

Управление образования Администрации МО
«Каменский муниципальный округ»
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Маминский детский сад»
623487, Свердловская область, Каменский район
с. Маминское, ул. Фурманова, 1 «в»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МКДОУ «Маминский детский сад»
Протокол № 1 от 28.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующим МКДОУ
«Маминский детский сад»
_____ М. М. Максимова
Приказ № 75-ОД от 28.08.2026г.

Максимова
Мария
Михайловна

Подписан: Максимова Мария Михайловна
DN: C=RU, S=Свердловская область,
L=Маминское, T=Заведующий, O=""
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""
МАМИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД""
СНИЛС=14544675983, ИНН=661219362664,
E=kgo6212@yandex.ru, G=Мария Михайловна,
SN=Максимова, CN=Максимова Мария
Михайловна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026.09.08 14:23:02+05'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа по
музыкально-ритмическим движениям
«Созвездие»**

Возрастная категория – 5-6 лет
Состав группы - 9 человек
Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
Инструктор по физической культуре
Неуймина Анна Юрьевна

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	5
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.2.	Предполагаемые результаты освоения Программы	7
1.3.	Характеристики особенностей развития детей 5-6 лет	8
2.	Содержательный раздел	9
2.1.	Содержание программы	9
2.2.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	10
2.3.	Способы и направления развития детской инициативы	13
2.4.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	14
3.	Организационный раздел	15
3.1.	Кадровое обеспечение Программы	15
3.2.	Материально-техническое оснащение Программы	15
3.3.	Календарный учебный график	15
3.4.	Расписание занятий	16
3.5.	Перспективный план занятий по Программе	17
3.6.	Список используемой литературы	19
Приложение 1. Мониторинг танцевально-ритмической деятельности		20
Приложение 2. Логоритмика		25
Приложение 3. Партнерная гимнастика		44
Приложение 4. Сюжетно-образные танцы		48
Приложение 5. Музыкальные игры		58

1. Целевой раздел

1. 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по музыкально-ритмическим движениям «Созвездие» (далее – Программа) составлена в соответствии с Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.15 N 09-3564 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)». Программа художественно-эстетической направленности, носит общеразвивающий характер.

Программа помогает адаптации детей в окружающем мире. Она предполагает не только свободу пластики тела, но и свободу эмоционального выражения личности. В наше время ребенку трудно определить свое место в обществе. Развивая свои творческие задатки, дети чувствуют уверенность в себе.

Программа ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей в художественно-эстетическом развитии, формировании общей культуры воспитанников ДОУ.

Программа дополнительного образования предназначена для детей дошкольного возраста, является достаточно гибкой и применима для детей с 5 до 6 лет обучения с учетом возрастных особенностей.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском.

Законодательно-нормативное обеспечение программы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждённой распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678 – р.

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г., № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.12.2018 г., № 196».

Учредительные документы:

- Лицензия № Л035-01277-66/00195753 от 03.02.2012
- Образовательная программа дошкольного образования МКДОУ «Маминский детский сад».
- Устав МКДОУ «Маминский детский сад».

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей. Ее содержание обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать следующие направления развития и образования детей (образовательные области):

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

В настоящее время существует 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 систему 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.

В этой связи актуальной становится проблема разработки программы с использованием нетрадиционных разнообразных форм, средств методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей с учетом ФГОС.

Ритмика – это ритмические движения под музыку, и именно она является начальным этапом освоения искусства танца. Танец – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия его потенциальных возможностей и самореализации. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

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.

Новизна программы в создании системы занятий с элементами игры, образными упражнениями, танцевальными импровизациями, использованием тренажерных упражнений.

По форме организации – групповой, кружковой, общедоступной.

Уровень усвоения – базовый (общекультурный).

Состав группы – разновозрастной от 5-х до 6-х лет

Количество детей находящихся одновременно в одной группе – 10-15 человек.

В объединение дополнительного образования зачисляются дети с разным уровнем общего развития, в том числе в рамках инклюзивного образования и дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Занятия проводятся в музыкальном зале.

Вариативность содержания - данная программа предусматривает построение процесса обучения по спирали с усовершенствованием на каждом этапе до качественно нового уровня знаний. Один и тот же учебный материал для различного возраста обучаемых и на разных годах обучения может использоваться в различных пропорциях.

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель программы: обучение детей творческому исполнению танцевальных движений и передаче образов через движения, формирование социально значимых личностных качеств и развитие творческих способностей посредством ритмики и танца.

Задачи программы:

Развитие музыкальности:

- развитие способности чувствовать настроение и характер музыки;
- развитие чувства ритма;
- развитие музыкальной памяти.

Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- формирование правильной осанки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- привитие основных навыков в умении слушать музыку и передавать в движениях её образное содержание;
- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации;

Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- развитие восприятия, внимания, памяти;

Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание таких качеств, как внимание, целеустремлённость, собранность, работоспособность, коллективизм;
- воспитание умения сопереживать другому;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения;
- воспитание чувства такта.

Укрепление здоровья детей:

- укрепления иммунитета за счет физических упражнений и двигательной активности

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа разработана в соответствии с ФГОС ДО, в ее основу заложены основные принципы и подходы:

- принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка;

- принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной коррекционной педагогики);
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
- принцип личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых (законных представителей, педагогических работников) и детей;
- предполагает реализацию образовательного процесса в формах, специфических для детей, прежде всего в форме игры, познавательной деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка;
- строится на основе индивидуальных особенностей и потребностей детей, связанных с их состоянием здоровья;
- обеспечивает приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- основывается на возрастной адекватности дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); предусматривает поддержку инициативы детей в различных видах деятельности; непрерывность (преемственность) образования (формирование у дошкольника качеств, необходимых для овладения учебной деятельностью).

1.2. Предполагаемые результаты освоения Программы

Для эффективного развития ребенка в танцевально-ритмической деятельности необходимо отслеживать влияние занятий на ребенка. Результаты исследования позволяют педагогу грамотно развивать ребенка в соответствии с его индивидуальными возможностями, видеть результат своей деятельности и вносить коррективы в перспективное планирование.

Это исследование проводится в два этапа (Приложение 1):

- в начале учебного года с использованием таких методов как беседа, анкетирование родителей, диагностические игровые упражнения;
- промежуточная диагностика (без прекращения образовательного процесса) в декабре;
- итоговая диагностика (без прекращения образовательного процесса) в мае.

Формой подведения итогов реализации данной программы являются выступления на утренниках и развлечениях, участие в конкурсах и фестивалях, итоговом занятии в конце учебного года.

Ожидаемые результаты:

- овладение техникой основных двигательных и танцевальных движений;
- овладение выразительностью и красотой движения;
- овладение чувством ритма;
- возросший интерес к занятиям танцевально-ритмической деятельностью;
- укрепление мышц позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата;
- развитие правильной осанки.

1.3. Характеристика особенностей развития детей 5-6 лет

К 5 годам движения детей становятся более координированными. Восприятие становится более точным и образным. Дети уже могут запомнить сюжетно-образную танцевальную композицию. Они более активны в играх и быстрее схватывают новый материал. Дети становятся более артистичными и координированными. Дети шестого года жизни уже могут строить свое поведение, придерживаясь роли. Поэтому они с удовольствием изображают различные образы и импровизируют. Это возраст активного развития физических и

познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, но теперь ребенок желает показать себя миру. Здесь очень важно выстраивать занятия так, чтобы дети могли проявить себя, обязательно хвалить их и отмечать, что ребенок старается, выполняет упражнение или движение правильно.

С шести лет дети уже больше осознают свое «Я», хорошо взаимодействуют со сверстниками, появляется стремление научиться делать движения лучше, красивее, точнее. Они уже способны самостоятельно исправлять свои ошибки и вносить коррекцию по ходу двигательной деятельности. Таким детям легче освоить сложно-координированные танцевальные движения и гимнастические упражнения.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание программы.

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

- упражнения для всех групп мышц с предметами и без;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- различные перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с различными движениями.

Партерная гимнастика.

- упражнения на развитие растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики);
- плавный переход из упражнения в упражнение.

Танцевальные движения.

- повторение пройденных элементов и композиций и их усложнение;
- танцевальные движения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки, ленты на палочке, шляпками), пройденные с последовательным чередованием и новые, более сложные;
- работа над движением рук – пластика кистей, «волна» руками;
- движения корпусом наклоны и повороты в сочетании с пройденными движениями;
- танцевальные движения в парах с использованием элементов;
- построение в круг, в линию, в две, в три линии, в четыре линии с использованием танцевальных элементов;
- движения полки по кругу.

Сюжетно-образные танцы

- Повторение изученных ранее танцев и добавление перестроений

Музыкальные игры

- Игры с использованием танцевальных движений и ранее изученные игры по желанию.

Итоговое занятие.

