



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
г. Шахты Ростовской области «Детский сад №77»
346527 г. Шахты Ростовская область, ул. Текстильная 12 а;

тел. (8636) 24-29-73, E-mail: dou77@shakhty-edu.ru

Принята решением
педагогического совета №1
от 20 августа 2021 г.

Утверждаю:
заведующий МБДОУ №77 г. Шахты
Калдина Г.Ю.
(Приказ № 80 от 24 08.2021г).



Дополнительная программа
дошкольного образования «Са-Фи-Дансе»
под редакцией Ж.Е. Фирилёвой, Е.Г. Сайкиной
(хореографический кружок «Непоседы»)
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
г. Шахты Ростовской области
«Детского сада № 77»

г. Шахты
2021г.

Пояснительная записка

Оздоровительно – развивающая программа «Са – Фи – Дансе» по танцевально-игровой гимнастике (автор Фирилёва Ж.Е, Сайкина.Е.Г) направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на четыре года обучения – от трех до семи лет.

В программе «Са –Фи – Дансе» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Актуальность программы

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека. В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально-игровая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящие в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Возможности применения упражнений танцевально-игровой гимнастики довольно широки и под умелым руководством педагога могут быть использованы в дошкольных учреждениях. В этой связи актуальной становится проблема разработки программы по физическому воспитанию для дошкольных учреждений с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

В педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и пластики, интеграции различных видов художественной деятельности. По мнению Платона, «трудно представить себе лучший метод воспитания, чем тот, который открыт и проверен опытом веков; он может быть выражен в двух положениях: гимнастика для тела и музыка для души... Ввиду этого воспитание в музыке надо считать самым главным: благодаря ему Ритм и Гармония глубоко внедряются в душу, наполняют ее красотой и делают человека прекрасно мыслящим... Он будет упиваться и восхищаться прекрасным, с радостью воспринимать его, насыщаться им и согласовывать с ним свой быт».

В Древней Греции музыка для воспитания и образования имела более глубокое значение, чем сейчас, и соединяла не только гармонию звуков, но и поэзию, танец, философию, творчество. Именно эти идеи важны для воспитания и в современном очень непростом и жестоком мире, и наверное, естественно стремление педагогов к воспитанию детей по «законам красоты», к воплощению в реальность прекрасной формулы Платона: «От красивых образов мы перейдем к красивым мыслям, от красивых мыслей – к красивой жизни и от красивой жизни – к абсолютной красоте».

Новизна программы. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фонд занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Отличительные особенности программы

Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики

включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Применение нетрадиционных средств физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев, и другие.

Педагогическая целесообразность. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Основной целью программы «Са – Фи – Дансе» является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе «Са – Фи – Дансе» создает необходимый двигательный режим, положительный, психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

В то же время немаловажным является вооружение специалистов дошкольных учреждений нестандартной оздоровительно-развивающей программой по физическому воспитанию ребенка и подготовке его к обучению в общеобразовательной школе.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих **основных задач** для детей 3 – 7 лет.

1. Укрепление здоровья:

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

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

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

При распределении разделов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности ребенка от 3 до 7 лет. Занятия по танцевально-игровой гимнастике проводятся два раза в неделю.

При трехразовых (и более) занятиях в неделю время на отведенные разделы пропорционально увеличивается, используется дополнительный материал. Если группа детей начинает заниматься танцевально-игровой гимнастикой не с 3 – 4 лет,

а с более позднего возраста, то целесообразно пройти материал программы первого года обучения, но в более короткие сроки.

Для достижения цели образовательной программы использовались следующие **основные принципы:**

- **наглядность** – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- **доступность** – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- **систематичность** – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- **индивидуальный подход** – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- **увлеченность** – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- **сознательность** – понимание выполняемых действий, активность.

**Требования, предъявляемые к занимающимся,
по освоению знаний, умений и навыков программы «Са-фи-дансе»**

По окончании обучения занимающиеся должны знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеть навыками по различным видам передвижений по залу и приобретут определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Должны уметь передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.) и овладеть основными хореографическими упражнениями по данной программе. Свободно исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике.

Также для подведения результатов работы проводятся в конце учебного года открытые занятия и мероприятия для родителей.

Межпредметные связи

1. «Музыкальное развитие»: музыкально-ритмические движения ,танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.
- 2.«Физическое развитие»: строевые, общеразвивающие, акробатические, дыхательные упражнения, развитие мелкой моторики, профилактика плоскостопия, развитие опорно –двигательного аппарата .
- 3.Математика: ориентировка в пространстве и относительно себя, количественный счёт.
- 4.«Познаю мир»: знакомство с явлениями живой и не живой природы. Особенности и повадки животных и птиц.
- 5.«Моральное развитие»: Формирование волевых качеств.

