**

**1 (подготовительная часть)**

**Строевые упражнения.** Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг.

**Игроритмика.** На первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.

## 11 (основная часть)

**Ритмический танец полька «Старый жук».**

И.П. – лицом в круг, стойка руки на пояс.

**А.** 1 – правую ногу вперед на носок.

2 – притоп правой ногой.

3 – левую ногу вперед на носок.

4 – притоп левой ногой.

5-8 – повторить счет 1-4.

**Б.** 1-3 – три шага вперед.

4 – приставить ногу.

5-7 – три хлопка в ладоши.

8 – руки на пояс.

**В.** – повторить движения части **А.**

**Г.** – повторить движения части **Б,** но шаги назад.

**Танцевально – ритмическая гимнастика «Часики» (занятия 7-8).**

**Игра «Поезд».**

Все занимающиеся стоят в начерченных на полу кружочках (кружочков должно быть на один меньше, чем играющих). Одна участница изображает паровоз: он выезжает из депо (руки согнуты, пальцы крепко сжаты в кулачки). Выполняется дробный, топающий шаг по кругу. Звучит текст:

Чух-чух, чух,  
Пыхчу, ворчу,  
Стоять на месте не хочу,  
Колесами стучу, верчу,  
Садись скорее, прокачу!

Все, к кому приближается водящий, должны следовать за поездом, изображая вагончики, и выполнять те же движения, что и водящий. Когда поезд составлен, звучит музыка, и поезд набирает ход. Как только музыка

прекращается, все играющие занимают кружочки. Тот, кому кружочка не хватает, становится водящим. Игру можно продолжить, предложив детям выйти из вагончиков и погулять по лесу и т. д.

**Пальчиковая гимнастика.** Поочередное сгибание и разгибание пальцев рук.

Этот пальчик – дедушка,  
Этот пальчик – бабушка,  
Этот пальчик – папочка,  
Этот пальчик – мамочка,  
Этот пальчик – я, Ура!

## 111 (заключительная часть)

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** И.П. – стойка руки за спину. В этом положении выполняются наклоны, повороты туловища, приседы.

У меня спина прямая,  
Я наклонов не боюсь:  
Выпрямляюсь, 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,  
И присесть, и наклониться.  
Повернусь туда-сюда!  
Ох, прямешенько спина!  
Раз, два, три, четыре,  
Три, четыре, раз, два.

**Занятия 11 – 12.**

## 1 (подготовительная часть)

**Строевые упражнения.** Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно – двигательных действиях.

Я, лыжник быстрый,  
Бегу по лыжне.  
По узкой дорожке петляю!  
Тут – поворот налево!

Тут – поворот направо!

Перестроение в круг.

**Игроритмика.** На первый счет – прыжок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.

### 11 (основная часть)

**Ритмический танец полька «Старый жук»** (занятия 9-10).

**Танцевально – ритмическая гимнастика «Часики»** (занятия 7-8).

**Музыкально – подвижная игра «Поезд»** (занятия 9-10).

**Игропластика.** Упражнения для развития гибкости.

Я маг – волшебник,  
Вперед наклоняюсь –  
Меня не видно станет,

Сед «по-турецки».  
В седее «по-турецки» наклон вперед  
с опорой руками о пол.

А захочу, я в льва превращусь  
Или в акробата,  
Змеей прогнусь,  
Головой поверчу,  
А если нужно,  
Котенком свернусь.  
Как здорово это, однако!

Сед на пятках, руки согнуты вперед.  
Группировка в седее на пятках.  
Упор лежа прогнувшись.  
Повороты головой.  
Группировка лежа на боку.

### 111 (заключительная часть)

**Игровой самомассаж.** Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно – игровой форме. Для кистей и пальцев.

Разотру ладошки сильно,  
Каждый пальчик покручу,  
Поздороваюсь с ним сильно  
И вытягивать начну.

Растирание ладоней; захватить  
каждый пальчик у основания и  
выкручивающим движением дойти до  
ногтевой фаланги.