- открытый урок в конце первого полугодия;

Задачи:

- учить выразительно, исполнять движения под музыку;
- побуждать самостоятельно, отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- разучить с детьми разнообразные танцевальные композиции и отдельные виды движений;
- учить импровизировать используя знакомые движения;
- развивать умение сочинять несложные плясовые движения и их комбинации.

Целевые ориентиры:

Основные виды движений:

- ходьба: бодрая, спокойная, топающим шагом;
- бег: легкий, ритмичный, передающий различный образ (бабочки, птички, ручейки и т.д.);
- упражнения на плавность движений, махи, пружинность;
- простейшие перестроения: самостоятельно находить свое место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом;
- имитационные движения – разнообразные образно – игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние;
- плясовые движения – простейшие элементы народных плясок, доступных по координации, поочередное выставление ноги на пятку, притопывание одной ногой, выбрасывание ног и др.

Совершенствование музыкальности:

- развивать умения передавать в движениях характер музыки и её настроение контрастное: (веселое – грустное, шаловливое – спокойное);
- развивать умения передавать в движении динамику звучания (громко – тихо);
- уметь двигаться в умеренном темпе;
- уметь различать 2-3-частную форму произведения (с контрастным по характеру частями).

Планируемые результаты:

- уметь уловить контрастный характер музыки и движений, понять игровое содержание;
- умеет элементарно ориентироваться в пространстве;
- умеет выразительно передавать в движении характер музыки;
- старается ритмично выполнять движения под музыку;
- умеет исполнять пляску самостоятельно;
- импровизирует, передавая наиболее яркие особенности игрового образа;
- умеет выполнять танцевальные движения.

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Методические приемы

Для эффективного преподавания, получения результатов и выполнения поставленных задач, каждый педагог должен использовать следующие методы преподавания.

Метод вербального воздействия. Процесс и способ передачи обучаемому определенных знаний в виде вводной беседы, объяснения, описания той или иной техники или движения, перестроения.

Метод наглядности. Заключается в том, что педагог не только объясняет, как выполняется движение, но и показывает его. Наглядность повышает качество и быстроту обучения, ее необходимо учитывать на всех этапах обучения. В начале изучения показ, выполненного в совершенстве; далее – в том виде, как его выполняют на занятии; после – выявление и исправление ошибок.

Метод иллюстративной наглядности. Полноценная деятельность не может проходить без рассказа о танцах, их истории и многообразии, без знакомства репродукций, книжными иллюстрациями, фотографиями и видеофильмами.

Игровой метод. Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такие игрушки, которые помогают в обучении. Игрушки (атрибуты) украшают танец и оказывают большое влияние на его исполнение. Увлеченные игрушкой, дети перестают фиксировать свое внимание на технических особенностях танца. А игры-превращения помогут научить детей выразительному выполнению движений, развивают фантазию и воображение.

Концентрический метод. Этот метод заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций снова возвращается к пройденному, но уже может предложить усложненный вариант.

Импровизационный метод. При обучении танцам следует постепенно подводить детей к свободному, непринужденному движению, такому, как подсказывает музыка. При использовании этого метода не надо никакого предварительного прослушивания музыки. Дети должны попытаться сами найти нужные движения. Также не рекомендуется подсказывать им вид движения и отмечать успевающих. Но при этом надо внимательно наблюдать за тем, чтобы дети не придумывали движения, которые не связаны с музыкой.

Педагогические технологии:

- Технология развивающего обучения.
- Технология индивидуализации обучения.

Технология развивающего обучения - направление в теории и практике образования, ориентирующееся на развитие физических, познавательных и нравственных способностей воспитанников, обучающихся путем использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретное действие, на познание, на новое.

Технология индивидуализации обучения (адаптивная) – такая технология обучения, при которой индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными. Индивидуальный подход как принцип обучения осуществляется в определенной мере во многих технологиях, поэтому ее считают проникающей технологией.

Главным достоинством индивидуального обучения является то, что оно позволяет адаптировать содержание, методы, формы, темп обучения к индивидуальным особенностям каждого воспитанника, следить за его продвижением в обучении, вносить необходимую коррекцию. Это позволяет воспитаннику работать экономно, контролировать свои затраты, что гарантирует успех в обучении.

Примерный план организации занятия. Все части занятий выполняются с использованием музыки и песен. Занятия проводятся по определённому плану и состоят из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей.

Вводная часть (10-15% от общего времени занятия):

- построение и приветствие детей;
- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо.
- разминка в движении: ходьба, бег, прыжки;
- танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика).

Основная часть занятия (примерно 75% от общего времени занятия):

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

Заключительная часть (10-15% от общего времени занятия):

- музыкальная игра;
- построение, поклон.

Логоритмика.

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

Музыкальная разминка.

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

Ритмическая гимнастика.

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

Партерная гимнастика.

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

Танцевальные движения.

Данный раздел направлен на формирование танцевальных движений у детей, что способствует повышению общей культуры ребенка и обогащению двигательного опыта разнообразными видами движений. В этот раздел входят танцевальные шаги, позиции рук, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения и перестроения. Осваиваются виды движений различных танцев.

Сюжетно-образные танцы.

Сюжетно-образные танцы являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, в соответствии с текстом песни и особенностями музыки - характеру, ритму и темпу. Сюжетно-образные танцы направлены на развитие выразительности движений, чувства ритма, артистичности, развитие двигательной памяти в соответствии с музыкой и текстом песен. Использование сюжетно-образных танцев в работе с детьми способствует развитию умения воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание. Развивается музыкальная память, внимание, координация движений, пластичность, ориентация в пространстве. В этом разделе используются как правило изученные танцевальные движения. (Приложение 4)

Музыкальные игры. Все дети любят играть, поэтому в программе используются музыкальные игры различного характера, а именно: сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма, ориентации в пространстве. (Приложение 5).

2.3. Способы и направления развития детской инициативы

Для реализации программы необходима наиболее продуктивная в настоящее время личносно - ориентированная модель музыкально-педагогического процесса, в которой предусматривается индивидуальный подход к каждому ребенку, субъектные партнерские взаимодействия детей и педагогов, реализуемые на фоне благоприятного психологического климата и эмоционального комфорта каждого ребенка. Такие взаимодействия предполагают некоторые новые подходы к различным формам организации музыкальной деятельности детей. Так, например, для того чтобы вызвать интерес к предстоящему занятию, часто возникают занимательные для детей игровые ситуации, в процессе разрешения которых

формируется мотивация к занятию. Далее на протяжении всего занятия взрослые постоянно в своей музыкально-педагогической деятельности поддерживают интерес детей к занятию.

Особенно важно, чтобы музыкально-ритмические занятия проходили всегда на положительном эмоциональном фоне, и дети не «заучивали движения», а увлеченно занимались ею и были достойно оценены педагогом. Это необходимо для успешного развития личности каждого ребенка.

В работе с дошкольниками обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала.

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

2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

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

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

Основные цели и задачи:

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

Основные формы работы с родителями:

- беседа; анкетирование;
- родительские собрания; индивидуальные консультации;
- информационное пространство (уголок для родителей);
- фото и видеозапись непосредственно образовательной деятельности;
- открытые занятия.

3. Организационный раздел

3.1. Кадровое обеспечение.

Образовательная деятельность по Программе осуществляется педагогическим работником, освоившим соответствующую программу профессиональной переподготовки.

3.2. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения воспитанников.

Музыкальный зал МКДОУ «Маминский детский сад».

Обязательное соблюдение температурного режима во время проведения занятий.

Оборудование музыкального зала:

- раздаточные материалы: платочки, бубны, ленточки на кольцах, ленточки на палочках, обручи, плоские кольца, флажки, султанчики, погремушки, цветы, воздушные шарики, мячи, колокольчики, шляпки;
- танцевальная обувь: чешки
- танцевальная одежда: футболки и шорты;
- элементы декораций и оформления по сезонам и темам;

Технические средства обучения:

- ноутбук, проектор, экран;

- музыкальный центр, колонки.

Электронные образовательные ресурсы:

- мультимедийные презентации, комплекс аудио и видеозаписей;
- медиатека произведений различных музыкальных жанров.

Вспомогательное оборудование:

- научно-методическая литература;
- документы планирования учебного процесса (программа, календарно-тематическое планирование).

3.3. Календарный учебный график.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на один год обучения (сентябрь-май), общее количество учебных часов для освоения программы – 36 часов.

Форма обучения – очная.

Режим занятий - 2 раза в неделю, периодичность - с сентября по май включительно.