Учебный план

№ п\	Раздел программы	Кол-во часов
1.	Игроритмика	В течении года
2.	Игрогимнастика	10
3.	Игротанцы	В течении года
4.	Танцевально – ритмическая гимнастика	50
5.	Игропластика	По плану занятий
6.	Пальчиковая гимнастика	По плану занятий
7.	Игровой самомассаж	По плану занятий
8.	Музыкально – подвижные игры	По плану занятий
9.	Игры путешествия	8
10.	Креативная гимнастика	По плану занятий
	Всего часов:	68

ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ «СА – ФИ – ДАНСЕ».

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

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Са – Фи – Дансе». В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

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

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

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений, кроме радостного

настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

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

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

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

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

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

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (младшая группа). По прошествии первого года обучения занимающиеся получают следующие знания, умения, навыки. Знают назначение музыкального зала и правила поведения в нем. Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу. Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Овладевают навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топать в такт музыки. Умеют в музыкально — подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

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

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (старшая группа). По окончании обучения занимающиеся знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движениях (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять бальные и ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (*подготовительная группа*). После четвертого года обучения занимающиеся знают о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ТАНЦЕВАЛЬНО - ИГРОВОЙ ГИМНАСТИКЕ

ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ. Содержание программы «СА- ФИ — ДАНСЕ» представлено поурочным планированием учебного материала. В большинстве своем каждое занятие рассчитано на два занятия, например: 1-2; 3-4; 5-6 и т. д. Однако планирую по своему усмотрению, в зависимости от подготовленности группы или условий работы. Учебный материал можно распределить на два занятия. Основа учебной программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся.

Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребенка, занятия с первого по четвертый год обучения в целом составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Структура занятий по танцевально-игровой гимнастике — общепринятая. Каждое занятие состоит из трех частей: **подготовительной, основной и заключительной.**

Подготовительная часть занятия. Задача этой части сводится к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные

функции — к работе; разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач подготовительной части занятия представлены следующие средства танцевально-игровой гимнастики: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы — несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части занятия. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Основная часть занятия. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические и бальные танцы, игропластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть занятия. В том случае если в основной части занятия имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ. Любое занятие следует начинать с организованного входа в зал, под музыку. Затем осуществляется построение и детям сообщается задача занятия — чем они будут заниматься, что узнают нового, чему научатся на данном занятии. В конце занятия дети отвечают на вопросы педагога и поставленные задачи занятия можно считать почти выполненными.

Каждое занятие в поурочном планировании программы «СА-ФИ-ДАНСЕ» представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов. Нарушение этого единства приведет к снижению эффективности занятия и поставит под сомнение возможность решения педагогических задач.

Цель и общие задачи в программе «СА-ФИ-ДАНСЕ» реализуются путем постановки частных задач на каждое занятие, в формулировке которых педагог должен отразить конечный результат данного занятия.

Для проведения занятия педагогу необходимо владеть различными методами организации деятельности детей и способами проведения упражнений. Это построения, перестроения и передвижения, использование предметов и другого вспомогательного инвентаря.

Рекомендуется проводить занятия в сопровождении рассказов, речетативов, во время которых предлагаю детям выполнить цепь последовательных упражнений. Так создается ряд знакомых каждому ребенку образов, воображаемая игровая и ролевая ситуация, сюжет, правила для действий с предметами и без них.

Особое значение в проведении занятий имеет статус педагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении своей задачи. Все это создает атмосферу праздника и вызывает положительные эмоции участников.

При правильной, четкой организации занятия имеет хорошую общую и моторную плотность.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ. В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в танцевально-игровую гимнастику, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям, танцам можно условно разделить на три этапа:

- **начальный этап — обучение упражнению (отдельному движению);**
- **этап углубленного разучивания упражнения;**
- **этап закрепления и совершенствования упражнения.**

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение.

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

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном положении. В танцевально-игровой гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для дошкольников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздает образ движения у обучаемых — они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции.

Первые попытки *опробования упражнения* имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Ребенок впервые выполняет упражнение на основе тех представлений, которые он получил. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже создавшимся представлением об упражнении (на основе его названия, показа и объяснения) не было больших расхождений.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях

танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования, представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. В танцевально-игровой гимнастике его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов.

Для начального обучения упражнения используются ориентиры, ограничители. Так, при перестроении в колонну по трое ориентиром для направляющих могут являться кегли, а при ходьбе «змейкой» ограничителями будут кубики.