Затем руки я помою,

«Моют» руки.

Пальчик в пальчик я вложу,  
На замочек их закрою  
И тепло поберегу.

Пальцы в «замок».

Выпущу я пальчики,  
Пусть бегут как зайчик

Пальцы расцепить и перебирать ими.

## **Занятия 13 – 14.**

### **1 (подготовительная часть)**

**Строевые упражнения.** Повторить занятия 11-12.

**Игроритмика.** На первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза; на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза.

### **11 (основная часть)**

**Ритмический танец полька «Старый жук»** (занятия 9-10).

**Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки».**

**Вступление.**

1-4 – И.П. – стоя лицом в круг, руки согнуты вперед, кисти вниз.

1-8 – полуприседы, в конце поворот направо.

**Первый куплет.**

**А-Б.** 1-16 – восемь шагов по кругу с высоким подниманием бедра согнутой ноги, наклоня и выпрямляя туловище вперед, разгибая и сгибая руки вперед-вниз (каждый шаг на два счета)

**В.** 1-8 – восемь шагов по кругу на носках, высоко поднимая колени.

**Г.** 1-8 – повторить движения части **В.**

**Проигрыш.**

1-8 – полуприседы, как во вступлении, с поворотом налево лицом в круг.

**Припев.**

**А.** 1 – полуприсед, свободный мах руками назад.

2 – встать, свободный мах руками вперед.

3-4 – повторить счет 1-2.

5-8 – повторить счет 1-4.

**Б.** 1-2 – два разгибания и сгибания правой ноги справа с касанием пола и движением руками («лошадка бьет копытом»).

3-4 – два наклона головой вперед («лошадка кивает головой»).

5-6 – повторить счет 1-2 с другой ноги.

7-8 – повторить счет 3-4.

**В – Г.** – повторить движения частей **А – Б.**

**Проигрыш.** Повторить проигрыш, в конце поворот направо.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета, в конце поворот налево (лицом в круг).

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша, в конце поворот направо.

**Музыкально – подвижная игра «Поезд»** (занятия 9-10).

**Игропластика.** Упражнения для развития мышечной силы в заданиях. «Игра по станциям».

«Станция 1» - из положения лежа на спине группировка. (Повторить 10-15

- раз.)
- «Станция 2» - лежа на животе, руки к плечам ладонями вперед, прогнуться («лодочка»). Держать 10-15 счетов.
- «Станция 3» - из стойки носки вместе присесть на всей стопе, руки вперед и встать в И.П. (Повторить 10 раз.)

**Пальчиковая гимнастика.** Выставление одного, двух и т. д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»).

### 111 (заключительная часть)

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Повторить занятия 9-10.

**Занятия 15-16.**

**1 (подготовительная часть)**

**Строевые упражнения.** Перестроение в шеренгу и колонну.

**Музыкально – подвижная игра «Конники – спортсмены»** (занятие 21).

### 11 (основная часть)

**Ритмический танец «Автостоп» (музыка в стиле диско).**

Танец выполняется, стоя на одном месте, при одинаковых движениях ногами и самых разнообразных движениях руками на один или два счета.

И.П. – узкая стойка ноги врозь.

- А.**
- 1-2 – при стойке на обеих ногах два пружинящих сгибания правой ногой с двумя рывками согнутых рук: левая – вверх, правая – вниз, кисти в кулак, большой палец в сторону.
  - 3-4 – повторить счет 1-2 с другой ноги, меняя положение рук.
  - 5-8 – повторить счет 1-4.
- Б.**
- 1 – правую ногу согнуть (как в счете 1-2), руки к правому плечу, ладони вместе («лодочкой»).
  - 2 – повторить счет 1 с другой ноги, меняя положение рук.
  - 3 – левую ногу разогнуть, правую согнуть, руки «лодочкой» к правому колену.
  - 4 – повторить счет 3 с другой ноги, меняя положение рук.
  - 5 – левую ногу разогнуть, правую согнуть, скрестный мах руками перед собой, левая рука сверху.
  - 6 – повторить счет 5, меняя положение ног и рук.
  - 7 – меняя положение ног, хлопок за спиной.
  - 8 – повторить счет 7 с хлопками перед собой. На счет 8 можно сделать прыжок с поворотом направо (налево) и продолжить танец.

**Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»**  
(занятия 13-14).

**Пальчиковая гимнастика** (занятия 13-14).

### **111 (заключительная часть)**

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Контрастные движения руками на напряжение и расслабление.

И.П. – сед на стуле или стойка ноги врозь.

- А.** 1-2 – руки вперед, кисти в кулак.  
3-4 – руки расслабленно опустить на бедра.  
5-6 – руки в стороны, кисти в кулак.  
7-8 – руки расслаблено вниз.
- Б.** 1-2 – руки верх, кисти в кулак.  
3-4 – сгибая, руки расслабленно вниз.  
5-6 – руки к плечам, кисти в кулак.  
7-8 – руки расслабленно вниз.

**Занятия 17 – 18.**

**1 (подготовительная часть)**

**Строевые упражнения.** Бег по кругу и ориентирам («змейкой»).

**Музыкально – подвижная игра «Конники – спортсмены»** (занятие 21).

### **11 (основная часть)**

**Ритмический танец «Автостоп»** (занятия 15-16).

**Танцевальные шаги.** Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону.

**Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки».**

Повторить занятия 13-14.

**Пальчиковая гимнастика.** Повторить занятия 13-14.

### **111 (заключительная часть)**

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки** (занятия 15-16).

**Занятия 19-20.**

**1 (подготовительная часть)**

**Строевые упражнения.** Бег по кругу и ориентирам («змейкой»).

**Музыкально – подвижная игра «Конники – спортсмены»** (занятие 21).

### **11 (основная часть)**

**Ритмический танец «Автостоп».** Повторить занятия 15-16.

**Танцевальные шаги.** Повторить занятия 17-18.

**Танцевально – ритмическая гимнастика.** Равновесие на одной ноге с опорой и без нее.

**Игропластика.** Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»).

Я сижу на велосипеде,  
Только вверх ногами.  
И кручу педали  
Весело ногами.  
Эх, прокачу! Эх, прокачу!  
Вот и Мишка примостился  
Сзади на сиденье.  
И Матрешку посажу  
Спереди на руль.  
Эх, прокачу! Эх, прокачу!  
Едем, едем – не спешим,  
А устанем – отдохнем,  
Вместе песенку споем,  
Эх, прокачу! Эх, прокачу!

### **111 (заключительная часть)**

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Повторить занятия 15-16.

**Занятия 21-22**

**1 (подготовительная часть)**

**Строевые упражнения.** Построение в круг.

**Игроритмика.** На каждый счет занимающиеся по очереди поднимают руки вперед, затем так же опускают вниз.

### **11 (основная часть)**

**Танцевальные шаги.** Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 на шагах.

**Хореографические упражнения.** Полуприседы, стоя боком к опоре. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору.

**Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня Короля»** (хореографические упражнения).

**Вступление.**

И.П. – стоя за стулом, руки полусогнуты на спинке стула.



### **Первый куплет.**

**А.** 1-2 – полуприсед.

3-4 – И.П.

5-8 – повторить счет 1-4.

**Б.** 1-2 – руки вперед в первую позицию.

3-4 – руки вверх в третью позицию.

5-6 – руки вверх в первую позицию.

7-8 – руки на спинку стула.

### **Припев.**

**А.** 1-4 – с поворотом направо четыре переступания на носках, высоко поднимая колени согнутой ноги, правая рука в сторону во второй позиции.

5-8 – повторить счет 1-4 с поворотом налево в И.П.

### **Проигрыш.**

**А.** 1-2 – правую ногу в сторону на носок.

3-4 – И.П.