Продолжительность - 25 минут

Сроки контроля (мониторинг)

Содержание	Форма	Дата начала	Дата окончания
Промежуточная диагностика (без прекращения образовательного процесса)	Этюды, упражнения, танцевальные комбинации, наблюдение, основные движения, игропластика, анализ продуктов деятельности	с третьей недели декабря	3 неделя в январе
Итоговая диагностика (без прекращения образовательного процесса)	Этюды, упражнения, танцевальные комбинации, наблюдение, основные движения, игропластика, анализ продуктов деятельности	с третьей недели мая	последний рабочий день мая

3.4. Расписание занятий

День недели	Время
Вторник	15.10-15.35
Четверг	15.10-15.35

3.5. Перспективный план занятий по Программе

Сентябрь – Октябрь – Ноябрь	Диагностика	Беседа, анкетирование родителей, диагностические танцевальные и игровые упражнения
	Танцевальная разминка	Изображение животных в движении, упражнения для все групп мышц с предметами и без них; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с движениями
	Партерная гимнастика	Упражнения на развитие растяжки, гибкости позвоночника с использованием с логоритмики; плавный переход из упражнения в упражнение.
	Танцевальные движения	Танцевальные движения с атрибутами (чередование - мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки, ленты на палочке), и более сложные; движения корпусом наклоны и повороты в сочетании с пройденными движениями
	Сюжетно-образные танцы	Повторение изученных ранее танцев и некоторое их усложнение Изучение новых танцев «Мои грибки», «Я рисую»
	Музыкальные игры	Ранее изученные игры, игра «Снегопад», «рыбак и рыбки», игра с лентами «Твой цвет – ты танцуй»
Декабрь – Январь – Февраль	Танцевальная разминка	Изображение различных животных в движении; упражнения для всех групп мышц с предметами и без; перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с различными движениями
	Партерная гимнастика	Упражнения на развитие растяжки, гибкости позвоночника с использованием логоритмики; плавный переход из упражнения в упражнение, (используя изученные упражнения)
	Танцевальные движения	Повторение пройденных движений, танцевальные движения в парах с использованием элементов, пройденных ранее; построение в круг, в линию, в две, в три линии, в четыре линии с использованием пройденных танцевальных элементов;
	Сюжетно-образные танцы	Повторение изученных ранее танцев; изучение нового «Птицы мои птицы», «Полечка», «У леса на опушке»
	Музыкальные игры	Ранее изученные игры по желанию, игра с лентами «Твой цвет – ты танцуй», «Магазин игрушек», «Мы едем, едем, едем», «Снежинки-ручейки», «Снеговик»
	Промежуточная диагностика	Этюды, упражнения, танцевальные комбинации, наблюдение, основные движения, игропластика, анализ продуктов деятельности
Апрел	Танцевальная разминка	Изображение различных животных в движении, упражнения для все групп мышц с предметами и без; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;

		различные перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с различными движениями
	Партерная гимнастика	Упражнения на развитие растяжки, гибкости позвоночника с использованием логоритмики; плавный переход из упражнения в упражнение, (используя изученные упражнения)
	Танцевальные движения	Повторение пройденных движений, движения польки по кругу в парах и усложнение движений;
	Сюжетно-образные танцы	Повторение изученных ранее танцев и некоторое их усложнение Изучение нового танца «Стирка», «Енка-енка» в различных видах построения
	Музыкальные игры	Ранее изученные игры по желанию, «Прекрасные цветы», «Поезд»
	Итоговая диагностика	Этюды, упражнения, танцевальные комбинации, наблюдение, основные движения, игропластика, анализ продуктов деятельности
	Отчетный концерт	Сценарий по пройденному материалу

3.6. Список используемой литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
3. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003.
4. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.
5. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
6. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов-на-Дону, «Феникс» 2003г.
7. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
8. Чибрикова - Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.
9. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
10. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
11. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
12. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
13. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
14. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
15. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.

Мониторинг танцевально-ритмической деятельности

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

Вопросы:

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

Анкетирование родителей проводится с целью уточнить заинтересованность ребенка к танцевально-ритмической деятельности и выявить отношение семьи к этому роду деятельности.

Вопросы:

1. Любит ли ребенок слушать музыку? Какую музыку предпочитает?
2. Какое самое любимое музыкальное произведение вашего ребенка? А ваше?
3. Любит ли он под эту музыку двигаться, танцевать?
4. Понимает ли он содержание песен?
5. Передает ли в движении характер музыки, ритм?
6. Насколько эмоционально реагирует ваш ребенок на музыку?
7. В чем это выражается?
8. Стремится ли ребенок поделиться своими впечатлениями и переживаниями с вами? Как вы на это реагируете?
9. Каково ваше участие в музыкальном развитии ребенка: есть ли дома фонотека детской музыки?
10. Смотрите ли по телевизору музыкальные программы вместе с ребенком? Обсуждаете ли их?

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

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

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

«3» - Высокий уровень. Интерес к музыкально-ритмической деятельности глубокий и стойкий. Ритмика, танец, музыкальные двигательные игры — предпочитаемые виды деятельности. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности

мотивированы, объективны, содержательны. Самостоятельная музыкально-ритмическая деятельность систематическая и устойчивая.

Диагностические игровые и ритмические упражнения

Выявление качества музыкально-ритмических движений:

1. Выполнение элементов танца:

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

2. Создание музыкально-игрового образа:

Старшая группа – передать в движении образ кошки («Вся мохнатенька»).

Выявление уровня ритмического слуха:

Старшая группа – повторить ритм хлопками, прослушать ритмический рисунок из четвертных и восьмых длительностей и воспроизвести его на барабане (двухтактное построение). Прослушать ритмический рисунок из четвертных и восьмых длительностей и воспроизвести хлопками (четырёхтактное построение).

Игровые диагностические задания для выявления особенностей воспроизведения детьми старшей группы музыкальных образов в движении

Вариант 1. Несюжетные этюды

Детям предлагается послушать музыку, определить, сколько частей в произведении, их характер. Затем, после повторного прослушивания каждой части, дети определяют, какие движения можно исполнить под эту музыку, и самостоятельно выполняют их.

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

Вариант 2. Сюжетные этюды

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

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

В процессе анализа результатов особое внимание обращается на следующие моменты:

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

Уровни развития танцевально-ритмических навыков.

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

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

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

Соответствие движений характеру музыки с контрастными частями

«1» - **Низкий уровень** – смену движений производит с запаздыванием, движения не соответствуют характеру музыки;

«2» - **Средний уровень** – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки;

«3» - **Высокий уровень** – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки.

Уровень ритмического слуха

«1» - **Низкий уровень** – не верно воспроизводит ритмический рисунок.

«2» - **Средний уровень** – допускает 2-3 ошибки;

«3» - **Высокий уровень** – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

Уровень качества танцевально-ритмических движений, координированности.

«1» - **Низкий уровень** – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке;

«2» - **Средний уровень** – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки;

«3» - **Высокий уровень** – ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны.

Уровень артистичности и творчества в танце

«1» - **Низкий уровень** – не справляется с заданием;

«2» - **Средний уровень** – использует стандартные ритмические рисунки;

«3» - **Высокий уровень** – ребёнок сам сочиняет и оригинальные ритмически рисунки.

Уровень артистичности и творчества в танце

«1» - **Низкий уровень** – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении;

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

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

Таблица мониторинга танцевально-ритмической деятельности

Фамилия ребенка	Имя	Степень заинтересованнос ти ребенка в танцевально- ритмической деятельности		Уровень ритмического слуха		Уровень артистичности и творчества в танце		Соответствие движений характеру музыки с контрастными частями		Уровень развития танцевально- ритмических навыков		Уровень качества танцевально- ритмических движений, координации движений	
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.

Н.г. - начало года

К.г. - конец года

ЛОГОРИТМИКА. Упражнения и стихи.

«Путешествие в сказочный лес»

Педагог: Я Вам рада, в лес сегодня заглянуть нам надо
Посмотреть на елочки, на стройные иголочки
Мишку, зайчика, лисичку по-проведать, не забыть
И лягушку, и квакушку стороной не обходить.
Всем приветы передать, в гости их к себе позвать
Крепко за руки взялись, в путь дорожку собрались.

(Дети встают в пары)

Вместе дружно мы идем
Вместе песенку поем
Вместе весело живем
Вместе в лес гулять пойдем.

(Дети в парах идут друг за другом, вытягивая и держа спинку, у мальчиков рука на поясе, у девочек на юбочке)

На полянку мы пришли
Вы ребята, молодцы!!
Выберем себе пенечки
Соберем здесь все грибочки.

(Упражнение на приседание «сели, встали»)

Сели, встали
Сели, встали
Потянулись, позевали
Другу ручкой помахали
Улыбнулись, побежали!
Мы бежали, мы бежали
Ножки лихо поднимали
Ручки за спину сложив,
И соседа удивив.

(Дети встают в круг, руки на поясе, и проделывают все по тексту, а затем начинают бег по кругу)

Долго с вами мы бежали
Медвежонка увидели!

(Из числа детей выбираем одного ребенка и укладываем его на спинку, как мишку, все остальные дети вокруг него)

Мишка, Мишка
Спи, малышка
Мы тихонечко бежим
Сон твой сладкий сторожим.

(Дети вокруг медведя, бег на полу-пальцах)

Спать медведя положив, продолжаем мы гулять
В чащу леса забрели и комариков нашли!