Педагог, проводя занятие, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовать детей — только тогда обучение движениям будет эффективным.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления - «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создает определенную школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом — соревновательной и игровой.

Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(младшая группа, 3-4 года)

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

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

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

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

2.2. Общеразвивающие упражнения.

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

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

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на

укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. Потряхивание кистями рук.

Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре.

Имитационные, образные упражнения.

2.4. Акробатические упражнения. Группировки. Сед ноги врозь, сед на

пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на носках с опорой и без неё. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. ИГРОТАНЦЫ.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(средняя группа, 4-5 лет)

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

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

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

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

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

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на

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

2. 4. Акробатические упражнения. Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на

спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. ИГРОТАНЦЫ.

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

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

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

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

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

6.ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т. д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола. Упражнения пальчиками с речетативом.

7.ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.

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

8. МУЗЫКАЛЬНО — ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:

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

9. ИГРЫ — ПУТЕШЕСТВИЯ:

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

10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.

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

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(старшая группа, 5-6 лет)

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

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

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

2.2. *Общеразвивающие упражнения.*

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

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

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

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

3. *ИГРОТАНЦЫ.*

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

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

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

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

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

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

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

8. МУЗЫКАЛЬНО — ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки». Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

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

10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Бег по кругу».

Специальные задания «Танцевальный вечер».

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(подготовительная группа, 6-7 лет)

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

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами.

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

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

3. ИГРОТАНЦЫ.

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

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

3.2. Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез» комбинации из изученных шагов.

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

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

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

6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

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

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

8. МУЗЫКАЛЬНО — ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «День-ночь», «Запев-припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки».

Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений.

Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

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

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

**КАРТА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ МУЗЫКАЛЬНОГО
И ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА**

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

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

Ф.И. ребенка _____

Год рождения _____

Параметры	Начало года	Середина года	Конец года
1. Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности).			
2. Эмоциональная сфера.			
3. Проявление некоторых характерологических особенностей ребенка (скованность-общительность, экстраверсия-интроверсия).			
4. Творческие проявления.			
5. Внимание.			
6. Память.			
7. Пластичность, гибкость.			
8. Координация движений.			

Я привожу критерии оценки параметров, определяющих уровень музыкального и психомоторного развития в соответствии с 5-балльной системой.

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с

фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений в музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

Пример оценки детей 3-5 лет:

5 баллов – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыки;

4-2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда;

0-1 балл – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

Оценка детей 6-7 лет:

5 баллов – движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами;

4-2 балла – передают только общий характер, темп и метроритм;

0-1 балл – движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.

Творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

Внимание – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения.

Память – способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная,

двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений.

Подвижность нервных процессов проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон – это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д. Запаздывание, задержка и медлительность в движении отмечаются как заторможенность. Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечаются как повышенная возбудимость.

Координация, ловкость движений – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе.

Гибкость, пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения.

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики и развития ребенка на протяжении определенного периода времени.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- 1.** магнитофон
- 2.** аудиокассеты
- 3.** компакт – диски
- 4.** декорации (для проведения сюжетных занятий)
- 5.** костюмы
- 6.** отличительные знаки, эмблемы, жетоны.
- 7.** грамоты, значки, медали.(для подведения итогов занятий и награждения)
- 8.** атрибуты: кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки, платочки, шарфики, косынки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «СА – ФИ – ДАНСЕ», Танцевально-игровая гимнастика для детей, Санкт – Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2020.
2. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Фитнес – Данс», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2007.
3. Е.М. Гельфан «Игры и упражнения для маленьких и больших», Москва 1961.
4. Л. Минеева «Музыка бальных танцев», Санкт – Петербург «Композитор» 2002.
5. Н.А. Фомина «Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика», Москва «Детский сад – 2100» 2005.
6. Г. Франио, И. Лифиц «Методическое пособие по ритмике», Москва «Музыка» 1987.
7. Г. Вихарева «Играем с малышами», Санкт – Петербург «Композитор» 2007.
8. О.А. Вайнфельд, А.А. Талдыкин «Музыка, движение, фантазия!», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО – ПРЕСС» 2002.
9. В.Г. Фролов, Г.Л. Юрко «Физкультурные занятия с детьми дошкольного возраста», Москва «Просвещение» 1983.

**ЗАНЯТИЯ ПО ТАНЦЕВАЛЬНО – ИГРОВОЙ
ГИМНАСТИКЕ.**

Занятия 1-2.

1 (подготовительная часть)

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

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

11 (основная часть)

Построение врассыпную.

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

Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках.