5-6 – левую ногу в сторону на носок.

7-8 – И.П.

**Б.** – повторить движения части **А.**

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева, но с поворотом в другую сторону.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.

**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева, счет 1-4, часть **А.**

5-6 – оставаясь левым боком к опоре, правая рука вверх.

7-8 – полуприсед, взмах правой рукой вниз.

## **111 (заключительная часть)**

**Музыкально – подвижная игра «Найди предмет»** (на воспроизведение динамики звука).

Играющие сидят или стоят по кругу. Назначается водящая, которая по музыке должна найти предмет. Водящая закрывает глаза, а предмет, а предмет прячут у одного из играющих. Водящая открывает глаза и идет искать предмет. По мере приближения водящей к предмету сила звука возрастает, а при удалении – ослабевает. Нашедшую спрятанный предмет заменяет следующая водящая.

### **Занятия 23-24.**

#### **1 (подготовительная часть)**

**Строевые упражнения.** Построение в круг.

**Игроритмика.** На каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши.

## **11 (основная часть)**

**Танцевальные шаги.** Повторить занятия 21-22.

**Хореографические упражнения.** Повторить занятия 21-22.

**Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня Короля»** (занятия 21-22).

**Игропластика.** Повторить занятия 19-20. Упражнение «змея». Упор лежа на бедрах. Сгибать и разгибать руки в прогнутом положении.

## **111 (заключительная часть)**

**Музыкально – подвижная игра «Найди предмет».** Повторить занятия 21-22.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Основными видами деятельности на занятиях по хореографии являются репродуктивная и творческая.

Репродуктивная деятельность направлена на овладение детьми умениями и навыками через повторение выполнения движений, показанных педагогом.

Творческая деятельность направлена на самостоятельное преобразование детьми имеющихся знаний и умений для получения нового результата.

Взаимосвязь двух этих видов деятельности дает детям возможность реализации творческой самореализации и способствует гармоничному (умственному и физическому) развитию личности.

При обучении используются основные методы организации и осуществления образовательной деятельности: словесные, наглядные, практические, проблемно-поисковые, исследовательские.

Учебный материал на занятиях по хореографии распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успеха, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала или при выполнении творческих заданий. Этому способствуют совместное обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе, поощрение творческих проявлений, создание положительной мотивации, актуализации интереса, проведение конкурсов, соревнований.

Важным условием творческого самовыражения воспитанников является реализация идеи свободного выбора: детям предоставляется право выбора танцевальных средств для выражения музыкального образа, творческой комбинации знакомых танцевальных движений.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Занятия могут проводиться как в музыкальном, так и в физкультурном зале. Помещение должно быть проветрено, хорошо освещено.

Материал:

- музыкальный центр (MP-3 проигрыватель)
- компакт-диски, съемные цифровые носители (флеш-карта) с аудиозаписями;
- декорации (для проведения сюжетных занятий);
- костюмы;
- отличительные знаки, эмблемы, жетоны;
- грамоты, значки, медали (для подведения итогов занятий и награждения);

- атрибуты: кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки, платочки, шарфики, косынки.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб.: ЛОИРО, 2000. – 122 с.
2. Бодраченко И.В. Музыкальные игры в детском саду для детей 3-лет. –М.: Айрис – пресс, 2009. – 144с.
3. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 154 с.
4. Сказочный театр физкультуры: физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок / авт.-сост. Н.А.Фомина, Г.А. Зайцева, Е.И. Игнатьева, С.С. Чернякина. – Волгоград: издательство «Учитель», 2003. – 96 с.
5. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006. – 272 с.
6. Казакевич Н.В. Сайкина Е.Г. , Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие.- СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001. – 322 с.
7. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Са-Фи-дансе: танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб, «Детство-Пресс», 2007. – 352 с.
8. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Фитнес-данс: лечебно-профилактический танец. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Детство-Пресс», 2007. – 384 с.