(Играет музыка, дети хлопают в ладоши, ловят комариков, упражнение на громко-тихо, динамические оттенки)

Комарики, комарики, летаете весь день
 Сейчас надуем шарик мы, для всех своих друзей!
 (Дети взялись за руки. Игра «Надуем шар»)
 Надувайся, шар, надувайся большой
 Оставайся такой и не лопайся!
 (Постепенно усложняем задачу и добавляем притопы и хлопки)
 В шар садимся мы с друзьями
 Пролетаем над горами
 Над лесами и полями.
 (Дети встают в тесную кучку и машут руками, приветствуя всех вокруг, далее импровизационно дети разлетаются по залу)
 Что за птицы в небе синем, высоко-высоко
 Это мчатся самолеты, далеко-далеко
 Звезды ясные сияют, под крылом-под крылом
 Наши славные пилоты, за рулем-за рулем.
 Самолет летит, самолет гудит
 Уууууууууууууу, я лечу в Москву
 Командир-пилот, самолет ревет
 Уууууууууууууу, я лечу в тайгу.
 -Полетали? (дети: да!)
 -Приземлились? (дети: да!)
 А теперь нам всем пора
 Лягушата в гости ждут
 На большом лесном болоте
 Песнь с квакушкой поют
 (Педагог в центре, дети вокруг)
 К маме все вы повернулись
 Квакнули - ква, переглянулись
 К маме прыгаем сейчас-
 Веселая семья у нас!
 К маме спинкой повернулись
 Квакнули - ква, переглянулись
 На прогулку все сейчас-
 Дружная семья у нас!!!!
 (Сначала все по тексту, затем дети прыгают в полном приседе в центр и из центра. Игра может иметь развитие - вокруг болота «с кочки на кочку». Ориентация в пространстве, двигательные навыки)
 -Интересно Вам в лесу?
 -Да!!!!
 -Наверное, еще погуляем по нему?
 -Да!!!!
 -Кто еще же здесь живет?
 Лисичка, зайчик, волк, енот
 Много бабочек, кукушек
 Львят, мышат и саранчи!
 А сейчас устроим танцы

Все зверята, молодцы!!!

(Импровизация по заданию):

-Ползаем, как мышки

-Рычим, как львята

-Летаем, как бабочки

-Танцуем, как лисички.

-Танцевали и летали

Песни пели и рычали

Притомились мы немного

Сядем, выдохнем немного!

- Ветер сильно вдруг подул, деревца качаются

Потемнело уж в лесу, дождик начинается!

- Прыгаем по лужам: прыг-прыг-прыг

И садимся в поезд: чух-чух-чух

Проверим мы колесики: тук-тук-тук

Отправляемся домой, по дороженьке ночной!

«На деревне у бабушки»

Педагог: Соберем мы всех ребят

Ведь они уже не спят

Поиграем мы чуть-чуть

Соберемся вместе в путь.

Чтоб никто не заблудился

Крепко за руки взялись

В путь дорожку собрались.

(Встаем в круг и беремся за руки, двигаемся по кругу, вытягивая стопы, и держим спинки, макушкой тянемся наверх)

-самолет построим сами

Пролетим над городами

Пронесемся над полями

Над макушками деревьев

Над опушками лесов

И в любимую деревню

Прямо к бабушке за стол

(Летим по залу, как самолеты, музыка внезапно останавливается, и дети смотрят по сторонам, педагог подзывает детей к себе и все вместе очень тихо передвигаются по залу, разглядывая, куда они приехали)

Мы приехали к бабуле, в ее славный, теплый дом

Выйдем с другом в огород фруктов, овощей нарвем.

Взялись дружно мы за дело

Посадили репку смело

Лук, огурчики, картошку

И зеленого горошка!

(Дети встают на свои места)

Куры-куры: ко-ко-ко
Мы снесли яички
Ку-ку-кушайте, ко-ко,
Детки-невелички.

(Смена мест)

Помидор на грядке, делает зарядку
Как здоровье помидор? - Хорошо, в порядке
Весь вспотел, но не устал, от зарядки красным стал.

(Смена мест)

В огороде шум-шум-шум
Зайка, зайка: хрум-хрум-хрум
Прыг-прыг-прыг по пням, по пням
Съел морковку-ням, ням, ням

(плие, хлопают по коленкам, плие, плечики, прыжки, два приседания, хлопочки голова направо, налево)

Раз малинка, два малинка - прямо у окошка
Раз малинка, два малинка - целое лукошко
Только надо рано встать, чтоб лукошко то собрать.

(3 притопа - 2раза, вокруг себя - 2раза)

Высоко кричит синичка, ой, как выросла клубничка
Нужно быстренько срывать, полетела деток звать!

(Полу-пальцы, наклоны вперед)

Что за грохот - бум-бум-бум - яблочко упало!
В травке яблочко найдем, чтобы не пропало.

(Притопы, руки к полу)

Мы черничку соберем в папин день рождения
Сварим папе поскорей вкусное варенье
Скажет папа: «Молодцы!», всем подарки-леденцы!

(Собираем пальчиками ягодки, мешаем поварешкой в кастрюле, прыгаем и хлопаем в ладоши)

Мы висели под дождем, капал дождик ночью, днем
Чтоб краснели мы и спели, чтоб скорей нас детки съели
Всех помыл нас дождь сейчас, мы чернички - ешьте нас!

(Тянемся ручками наверх, затем показываем, какие мы красивые, и как нас съели)

Чесночок наш, чесночок, ой, как горько-горько!
Чесночок наш, чесночок, ест теленок Борька
Нам скажи-ка почему? Чтобы сильным быть му-му!!!

(Упражнение на мимику все по тексту)

Ходит по полю бычок, вкусно пахнет, как лучок!
В носике щекочется, скушаю, раз хочется!

(Ходим вокруг себя на месте, как бычки, за вторым разом расходимся по залу)

-К бабушке вернемся в дом, пирожки мы испечем
Надо теста взять в ладошки, помесить его немножко
В печке нужно поддержать и немножко подождать!

(дети ложатся на пол, на животики, а ножки в «бабочку» и слушают рассказ про гнома, отвечают на вопросы)

Кто живет под потолком?- Гном

У него есть борода? – Да
А манишка и жилет? – нет
С кем он утром кофе пьет? – Кот
С кем он бегает по крыше? – Мыши
И давно он там живет? – Год
Он капризничает, да? – Никогда
Но, а как его зовут? – Спрут.

(Повторяем несколько раз)

«Кисти»:

Есть у нас капуста,
Большая капуста
Мы капусту режем, режем
Мы капусту солим, солим
Мы капусту трем, трем
Мы капусту мнем, мнем
Полежали, погуляли
В огороде побывали
Всех цыпляток покормили
И бабуле угодили!!!

«Зоопарк»

Построение в рисунок (шахматный порядок).

При включении музыки дети мягким бегом движутся по залу, когда музыка затихает, прибегают на свои места.

Педагог: Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуйте.

(поклон с плие и кивком головы, шаг приставной)

Нам пора, друзья мои!

Впереди каникулы.

В зоопарк шагаем дружно,

Нам зверят увидеть нужно!

(ходьба по кругу с вытягиванием стоп, с высоким подниманием колена, на полупальцах, на пятках, мелкий бег на полу-пальцах, бег захлест, прыжки)

Мы бежали, мы бежали,

Наши ноженьки устали,

Мы немножко посидим,

На зверяток поглядим.

(загадки)

Полоска белая, полоска черная

Я вся умелая, я вся проворная,

Скачу во весь опор, быстрее ветра –

Лошадка в Африке, я ваша – (зебра).

Эй, не стой слишком близко,

Не шучу я, я не киска.

Не устраивай здесь игр,

Я в полоску, хищный – (тигр).

Я запасливый всегда,
На спине ведь два горба,
Когда мне еду дают,
Я в них складываю, я – (верблюд).
В болоте славно я живу,
И жвачку жвачную жую,
Большой живот, огромный рот,
Я настоящий (бегемот).

Я длинная, холодная,
Хоть сыта, хоть голодная.
Когда сержусь, могу ужалить Я,
Ох, я опасная – (змея).

Я большой, хоть старый, хоть молодой,
Обливаюсь водой,
Я из носа как из лейки.
Ты воды мне не жалей-ка.
Это явь, совсем не сон,
А зовусь я, братцы, - (слон).

Очень стройный и красивый,
С челкой и пушистой гривой.
Плавать может и скакать,
Ест овес, умеет ржать,
Прыгнет в воду и огонь,
Верный человеку – (конь).

Черный фрак, белая манишка.
Не страшны ему злые холода.
В Антарктиде бродит торопыжка.
Не летает, но это не беда.
Крылья – весла,
Чтоб догнать любую рыбу.
В лапах яйца, чтобы вывелся птенец.
Так не смог бы жить ни я, ни ты бы.
Вот как птица?
(Пингвин)
Ты молодец!