Музыкально-подвижная игра «Найди свое место». Все дети стоят в шеренге (колонне). По команде руководителя «Разойдись!» звучит веселая музыка, играющие разбегаются по площадке, бегают, прыгают, играют, передвигаются под музыку. Звучит команда: «Быстро по местам!». Музыка прекращается. Все дети должны быстро занять свои места в шеренге (колонне). Руководитель отмечает тех, кто правильно занял место в строю.

111 (заключительная часть)

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

Занятия 3-4.

1 (подготовительная часть)

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

Игроритмика. Повторить занятия 1-2.

11 (основная часть)

Построение врассыпную.

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

Танцевальные шаги. Повторить занятия 1-2.

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

111 (заключительная часть)

Игровой самомассаж. Повторить занятия 1-2.

Занятия 5-6.

1 (подготовительная часть)

Музыкально-подвижная игра «Нитка – иголка». Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Руководитель – водящий встает впереди: он – «иголка», дети – «нитка». Куда иголка идет – туда и нитка тянется. Руководитель ведет детей по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку и без нее.

Строевые упражнения. Повторить занятия 1-2. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра (муз. Б. Карамышева «Русский лирический»).

Игроритмика. Повторить занятия 1-2.

Танцевальные шаги. Повторить занятия 1-2.

11 (основная часть)

Построение врассыпную.

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

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

111 (заключительная часть)

Игровой самомассаж. Повторить занятия 1-2.

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

Занятия 7-8

1 (подготовительная часть)

Строевые упражнения. Повторить занятия 1-6.

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

11 (основная часть)

Построение врассыпную.

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

Акробатические упражнения. Повторить занятия 5-6.

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

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

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

111 (заключительная часть)

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Напряженное и расслабленное положения рук и ног в образно – двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя.

Занятия 9-10.

1 (подготовительная часть)

Игроритмика. Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно – звуковые действия «горошинки»).

Строевые упражнения. Построение в шеренгу («солдатики»), в круг. Передвижение по кругу в различных направлениях. Бег врассыпную. Музыкально – подвижная игра «Найди свое место» (в кругу) (занятия 1-2).

11 (основная часть)

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

Акробатические упражнения. Повторить занятия 5-6.

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

Танцевальные шаги. Повторить занятия 7-8. Пружинные полуприседы.

Ритмический танец «Танец сидя».

Веселый танец – игра выполняется под музыку любой польки. Все участники танца сидят на стульях, перед ними – ведущий. Он показывает движения, которые все ребята повторяют, предварительно не разучивая. Первые два раза можно комментировать движения какими – либо словами-подсказками. С каждым разом темп исполнения убыстряется. Важно сделать все движения точно, красиво и ничего не перепутать.

Описание танца.

- А.** 1-2 – хлопки ладошками по коленям.
3-4 – хлопки в ладоши перед собой.
5-6 – «ножницы» (скрестные движения руками) справа.
7-8 – «ножницы» слева.
- Б.** 1-2 – «погремушки» (имитация игры на погремушках) справа.
3-4 – «погремушки» слева.
5-6 – «зайчики» (разгибание двух пальцев – «ушки» - на правой руке, поднятой над головой).
7-8 – «зайчики» левой рукой.
- В.** 1-2 – «пианино» (имитация игры на пианино) справа.
3-4 – «пианино» слева.
5-6 – поклоны головой вправо.
7-8 – поклоны головой влево.
- Г.** 1-2 – топнули правой ногой.
3-4 – топнули левой ногой.
5-6 – все встают.
7-8 – все садятся.

Затем танец повторяется сначала. Можно играть 5-6 раз.

111 (заключительная часть)

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

Занятия 11-12.

1 (подготовительная часть)

Игроритмика. Повторить занятия 9-10.

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

11 (основная часть)

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

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

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

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

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

Музыкально – подвижная игра «Цапля и лягушки».

Все играющие – лягушки, а один человек – цапля (стоит посредине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек.

Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами – лягушками. Выделяется лучшая цапля.

111 (заключительная часть)

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

Занятия 13-14.

1 (подготовительная часть)

Игроритмика. Повторить занятия 9-10.

Строевые упражнения. Повторить занятия 11-12.

11 (основная часть)

Общеразвивающие упражнения с предметом. Повторить занятия 11-12.

Ритмический танец «Кузнечик». («Песня о кузнечике» на муз. В. Шаинского).

Описание танца

Первый куплет.

А. 1-2 – два пружинистых полуприседа с двумя ударами руками по коленям.

3-4 – два пружинистых полуприседа и два хлопка в ладоши перед собой.

5-8 – повторить счет 1-4.

Б. 1-2 - два пружинистых полуприседа со скрестными движениями руками

справа («ножницы»).

3-4 – повторить счет 1-2 в другую сторону.