«Осенний лес»

Вот полянка, а вокруг (широким жестом руки в стороны)
Липы выстроились в круг (округленные руки сцепить над головой)
Липы кронами шумят (руки вверху, качаем из стороны в сторону)

Ветры в их листве гудят (наклон вперед)
Вниз верхушки прогибают (наклон вперед, покачать туловищем)
И качают их, качают.
После дождика и гроз (выпрямиться, руки поднять)
Липы льют потоки слез (плавно опустить руки, перебирая пальцами)
Каждый листик по слезинке (руки вниз, энергично потрясти кистями)
Должен сбросить на тропинки.
Кап и кап, кап и кап (хлопать в ладоши)
Капли, капли, капли – кап!
До чего же листик слаб (уронить руки).
Он умоется дождем (погладить сначала одну руку, затем другую),
Будет крепнуть с каждым днем (сжать кулачки)

Собираемся друзья,
Медлить нам совсем нельзя!
В путешествие пойдем
И друзей себе найдем.
Дружно за руки берись, друг за другом становись!
Тихо шагом мы идем, руки поднимаем.
Дружно песенку поем, вместе приседаем.
Разогрев (детские песни, трек №1)

В пары встанут малыши,
Наши ручки хороши!
Стенка, стенка,
Потолок,
Два окна, один звонок!
Пиинии (нажимаем на носик, как на звоночек)
(дети в парах друг с другом)

А теперь, мои друзья,
Мы найдем свои места
Звучит музыка, дети бегают, ищут свои места.
Музыка выключается, дети встают на свои места.
«Для рук»:
Три сороки
Тараторки
Тараторили на горке
Тараторили на горке
Три сороки
Тараторки
(плюс про апельсин)

Беленькое облако (округлые руки перед собой, пальцы в замок)
Поднялось над крышей (не расцепляя рук, поднять их над головой)
Устремилось облако (выпрямить руки)

Выше, выше, выше (руки вверх).
Ветер это облако (плавные покачивания руками над головой)
Зацепил за кручу (сцепить руки кончиками пальцев над головой)
Превратилось облако (руками описать через стороны вниз большой круг)
В дождевую тучу! (присесть)

Маленькие тучки
По небу плывут,
Хлопают в ладоши,
Радостно живут

(Дети бегают по залу, как маленькие тучки и хлопают в ладоши)

Две веселые овечки
Разрезвились возле речки,
Прыг-скок, прыг-скок (весело прыгаем)
Скачут белые овечки
Рано утром возле речки
Прыг-скок, прыг-скок.
Вверх до неба, вниз до травки,
Вверх до неба, вниз до травки. (встаем на ножки, тянемся вверх, приседаем, руки вниз).
А потом кружились (кружимся)
И в речку свалились (падаем). (Упражнение выполняем по тексту).

Просидели вечер мы,
Побежим на свет луны,
Будем прыгать, веселиться,
И на мельнице крутиться
(ритм постепенно ускоряется)
Мельница, мельница мелет муку (крутим руками «мельницу»).
Дует-дует ветер сильный (плавно машем руками над головой из стороны в сторону)
Быстрее мельница мелет муку,
Дует-дует ветер сильней,
Намолотили мы муки (стучим кулаком об кулак)
Огромные мешки (изображаем большие мешки)
Из муки, из муки (хлопаем ладошками с переворотом, изображая пирожки),
Напекли мы пирожки,
Ладушки-ладушки (хлопаем)
Наши оладушки
(по группам: 1-е ветер, 2-е мельницы, потом все вместе)

«Веселое путешествие»

(Дети строятся в паровоз, кладут руки на плечи впереди стоящему и «едут»)
 Паровоз, паровоз
 Новенький блестящий,

Он вагоны повез
Будто настоящий.
Кто едет в поезде?
Плюшевые мишки,
Зайцы пушистые,
Кошки да мартышки.
Вот какой паровоз
К празднику купили,
Вот какой паровоз
Детям подарили.
Дальняя, дальняя,
Дальняя дорога,
Вдоль нашей комнаты
Прямо до порога.
Чух-чух-чух-чух.

Встанем, деточки, в кружок,
И получится лужок.
По нему пойдем гулять,
Разны травки собирать.
(музыка)

Сели-встали, сели-встали
Ножками потопали,
Каблучками постучали,
А потом потопали.
Ручки-ручки танцевали
Покружились
Покружились,
И головкой поклонились

По диагонали:

Большие ноги шли по дороге, (большой, широкий шаг)
Маленькие ножки бежали по дорожке, (короткий шаг)
По ровненькой дорожке, (шаги «утюжки»)
По ровненькой дорожке, (шаги «утюжки»)
Шагают наши ножки (шаги «марш»)
Раз-два, раз-два (шаги «марш»)
По камешкам, по камешкам, (на полу-пальцах)
По камешкам, по камешкам. (на полу-пальцах)
Раз-два.

Упражнение для плеч.

Тита-тита-тита-та
Вышла кошка за кота,
За Кота Котовича,
За Петра Петровича.

Все захлопали в ладошки
Дружно, веселее.
Застучали наши ножки
Громче и быстрее
По коленочкам ударили
Тише, тише, тише.
Ручки, ручки поднимаем
Выше, выше, выше.
Завертелись наши ручки,
Снова опустились,
Покружились, покружились,
И остановились.

Пересели на качели,
Вверх летели (встали, потянулись вверх)
Вниз летели (присели на корточки)
Вверх летели,
Вниз летели.
А теперь с тобой вдвоем (изображаем, как на лодке плывем)
Мы на лодочке плывем.
Ветер по морю гуляет (машем вытянутыми вверх руками),
Нашу лодочку качает (руки на пояс, покачать всем телом)

Танцевальные движения №2

Чок-чок каблучок, (потопать ножками)
В танце кружится сверчок, (покружиться)
А кузнечик без ошибки (играем на скрипке)
Исполняет вальс на скрипке,
Крылья бабочки мелькают. (машем руками как крыльями)
С муравьем она порхает, (кружимся на подскоках)
Приседает в реверансе, (поклон)
И опять кружится в танце. (покружиться)
Под веселый гопачок
Лихо пляшет паучок.
Звонко хлопают ладошки. (хлопаем в ладоши)
Всё! Устали наши ножки (сесть или наклониться вперед, руки свесить вниз).

Упражнение на ритмические рисунки: «Дождь»

(вместе стучим кулачками по полу и ходим топаем)
Тихий-тихий дождик кап-кап-кап,
Сильный-сильный дождик кап-кап-кап,
Сильный-сильный ливень кап-кап-кап.
Гром! Гром! (хлопаем)
В небе молния блестит! (руки вверх)
(на динамические оттенки – громко-тихо, быстро-медленно)
Вы ребята не устали? (НЕТ)
Дружно тучку мы прогнали? (ДА)
На полянке сядем мы,
Переждем до темноты

Упражнение - хлопущка.

Комар баню топил,
Блоха парилась,
В бане блоха парилась
Об потолок ударилась.
Ой-ой-ой, не могу

Потяните за ногу,
Запрягайте два кота,
Да я поеду до попа.
Я попу все расскажу
Да белу ручку покажу.

«Партерная гимнастика»

Упражнение на стопы

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

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

3. Наши ножки хороши,
Поросычьи хвостики,
Веселятся по утрам,
Дарят радость вам и нам.
Упражнение на сгиб и разгиб коленей:
Колени мы сгибаем дружно,
Нам уже увидеть нужно

Упражнение «складочка»:
В складку ляжем как пантеры,
Руки вытянем и шеи.
Спинка длинная, прямая,
И к коленям прижимая,
Потянись и позевай
И животик прижимай.

«Сундучок (складочка)»:
Сундучок, сундучок
Охраняет паучок
В складочку ложился,
Сундучок закрылся
Раз, два, три
Раз, два, три
Дружно хвостик подними,
И ладошками своими
Путь себе ты проложи.

Упражнение «на кисти»:

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

Упражнение «на руки»:

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

Упражнение «бабочка»:

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

«Бабочка»:

Бабочка красавица
В небо полетела
Крылышки расправила
На капусту села

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

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

Упражнение «велосипед»:

Крутим мы педали дружно,
Тигра нам увидеть нужно.

Упражнение «березка»:

Вот жирафы-великаны
Шеи вытянули ввысь,
И держа себя за спину,
К облакам ты потянись.

Упражнение «наклоны, сидя в разножке»:

Семь лунатиков сидели на луне,
Семь лунатиков свалились во сне.

Как? Вот так!
Один, два, ..., семь!

Упражнение «саранча»:
Спинку выше поднимаем,
Саранча она такая,
Вправо, влево поглядит.
Ляжет мягко – тихо спит.

Упражнение «полу-мостик»:
Вдоль реки от берега
Мост висит из дерева.
Гнет его качает ветер,
По мосту шагают дети!

Упражнение «коробочка»:
Коробочка волшебная
Полна она чудес,
В ней камни драгоценные,
Улыбки, счастье, смех.

«Коробочка»:
Мы в коробку забрались,
Ручки к ножкам потялись,
Спину сильно выгибай,
И головку поднимай.

Упражнение «лодочка» (плюс с удержанием):
По реке, качаясь, лодочка плывет.
Гонит ее ветер все вперед, вперед, вперед.

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

«Зернышко»:
В поле зернышко лежало,
Прорастало, прорастало,
Появился колосок,
К солнцу тянется росток.

«Ванька-встанька»:
Ванька парень хоть куда
Золотиста голова

Ну-ка, Ванька удиви
Ваньку-встаньку покажи.

«Лягушка»:

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

«Тараканы (жуки)»:

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

«Кошка поднимает лапки»:

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

«Кошка под забором»:

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

«Курочка»

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

ИГРЫ

Игра: «Птичий двор!!!»

Вышла курочка гулять, свежей травки пощипать
А за ней ребятки, желтые цыплятки

Ко-ко-ко не ходите далеко
Лапками гребите, зернышки ищите
Съели толстого жука, дождевого червяка
Выпили водицы, полное корытце.
(Сначала дети выполняют движения с текстом, а затем оставляем только движения и выполняем их с музыкой)

Игра «Поезд»:

Вот поезд наш мчится, колеса стучат
А в поезде нашем ребята сидят
Чу-чу-чу-чу-чу бежит паровоз
Далеко, далеко ребят он повез.

Но вот остановка, кто хочет? - Слезай
Пойдемте ребята, пойдем погулять.
(Играет музыка, музыка заканчивается - все снова строятся в поезд)

Игра « Машина»

(Дети встают по 4 человека, один из которых шофер)
Машина, машина
Идет, гудит
В машине, в машине
Шофер сидит

Вот поле, вот речка
Вот лес густой
Приехали дети
Машина, стой!!!!
(И еще несколько раз по залу)

Партерная гимнастика

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

Бабочка

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

Змея

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

Лягушка

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

Складочка

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

Книжечка

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

Кузнечик

Дети опускаются на спину через локти и растягивают переднюю поверхность бедра. Поочередно выпрямляя правую ногу и притягивая руками к себе, затем левую ногу. Упражнение «кузнечик по первой позиции»: работаем над выворотностью стопы. Опускаемся на спину, и после растяжки делаем махи поочередно меняя ноги.

Кобра

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

Колечко

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

Корзиночка

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

Коробочка

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

Кошка – собачка

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

Мостик

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

Неваляшка

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

Фасолинки

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

Лодочка

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

Дождик

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

Большие и маленькие дома

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

Серия упражнений для мышц спины

Рыбка

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

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

2 - принять исходное положение.

Морская звезда

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

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

2 - развести руки в стороны, ноги врозь.

3 - руки вперед, ноги вместе.

4 - принять исходное положение.

Кораблик

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

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

2-7 - держать.

8 - принять исходное положение.

Плавание брассом

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

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища руки.

2-7 - движения руками, имитирующие плавание брассом.

8 - принять исходное положение.

Ныряльщики за жемчугом

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

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

2-7 - попеременные движения ногами вверх-вниз.

8 - принять исходное положение.

Серия упражнений для укрепления мышц брюшного пресса

Русалочка

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

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

3-4 - принять исходное положение.

5-8 -то же в другую сторону.

Катамаран

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

1-16- имитировать нажимания" ногами на педали.

Медуза

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

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

2-3 - держать.

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

Кальмар

И.п. - сидя, руки в упоре сзади.

1 - согнуть ноги, притягивая колени к груди.

2 - разогнуть ноги в стороны - вверх.

3 - ноги вместе.

4 - принять исходное положение.

Кит

И.п. - лежа на спине, руки к плечам.

1-2 - сесть, руки вверх.

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

7-8 - принять исходное положение.

Сюжетно-образные танцы.

Танец «Рыбачок»

Песня «Любитель-рыболов» (в исп. Детского хора)

	И.п. – сидя по-турецки, лицом в круг
<i>Вступление</i>	«закидывают удочку»
<i>1 куплет</i>	сидя с вытянутыми руками («держат удочку»), слегка раскачиваются в такт музыке
<i>Припев</i>	И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки сзади в упоре.
На слова «тра-ля-ля»	ударяют носком правой ноги слева и справа от левой ноги (через ногу) – 8 раз.
На повторение музыки	то же другой ногой Возвращаются в И.п.
<i>2 куплет</i>	И.п. – сидя по-турецки, руки на затылке
1 фраза	наклон вправо, достать правым локтем правое колено (один раз) – выпрямиться
2 фраза	то же влево
3-4 фразы	наклон вперед, достать локтями пол и выпрямиться – 2 раза
<i>Припев</i>	те же движения, что в припеве
<i>3 куплет</i>	И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки сзади в упоре.
1-2 фразы	поочередно вытягивать носки вперед
3-4 фразы	одновременно вытягивать носки вперед
<i>Припев:</i>	движения, соответственно, повторяются
<i>Проигрыш</i>	И.п. – сидя на полу, ноги вместе
	Имитация гребли на лодке
На слова «Вся рыба расплывается»	сесть, руки в упор
На последний такт (слова «тра-ля»)	лечь на спину

Танец "Бибика"

Песня «Бибика» (группа «Волшебники двора»)

Проигрыш Едем! Едем! Июньскими тёплыми днями и в мае, и в сентябре Встречаюсь я снова с друзьями в песочнице, во дворе Кто с куклой, а кто с пистолетом, а кто-то приносит слона А я вам скажу по секрету, бибика – игрушка моя! Едем, едем!	На вступление – «выезжаем» и перестраиваемся по своим местам Правой рукой сверху вниз Шаг влево кольцо вверх, также вправо 2 раза поворот и наклон влево, также вправо присесть, обруч положить сидя руки под подбородок выпрыгнуть – ноги врозь, руки вверх-в стороны руки вперед пистолетиком, поворот вокруг себя руки за голову сводить локти 3 раза наклон вперед, руки возле рта сесть взять обруч вытянуть обруч вперед притянуть кольцо к себе выпрыгнуть и правой рукой сделать сверху вниз
Би-би-би-би-бибика, поехали кататься! Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться. Покрашу я бибику, в любимый красный цвет Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет! Едем!Едем!	Два шага влево с наклоном влево, также вправо Два шага влево с наклоном влево, также вправо круговое движение обручем справа налево и обратно поворот через левое плечо вокруг себя Правой рукой сверху вниз
В солдатики я не играю, не нужен мне велосипед! Бибику свою я катаю, бибика моя лучше всех! А ночью, когда засыпаю, пускай мне приснится – ХАЙВЕЙ И мама бибику поставит, в гараж под кроватью моей! Едем, едем!	Поднимаем прямую левую, затем правую ногу 2 раза сесть, левую согнуть правую ногу вытянуть вперед выпрямить левую ногу, делать наклоны вперед 4 раза сгруппироваться лечь вперед, кольцо перед собой выпрыгнуть, руки с кольцом вверх, ноги врозь наклон вниз, заведения обруча за ноги 3 раза выпрыгнуть обруч перед собой рукой сверху вниз
Би-би-би-би-бибика, поехали кататься! Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться. Покрашу я бибику, в любимый красный цвет Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет	Два шага влево с наклоном влево, также вправо Два шага влево с наклоном влево, также вправо круговое движение обручем справа налево и обратно поворот через левое плечо вокруг себя
Би-би-би-би-бибика, поехали кататься! Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться. Покрашу я бибику, в любимый красный цвет	Перестраиваемся в две колонны и движемся противоходом в обход зала в конце на середине встречаемся, идем парами вперед рукой сверху вниз

Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет! Едем, едем! Проигрыш	продолжаем двигаться вперед и на месте кладем внутреннюю руку на плечо впереди стоящему, внешняя рука с кольцом вниз,
Би-би-би-би-бибика, поехали кататься! Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться. Покрашу я бибику, в любимый красный цвет Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет!	Расходимся на два малых круга и снова встречаемся по середине, едем вперед двумя колоннами и становимся на свои места
Би-би-би-би-бибика, поехали кататься! Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться. Покрашу я бибику, в любимый красный цвет Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет! Едем! Едем! Би-БИ!	Два шага влево с наклоном влево, также вправо Два шага влево с наклоном влево, также вправо круговое движение кольцом справа налево и обратно поворот через левое плечо вокруг себя рукой сверху вниз В конце с прыжком руки с кольцом вверх

Танец «Тучка»

Песня «Виноватая тучка»