5-6 – два пружинистых полуприседа с двумя ударами кулака о кулак справа («молоточки»).

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

Припев.

А. 1-2 – прыжком – стойка ноги врозь, руки в стороны – книзу ладонями вперед.

3-4 – прыжком – стойка ноги вместе, руки на пояс.

5-8 – четыре подскока на месте с поворотом на 360 вправо.

Б. – повторить движения части **А**.

Акробатические упражнения. Повторить занятия 11-12.

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

111 (заключительная часть)

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

Занятия 15-16.

1(подготовительная часть)

Строевые упражнения. Построение в шеренгу, круг.

Танцевальные шаги. Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком.

Игровая ритмика. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле.

11 (основная часть)

Танцевально – ритмическая гимнастика. Упражнение с погремушками, султанчиками или хлопками. Построение лицом в круг, предмет в руках.

Первый куплет.

А. 1-8 – восемь акцентированных шагов вперед к центру с ударами погремушек.

Б. 1-8 – повторить движения части **А**, шаги назад.

Припев.

А. 1-2 – два удара погремушками («Тук – тук»).

3-4 – три удара погремушками.

5-8 – повторить счет 1-4.

Б. 1-4 – повторить движения части **А**, счет 1-4.

5-8 – полуприсед, правую руку разогнуть вперед, левую за спину («лапу подает»).

Проигрыш. Повторить упражнения первого куплета, но шаги – вправо по кругу и в конце – поворот лицом в круг.

Припев. Повторить упражнения припева, но вместо трех ударов в погремушки – три удара погремушками о колени.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Проигрыш. Повторить упражнения первого куплета, но шаги – влево по кругу и в конце – поворот лицом в круг.

Припев. Повторить упражнения припева с ударами погремушки о колени. При повторении припева уйти по кругу к своему стулу.

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

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

111 (заключительная часть)

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

Занятия 17 – 18.

1 (подготовительная часть)

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

Танцевальные шаги. Повторить занятия 15 – 16.

Игроритмика. Повторить занятия 15 – 16.

11 (основная часть)

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

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

Подвижная игра «У медведя во бору».

На одной стороне площадки – берлога медведя, в берлоге – водящий – медведь. На другой стороне – дети. Дети идут к берлоге со словами: «У медведя во бору грибы, ягоды беру, а медведь не спит и на нас рычит!».

После этих слов медведь начинает ловить детей, а дети стараются убежать. Пойманные идут в берлогу. Медведь меняется, когда в берлоге будет четыре – пять пойманных игроков.

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

111 (заключительная часть)

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

Занятия 19 – 20.

1 (подготовительная часть)

Строевые упражнения. Построение врассыпную.

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

11 (основная часть)

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

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

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

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

111 (заключительная часть)

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно – образные упражнения на укрепление осанки. Сед ноги врозь («Буратино»), стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»).

Занятия 21 – 22.

1 (подготовительная часть)

Строевые упражнения. Построение в круг.

Игроритмика. Повторить занятия 19 – 20.

Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения пальчиками.

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

11 (основная часть)

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

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

Креативная гимнастика. Творческая игра «Кто я?»

Назначается водящий. Играющие разбегаются по залу. Звучит музыка. Педагог дает задание: вспомнить, кто живет в море. Дети придумывают фигуры (рыбы, крабы и т.д.) и замирают в выбранной позе. Музыка прекращается. Водящий должен угадать, кого дети изобразили, и выбрать лучшую фигуру. Задания могут быть различными: изобразить птиц, лесных жителей и т.д.

111 (заключительная часть)

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

Занятия 23 – 24.

1 (подготовительная часть)

Строевые упражнения. Музыкально – подвижная игра «Быстро по местам!» (для закрепления строевых действий).

Дети стоят в шеренге (колонне, круге). По сигналу педагога «На прогулку!» все разбегаются, играют самостоятельно, можно под музыку. По сигналу «Быстро по местам!» дети занимают свои прежние места в шеренге (колонне, круге). Занявшие свои места последними проигрывают.

Педагог может менять направление, например повернуть шеренгу (колонну) кругом или дать команду встать спиной к центру круга.

Передвижение по кругу за педагогом под музыку «Польки».

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

11 (основная часть)

Ритмический танец «Если весело живется...»

Все стоят в кругу, выполняя различные танцевальные движения:

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

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

Описание танца

Вступление.

1 – 16 – шестнадцать шагов на месте или выход на И.П. (точку), в конце принять И.П. – стойка руки перед грудью, правая рука на левой.

Первый куплет.

- А. 1-2 – полуприсед, правое предплечье вверх, указательный палец к щеке.
3-4 – И.П.
5-8 – повторить счет 1-4 с другой руки.
- Б. 1-2 – полуприсед на левой ноге, правую вперед – наружу на пятку.
3-4 – И.П.
5-8 – повторить счет 1-4 с другой ноги.

Припев.

- А. 1-2 – стойка руки вверх – наружу.
3-4 – руки на пояс.
5-6 – круглый полуприсед, руки на пояс.

7-8 – встать.

Б. 1-8 – на каждый счет, пружиня в полуприседе, повороты туловища направо - налево; руки согнуть вперед, кисти расслабленно вниз, потряхивание кистями.

Проигрыш.

А. – Б. 1-16 – варианты ходьбы: на месте; в парах, смена И.П. и на свои места; вокруг себя; вперед – назад.

Второй куплет.

А. 1-2 – притоп правой ногой, руки на пояс.

3-4 – пауза.

5-6 – притоп левой ногой, руки на пояс.

7-8 – пауза.

Б. 1-8 – повторить движения части **Б** первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Проигрыш. Повторить упражнения проигрыша.

Третий куплет.

А. 1-2 – с полуповоротом направо наклон вперед прогнувшись, руки на пояс.

3-4 – И.П.

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

Б. 1-8 – повторить движения части **Б** первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Проигрыш. Повторить упражнения проигрыша.

Пальчиковая гимнастика. Повторить занятия 21-22.

111 (заключительная часть)

Игропластика. Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх – принять группировку «ежик».

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.

Имитационно – образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего»

Занятия 25 – 26.

1 (подготовительная часть)

Музыкально – подвижная игра по ритмике. Построение врассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании.

Игроритмика. Повторить занятия 23-24.

11 (основная часть)

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

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

111 (заключительная часть)

Игропластика. Повторить занятия 23 – 24.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.

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

Занятия 27 – 28.

1 (подготовительная часть)

Строевые упражнения. Построение в круг.

Игроритмика. Повторить занятия 23-24. Различие динамики звука «громко – тихо». На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру.

Музыкально – подвижная игра по ритмике. Повторить занятия 25-26.

11 (основная часть)

Танцевальные шаги. Комбинации из танцевальных шагов.

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

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

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

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

5-8 – четыре хлопка в ладоши.

Г. – повторить движения части **В** с другой ноги.

Всю композицию повторить в другую сторону.

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

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

111 (заключительная часть)

Пальчиковая гимнастика. Выполнение фигурок из пальчиков:

«круг», «очки» - соединение указательных и больших пальцев одной руки, обеих рук;

«домик» - соединение средних пальцев обеих рук под углом.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно – образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук – «воробушки полетели».

Занятия 1-2.

1 (подготовительная часть)

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

Игровая ритмика. Хлопки на каждый счет и через счет.

11 (основная часть)

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

Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья.

Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.

Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону.

Ритмический танец «Полька – хлопущка» (музыка польки).

Описание танца

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

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

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

Б. – повторить движения части **А.**

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

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

2 – хлопают в ладоши друг друга правыми руками.

3 – повторить счет 1.

4 – хлопают в ладоши друг друга левыми руками.

5 – повторить счет 1-4.

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

111 (заключительная часть)

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

Занятия 3-4.

1 (подготовительная часть)

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

Игровая. Удары ногой на каждый счет и через счет.

II (основная часть)

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

Хореографические упражнения (занятия 1-2).

Танцевальные шаги (занятия 1-2).

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

Танец «Матушка – Россия».

Описание танца

Вступление.

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

А. 1-4 – четыре пружинистых шага вперед.

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

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

Б. – повторить движения части **А**.

Первый куплет.

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

4 – приставить с акцентом ногу, руки в стороны.

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

8 – с акцентом приставить ногу.

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

В. 1-2 – приставной шаг вправо.

3 – шаг вправо.

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

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

Г. – повторить движения части **В**.

Припев.

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

2 – приставить правую ногу с акцентом.

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

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

7-8 – повторить счет 5-6.

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

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

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

5-8 – «русский поклон» вперед.

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

Прогресс. Повторить вступление, стоя на месте.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Припев. Два раза выполнить упражнения куплета.

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

Припев. Два раза повторить упражнения припева.

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

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

111 (заключительная часть)

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

Занятия 5-6.

1 (подготовительная часть)

Строевые упражнения. Передвижение в обход шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога с использованием речитатива:

Светофор горит всегда!

Красный свет – идти нельзя!

Желтый свет – идти готов!

Свет зеленый – я иду и до линии дойду!

(Через одного идут до линии.)

Игроритмика. Шаги на каждый счет и через счет:

1 – шаг вперед с левой;

2 – держать;

3 – шаг вперед с правой;

4 – держать.