Злую тучку наказали Ты плохая, ей сказали. И она заплакала, Да кап-кап-кап закапала. Припев: Кап-кап-кап дождик пошел, Кап-кап-кап дождик пошел Мыши сразу задрожали. Мыши в норы побежали. Полетели птицы вниз, Да птицы сели на карниз. Припев: Кап-кап-кап дождик пошел, Кап-кап-кап дождик пошел Пес по имени Барбос Струсил не на шутку. Еле ноги он унес В свою собачью будку. Припев: Кап-кап-кап дождик пошел, Кап-кап-кап дождик пошел Ну а мы с тобой не тужим, Босиком бежим по лужам. Брызги прямо ввысь летят	Грозят указательным пальчиком правой руки, а левая рука – на поясе Кулачками «трут глазки». Локоточки разведены в стороны. 3 хлопка Встряхиваем кистями рук перед глазками. 3 хлопка Встряхиваем кистями рук перед глазками. Имитируют движения мышечек-трусишек Взмахивают ручками-крыльями через стороны вверх-вниз, одновременно пружиня колени. Присели («Плие») Движения те же Имитируют движения собачки, виляющей хвостиком. Кружатся на «дробном шаге» вокруг себя. Движения те же «Легким бегом» двигают по кругу против часовой стрелки.
--	---

С тучею встречаются. А потом они назад Да с неба возвращаются Припев Шлеп-шлеп-шлеп дождик идет, Шлеп-шлеп-шлеп дождик идет, Тучку бедную простили, Тучку с миром отпустили. Тучка плакать перестала, А потом совсем пропала. Припев: Кап-кап-кап дождик прошел Кап-кап-кап дождик прошел Кап, как, кап.	Идут врассыпную на свои места. «Пружинка» с поворотом вправо, одновременно раскрывая руки в стороны Те же движения влево. Обе ручки выполняют мягкий взмах от себя. Ручки раскрыты в стороны, мягкие пружинки вправо-влево 3 взмаха кистями рук перед собой Руки убрать за спинку, наклоны головой вправо-влево 3 взмаха кистями рук перед собой Руки убрать за спинку, наклоны головой вправо-влево Наклон головы вправо-влево -вперёд.
--	---

Танец «Ромашка»

Песня «Ромашка»

Вступление: дети стоят тройками, взявшись за руки в маленьких кружочках (девочка и два мальчика)

1. Научила на ромашке меня бабушка гадать,

Это очень интересно лепесточки отрывать. (идут тройками по кружочкам, взявшись за руки)

Припев: 1.2.3.4.5. Что-то сбилась я опять! (отходят назад, расширяя кружки – качают головой)

1.2.3.4.7. Ой, запуталась совсем! (подходят – хлопают в ладошки)

Проигрыш: (повторяют движения припева или кружатся по одному - руки "полочкой")

2. Целый день сижу гадаю, даже некогда играть. (девочки делают свой кружочек, в центре зала, идут по кружочку)

Но теперь я про Серёжку всё-всё-всё могу сказать! (мальчики делают ладушки между собой)

Припев: 1.2.3.4.5. Что-то сбилась я опять!

1.2.3.4.7. Ой, запуталась совсем! (Мальчики присели, девочки обходят мальчиков, грозя пальчиком)

Проигрыш: (девочки становятся в середину «лодочки» между мальчиков, качают головой - мальчики идут вокруг девочки)

3. Только кончились ромашки, разлетелись лепестки (Идут тройками по кругу)

Завтра всё начну сначала – берегитесь женихи!

Припев: 1.2.3.4.5. Что-то сбилась я опять!

1.2.3.4.7. Ой, запуталась совсем! (Мальчики хлопают, девочки кружатся)

Припев: Мальчики, взявшись за руки делают окошко для девочки - девочка выглядывает в него, пальчик к щеке, качая головой

Танец «Барбарики»

Песня «Мы друзья» гр. «Барбарики»

Вступление – дети выбегают подскоками в "свою" шеренгу, на "свое" место (четвертая и вторая шеренга) выполняют прыжки с хлопками над головой, в конце фразы – «твист», приседая; выбегают дети из 3 и 1 и все – прыжки и «твист»; (4 шеренги по 6 чел. в каждой или 3 шеренги по 6 чел.).

А "...Если друг не смеется" - *1и 3* шеренги выполняют полуприседание, *опуская* чуть разведенные прямые руки, пальцы в стороны; *2и 4* - *поднимают* прямые руки в стороны вверх, пальцы разведены; (*«звёзды мигают»*)

"...Ты включи ему солнце" - поменялись движениями, т.е. те, кто поднимал руки вверх – опускают с «пружинкой», а другие поднимают; до конца 2фр.

"...Ты, исправь ошибку,.." - ногу ставят на пятку, руками показывают "нос", опускают руки вниз и приставляют ногу (*1и 3* шеренги *вправо*; *2и 4* - *влево*; затем поменялись движениями и до конца 4фр.

Б «..Воскресенье, суббота» - кружатся «лодочкой» со «своей» парой подскоками и возвращаются в **И.П.**

С «..Есть друзья – развести поочередно пр. и л. руки в стороны;

«...А для них» - обе руки прижать к груди и развести в стороны;

«...У друзей нет выходных» - кружатся вокруг себя и в конце – «твист», приседая;

А «..Если свалится счастье» - каждая шеренга образует кружок и двигаются подскоками, взявшись за руки (в 4 углах зала);

Б – кружатся подскоками парой; с окончанием музыки останавливаются лицом в круг;

С – то же в «своем» кругу;

Д – «..Если каждый друг по кругу – перестраиваются в общий круг и идут в ритме музыки, взявшись за руки;

Б – кружатся со «своей» парой в общем кругу;

С – то же в общем кругу;

Заключение – перестраиваются в «свою» шеренгу, прыжки с хлопками и «твист»; в конце все поднимают «раскрытые» руки вверх.

Танец «Гномики»

Детская студия «Дельфин»

ВСТУПЛЕНИЕ– сидят на полу в один ряд, «чинят» и «шьют» игрушки.

I КУПЛЕТ:

«Есть на свете гномики...» - двигаются поскаками вперед, руки на поясе.

«Строят они домики...» - продолжают движение «топотушками» к своим местам (три или четыре ряда в «шахматном» порядке)

«Под землей они живут...» - делают шаг вперед правой ногой на пятке, левой ногой в сторону на пятке, правой ногой назад (на полную ступню), приставляют левую ногу (4 раза)

ПРИПЕВ:

«Гномики, гномики...» - выставляют правую ногу на пятку (спина прямая), перетоп. (наклоняются вперед)

«Маленькие гномики...» – выставляют левую ногу на пятку (спина прямая), перетоп (наклоняются вперед)

«Приходите в мой дом...» - кружатся поскаками, взяв правой рукой кончик колпачка

II КУПЛЕТ:

«Нарядилась гномиком...» - двигаются поскаками по кругу и возвращаются на свои места

«Я надену колпачок...» - делают шаг вперед правой ногой на пятке, левой ногой в сторону на пятке, правой ногой назад (на полную ступню), приставляют левую ногу (4 раза)

ПРИПЕВ:

«Гномики, гномики...» - выставляют правую ногу на пятку (спина прямая), перетоп. (наклоняются вперед)

«Маленькие гномики...» – выставляют левую ногу на пятку (спина прямая), перетоп (наклоняются вперед)

«Приходите в мой дом...» - кружатся поскаками, взяв правой рукой кончик колпачка

ПРОИГРЫШ - перестраиваются в шеренгу – по росту друг за другом, руки согнуты в локтях, кулачки сжаты.

III КУПЛЕТ –

«Где же, где же гномики, гномики, гномики...» - наклоняются в стороны (1,3, 5.... –направо 2,4,6... - налево), одновременно выпрямляя руки и разжимая кулачки. Возвращаются в исходную позицию. Повторяют движения в другую сторону (1,3,5...-налево; 2,4,6... - направо). Возвращаются в исходную позицию.

«Я накрыла столики, столики, столики...» - повторение движений

«Угощу я их печеньем и малиновым вареньем...» - поскаками двигаются по кругу занимают свои места в «шахматном» порядке

ПРИПЕВ - повтор движений

ПРОИГРЫШ - двигаются поскаками по кругу

ПРИПЕВ – повтор движений

ПРОИГРЫШ – двигаясь поскаками по кругу, разбирают игрушки и садятся на пол в один ряд. «Чинят» и «шьют» игрушки. Встают и кланяются.

«У леса на опушке».

Дети стоят по залу врассыпную

У леса на опушке жила зима в избушке – правую ногу в сторону на пятку, наклон корпуса к ноге, руками «распашонка», то же к др. ноге

Она снежки солила, в березовой кадучке – перед собой «лепят» снежки

Она сучила пряжу, она ткала холсты- моторчик вправо, влево.

Ковала ледяные да над реками мосты – руки в стороны, затем хлопок над головой 4 р.

Припев:

Потолок ледяной- руки на поясе, 2 шага вправо

Дверь скрипучая- 2 шага влево

За шершавой стеной тьма колючая- ладошка к ладошке, «шуршим» у одного ушка, затем у другого

Как шагнешь за порог- руки на поясе, 2 шага вправо

Всюду иней-2 шага влево

А из окон парок синий- синий- покружились вокруг себя.

На быструю часть припева- то же самое, только по 1 шагу в стороны.

2 куплет- движения из 1 куплета, припев-тот же.