11 (основная часть)

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

Хореографические упражнения. Повторить занятия 1-2.

Танцевальные шаги. Повторить занятия 1-2.

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

Музыкально – подвижная игра «Космонавты».

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

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

Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам,

На какую захотим – на такую полетим!

Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!

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

111 (заключительная часть)

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

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

Занятия 7-8.

1 (подготовительная часть)

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

Игроритмика. Повторить занятия 5-6.

11 (основная часть)

Общеразвивающие упражнения без предмета. Повторить занятия 3-4, 5-6. **Танцевальные шаги.** Повторить занятия 1-2.

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

Танцевально – ритмическая гимнастика «Часики».

Вступление (проигрыш).

И.П. – основная стойка.

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

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

Первый куплет.

А. 1-4 – руки вперед.

5-8 – четыре хлопка перед собой прямыми руками.

Б. 1-4 – руки вверх.

5-8 – четыре хлопка над головой.

В. 1-4 – руки в стороны.

5-8 – четыре хлопка по бедрам.

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

5-7 – три хлопка перед собой.

8 – руки вниз.

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

Второй куплет.

А. 1-4 – руки за голову.

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

Б. 1-4 – руки к плечам.

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

В. 1-4 – руки на пояс.

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

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

Пройгрыш. Повторить упражнения вступления **А**.

Третий куплет.

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

3-4 – выпрямиться, руки на пояс.

5 – полуприсед, с поворотом туловища направо.

6 – встать в стойку, руки на пояс.

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

Б. 1-2 – наклон вправо.

3-4 – выпрямиться.

5-8 – повторить счет 5-8 части **А**.

В. 1-2 – наклон влево.

3-4 – выпрямиться.

5-8 – повторить счет 5-8 части **А**.

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

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

111 (заключительная часть)

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

Занятия 9-10.

1 (подготовительная часть)

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

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

11 (основная часть)

Ритмический танец полька «Старый жук».

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

А. 1 – правую ногу вперед на носок.

2 – притоп правой ногой.

3 – левую ногу вперед на носок.

4 – притоп левой ногой.

5-8 – повторить счет 1-4.

Б. 1-3 – три шага вперед.

4 – приставить ногу.

5-7 – три хлопка в ладоши.

8 – руки на пояс.

В. – повторить движения части **А**.

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

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

Игра «Поезд».

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

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

Все, к кому приближается водящий, должны следовать за поездом, изображая вагончики, и выполнять те же движения, что и водящий. Когда поезд составлен, звучит музыка, и поезд набирает ход. Как только музыка прекращается, все играющие занимают кружочки. Тот, кому кружочка не хватает, становится водящим. Игру можно продолжить, предложив детям выйти из вагончиков и погулять по лесу и т. д.

Пальчиковая гимнастика. Поочередное сгибание и разгибание пальцев рук.

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

111 (заключительная часть)

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

У меня спина прямая,
Я наклонов не боюсь:
Выпрямляюсь, прогибаюсь,
Поворачиваюсь.
Раз, два, три, четыре,
Три, четыре, раз, два.
Я хожу с осанкой гордой,
Прямо голову держу,
Никуда я не спешу.
Раз, два, три, четыре,
Три, четыре, раз, два.
Я могу и поклониться,
И присесть, и наклониться.
Повернусь туда-сюда!
Ох, прямешенько спина!
Раз, два, три, четыре,
Три, четыре, раз, два.

Занятия 11 – 12.

1 (подготовительная часть)

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

Я, лыжник быстрый,

Бегу по лыжне.
По узкой дорожке петляю!
Тут – поворот налево!
Тут – поворот направо!

Перестроение в круг.

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

11 (основная часть)

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

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

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

Игропластика. Упражнения для развития гибкости.

Я маг – волшебник,	Сед «по-турецки».
Вперед наклоняюсь – Меня не видно станет,	В седее «по-турецки» наклон вперед с опорой руками о пол.
А захочу, я в льва превращусь	Сед на пятках, руки согнуты вперед.
Или в акробата,	Группировка в седее на пятках.
Змеей прогнусь,	Упор лежа прогнувшись.
Головой поверчу,	Повороты головой.
А если нужно, Котенком свернусь. Как здорово это, однако!	Группировка лежа на боку.

111 (заключительная часть)

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

Разотру ладошки сильно, Каждый пальчик покручу, Поздороваясь с ним сильно И вытягивать начну.	Растирание ладоней; захватить каждый пальчик у основания и выкручивающим движением дойти до ногтевой фаланги.
Затем руки я помою,	«Моют» руки.
Пальчик в пальчик я вложу, На замочек их закрою И тепло поберегу.	Пальцы в «замок».
Выпущу я пальчики, Пусть бегут как зайчик	Пальцы расцепить и перебирать ими.

Занятия 13 – 14.

1 (подготовительная часть)

Строевые упражнения. Повторить занятия 11-12.

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

11 (основная часть)

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

Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки».

Вступление.

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

1-8 – полуприседы, в конце поворот направо.

Первый куплет.

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

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

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

Проигрыш.

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

Припев.

А. 1 – полуприсед, свободный мах руками назад.

2 – встать, свободный мах руками вперед.

3-4 – повторить счет 1-2.

5-8 – повторить счет 1-4.

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

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

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

7-8 – повторить счет 3-4.

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

Проигрыш. Повторить проигрыш, в конце поворот направо.

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

Припев. Повторить упражнения припева.

Проигрыш. Повторить упражнения проигрыша, в конце поворот направо.

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

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

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

«Станция 2» - лежа на животе, руки к плечам ладонями вперед, прогнуться («лодочка»). Держать 10-15 счетов.

«Станция 3» - из стойки носки вместе присесть на всей стопе, руки вперед и встать в И.П. (Повторить 10 раз.)

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

111 (заключительная часть)

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

Занятия 15-16.

1 (подготовительная часть)

Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу и колонну.

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

11 (основная часть)

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

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

И.П. – узкая стойка ноги врозь.

А. 1-2 – при стойке на обеих ногах два пружинящих сгибания правой ногой с двумя рывками согнутых рук: левая – вверх, правая – вниз, кисти в кулак, большой палец в сторону.

3-4 – повторить счет 1-2 с другой ноги, меняя положение рук.

5-8 – повторить счет 1-4.

Б. 1 – правую ногу согнуть (как в счете 1-2), руки к правому плечу, ладони вместе («лодочкой»).

2 – повторить счет 1 с другой ноги, меняя положение рук.

3 – левую ногу разогнуть, правую согнуть, руки «лодочкой» к правому колену.

4 – повторить счет 3 с другой ноги, меняя положение рук.

5 – левую ногу разогнуть, правую согнуть, скрестный мах руками перед собой, левая рука сверху.

6 – повторить счет 5, меняя положение ног и рук.

7 – меняя положение ног, хлопок за спиной.

8 – повторить счет 7 с хлопками перед собой. На счет 8 можно сделать прыжок с поворотом направо (налево) и продолжить танец.

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

Пальчиковая гимнастика (занятия 13-14).

111 (заключительная часть)

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

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

А. 1-2 – руки вперед, кисти в кулак.

3-4 – руки расслабленно опустить на бедра.

5-6 – руки в стороны, кисти в кулак.

7-8 – руки расслаблено вниз.

- Б.** 1-2 – руки верх, кисти в кулак.
3-4 – сгибая, руки расслабленно вниз.
5-6 – руки к плечам, кисти в кулак.
7-8 – руки расслабленно вниз.

Занятия 17 – 18.

1 (подготовительная часть)

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

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

11 (основная часть)

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

Танцевальные шаги. Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону.

Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». Повторить занятия 13-14.

Пальчиковая гимнастика. Повторить занятия 13-14.

111 (заключительная часть)

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

Занятия 19-20.

1 (подготовительная часть)

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

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

11 (основная часть)

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

Танцевальные шаги. Повторить занятия 17-18.

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

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

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

А устанем – отдохнем,
Вместе песенку споем,
Эх, прокачу! Эх, прокачу!

111 (заключительная часть)

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

Занятия 21-22

1 (подготовительная часть)

Строевые упражнения. Построение в круг.

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

11 (основная часть)

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

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

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

Вступление.

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

Первый куплет.

А. 1-2 – полуприсед.

3-4 – И.П.

5-8 – повторить счет 1-4.

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

3-4 – руки вверх в третью позицию.

5-6 – руки вверх в первую позицию.

7-8 – руки на спинку стула.

Припев.

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

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

Проигрыш.

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

3-4 – И.П.

5-6 – левую ногу в сторону на носок.

7-8 – И.П.

Б. – повторить движения части **А.**

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

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

Проигрыш. Повторить упражнения проигрыша.

Третий куплет. Повторить упражнения первого куплета.

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

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

7-8 – полуприсед, взмах правой рукой вниз.

111 (заключительная часть)

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

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

Занятия 23-24.

1 (подготовительная часть)

Строевые упражнения. Построение в круг.

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

11 (основная часть)

Танцевальные шаги. Повторить занятия 21-22.

Хореографические упражнения. Повторить занятия 21-22.

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

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

111 (заключительная часть)

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