В конце взяли за руки все, бегут по залу змейкой.

Танец «Дикари» (музыка В. Шаинского, слова М.Львовского из кинофильма «Завтрак на траве»)

Участвует любое количество детей.

Вступление: Дети встают по залу в шахматном порядке.

1 куплет. Между нами... прыжок вверх с одновременным выбрасывания рук и ног в разные стороны

Дикарями говоря... «бьют» себя по груди кулаками в ритм музыки

Спать в кроватях... снова прыжок с выбрасыванием рук и ног

Только тратить время зря...поворачиваются вокруг себя широко расставив ноги, раскачиваясь из стороны в сторону («неваляшки»)

Нам под крышей...руки резко поднять вверх, посмотреть наверх

Плохо спиться... присесть, постучать кулаками по полу

Надо братцы ...перестраиваются в 2 линии лицом к зрителям

Припев: и у края пропасти... первая линия детей приседает, руку «под козырек», одновременно вторая стоит и тоже «всматриваются вдаль»

И у тигров пасти... первая линия всматривается вдаль, беря «под козырек», вторая приседает

Не теряйте бодрости... первая линия детей приседает, руку «под козырек», одновременно вторая стоит и тоже «всматриваются вдаль»

И верьте в счастье...прыжок вверх, руки вверх, ноги в стороны

Проигрыш: перестраиваются в круг, идут по кругу, изображая движение «кукарача» в конце снова выстраиваются в 2 линии лицом к зрителям

Повтор припева: тот же

Проигрыш: образуют круг, садятся «по-турецки», лицом в круг

2 куплет: Между нами... ритмично выбрасывают руки вверх, смотрят на них

Дикарями говоря... стучат кулаками об пол

Захотелось...снова руки вверх

Антрекота в сухарях... стучат кулаками об пол

Жизнь лесная ... снова руки вверх

Развивает аппетит... стучат кулаками об пол

Хоть клубникой... снова руки вверх

Припев: все дети наклоняются вперед, руки сложены вместе и вытянуты вперед (поклоняются вождю), солист танца выходит в середину круга и танцует любые движения

3 куплет: не пугают... все дети поднимаются и двигаются ритмично по кругу друг за другом, движение «кукарача»

И в июле...начинают перестроение и выстраиваются в шахматном порядке, лицом к зрителям

Припев: и у края... ритмичное выбрасывание рук поочередно вверх, при этом пританцовывая

И верьте в счастье...прыжок вверх, руки-ноги в стороны

Поклон.

Танец «Чико-Нико»

• 1 куплет. Нет, нет, нет, такого быть не может: Слон не может быть на ежика похожим. Не умеет наша кошка лаять.	• 1 куплет. указательный палец правой руки прямой, а другие пальцы сжаты в кулак. Правая рука согнута в локте – движения вправо и влево. 2 строка: руки поднимаем вверх – встаем на носочки, а затем приседаем – руки опускаются вниз. 3 строка: мягкие движения кистями (лапки кошки).
---	--

Прошлогодний снег не может летом таять. • 2 куплет. Стать не может девочка мальчишкой, В гости не придет к тебе герой из книжки. Трижды три, конечно, не четыре. Не играть хоккей вам в собственной квартире. • Припев. Может быть, может и такое тоже, Если смешинку другу подарить. Может быть, может день с утра погожий. Эти слова проговорить. Луна-Пама, Луна-Пама, раз, два, три. Чико-Нико, Чико-Нико, повтори. • 3 куплет. Нет, не может стать квадратным мячик. Не устроить вам ночей плохо ... Не растут будильники на грядке. Быть не может вечером утренней зарядке.	4 строка: ноги идут на узенькой дорожке, руки одновременно идут вправо, затем влево. • 2 куплет. «пружинка». грозим пальчиком. «пружинка». грозим пальчиком. • Припев. хлопки. руки поднимаем вверх. хлопки. руки поднимаем вверх. «моторчик» вправо – 2 раза, затем влево – 2 раза. На 3 счета – хлопки перед собой. • Проигрыш. Идем подскоками по кругу. • 3 куплет. Идем в центр круга подскоками – руки над головой одновременно вправо – влево. Затем назад также. • Припев (повторение). • Проигрыш. Идем подскоками по кругу. • Припев (повторение).
--	---

Музыкальные игры.

Ниже приводится описание игр, используемых на занятиях.

«Зеркало»

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

Игра с тем же содержанием может называться «Обезьянки».

«Чудо-юдо»

Дети присаживаются, опускают голову и обхватывают руками колени, изображая таинственный кокон. Под музыку из коконов начинают появляться фантастические обитатели других планет.

«Насос»

Играющие располагаются по кругу. Дети приседают и превращаются в не надутые резиновые игрушки, каждый задумывает про себя свой будущий образ. В центре взрослый или ребенок. Он начинает «надувать» игрушки, изображая «насос» и произнося звук «Ш». Дети постепенно поднимаются и изображают задуманную игрушку.

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

«Мокрые котята»

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

«Снеговик»

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

«Снежинки-ручейки»

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

«Снегопад»

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

Выглянуло солнышко и растопило снежинки (глиссандо). Снежинки тают и превращаются в капельки. Дети опускают руки вниз, округляют их, изображая капельку. Капельки стекаются в ручеек. Ручейков может быть несколько. Дети встают друг за другом паровозиком и двигаются под музыку в разных направлениях. Ручейки стекаются в лужицы. Дети из «паровозиков» перестраиваются в кружочки и двигаются по кругу, держась за руки. Эти лужицы стекаются в озеро. Кружочки объединяются в один большой круг, дети приседают с окончанием музыки.

По желанию педагога капельки испаряются, поднимаются в Облачко, там превращаются в снежинки и, снова кружась, падают на землю. Игра повторяется сначала.

«Прекрасные цветы»

Дети располагаются врассыпную по залу, изображая бутоны, из которых с началом музыки начинают «распускаться прекрасные цветы». Музыкальное сопровождение побуждает играющих к пластичности движения, выразительной мимике.

Под палящими лучами солнца цветы начинают вянуть; дети, медленно расслабляясь, опускаются на одно колено. А под дождиком снова оживают, поднимаются. Действия сопровождаются соответствующей мимикой. Роли Солнышка и Дождика могут исполнять дети.

«Зернышко»

Дети изображают зернышко, которое, прорастая, превращается в растение или дерево. Каждый ребенок придумывает, во что он будет превращаться. Характерные особенности этого растения или дерева должны отразиться в жесте, позе, движении, мимике.

Например: ель — ветки вниз, тополь — вверх, ива — руки расслаблены, кактус — пальцы растопырены.

«Карнавал животных»

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

«Цыплята»

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

«Магазин игрушек»

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

«Марионетки»

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

«Передай настроение»

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

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

«Ниточка с иголочкой»

Дети становятся по кругу. Считалкой выбирают из играющих «иголочку», «ниточку» и «узелок», которые выходят и круг. В это время остальные берутся за руки и поднимают их вверх воротиками. По сигналу «иголочка», «ниточка» и «узелок» начинают бегать между детьми. При этом «иголочка» старается запутать «ниточку» с «узелком».

Когда дети освоятся, «ниточку» можно «удлинить», выбрав трех и более детей.

Игру можно проводить, сопровождая движения текстом:

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

«Мы едем, едем, едем»

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

Чух, чух, пыхчу.
Пыхчу, ворчу.
Стоять на месте
Не хочу.
Колесами стучу, верчу —
Садись скорее,
Прокачу! Чух! Чух!

Танец-игра «Лавата»

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

Дружно танцуем мы - тра-та-та, тра-та-та -

Танец веселый наш, это Лавата.

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

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

«Завивайся, ниточка, в клубок»

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

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

«Веселая карусель»

Дети стоят по кругу, держась одной рукой за обруч. Под текст начинают движение, ускоряют, бегут, замедляют и останавливаются.

Завертелись карусели
И помчались с ветерком,
Поначалу еле-еле,
А потом бегом, бегом!
Вот как весело бежать,
Вот как весело играть!
Но пора остановиться
И немного постоять!

«Воронила борона»

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

«Самолеты»

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

«Поезд».

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

Указания к проведению:

Сначала к игре привлекается небольшая группа детей. При повторении может быть большее число участвующих (12-15). Первое время каждый ребенок держится за одежду

впереди стоящего, затем дети свободно идут друг за другом, двигают руками, подражая движению колес паровоза, и произносят в такт: «Чу-чу-чу».

Роль паровоза вначале выполняет педагог или ребенок старшей группы. Лишь после многократных повторений роль ведущего поручается наиболее активному ребенку. Паровоз должен двигаться медленно, чтобы вагончики-дети не отставали.

Играющие строятся друг за другом произвольно. При многократном повторении игры можно предложить малышам выйти на остановке погулять, нарвать цветы, собрать ягоды, поиграть, попрыгать. Услышав гудок, дети должны быстро построиться в колонну за паровозом.