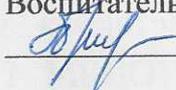


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №41 «Лесная сказка» города Лесосибирска»

Согласовано
на Педагогическом совете
Протокол №18 от 18.05.2022 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №41»
Ю.С. Тимофеева
Приказ №18 от 18.05.2022 г.



Автор:
Воспитатель высшей категории
 О.В. Пригодская

Дополнительная общеразвивающая
программа по физическому развитию детей
старшего дошкольного возраста
«Задорные ритмы»

2022 г.

РЕЦЕНЗИЯ

**на дополнительную общеразвивающую программу по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста "Задорные ритмы" муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №41 «Лесная сказка» города Лесосибирска»
Автор: воспитатель высшей категории Пригодская Оксана Витальевна**

Программа "Задорные ритмы", представленная для анализа и рецензии, направлена на решение задач укрепления здоровья воспитанников, активизации двигательной деятельности дошкольников, развития их познавательной и эмоциональной сферы средствами игры. Программа составлена на основе ФГОС ДО и ООП МБДОУ "Детский сад №41». Программа в полной мере соответствует требованиям указанных документов и структуре подобных программ. Актуальность программы и ее новизна для системы дошкольного образования определяются тем спектром образовательных задач, на решение которых она направлена.

Пояснительная записка программы Пригодской Оксаны Витальевны содержит цель и сроки реализации, требования к уровню подготовки воспитанников. Пояснительная записка рецензируемой программы составлена структурно и методически грамотно. Содержание учебно-тематического плана программы "Задорные ритмы" предполагает постепенное усложнение учебного материала на каждом этапе обучения. Цель и способы ее достижения (через тематику занятий) в программе "Задорные ритмы" согласованы.

В программе учтены все педагогические, психологические и организационные условия, необходимые для получения образовательного результата. Материал программы изложен четко, ясно, автор выдерживает научно-методический стиль на протяжении всей рецензируемой разработки. Библиографический список представляется достаточным для качественной реализации данной программы.

Программа "Задорные ритмы" соответствует требованиям, предъявляемым к программам, реализуемым в организациях дошкольного образования, и может быть рекомендована к внедрению и использованию в воспитательно-образовательном процессе.

Рецензент:

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры социальной педагогики
и социальной работы,
директор института
социально-гуманитарных
технологий
КГПУ им. В.П. Астафьева



Ю.А. Черкасова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «**Задорные ритмы**» по физическому развитию дошкольников представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с элементами народного и современного танца.

Направленность образовательной программы: физкультурно-оздоровительная. Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры.

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Такие понятия, как «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов дошкольных образовательных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Научные исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в образовательном учреждении, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столами, у телевизора, у компьютера и т.д.). Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость «здоровья» и его составляющих? Первостепенное значение в решении этого вопроса имеет научно-обоснованная организация системы физического воспитания детей дошкольного возраста, т.е. важно организовать физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ таким образом, чтобы в ее процессе развивались не только двигательные умения, навыки и физические качества, но и положительное отношение к здоровому образу жизни. Возможность выразить свои чувства в танце, внимательно слушая музыку, в огромной степени способствует эмоциональному, духовному, физическому развитию дошкольника. Сочетание духовного и физического необходимо для развития личности ребенка.

Современная система физкультурно-оздоровительных тренировок «Фитнес» (fitness) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных

технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что, базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОО методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Также данная программа является **актуальной**, так как составлена с учетом возрастных особенностей физического развития дошкольников, адаптирована для реализации в условиях дошкольного учреждения, сочетается с другими формами физической активности детей в течение дня в детском саду (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, двигательная активность в группе). Учитывая интерес детей к физкультурным и музыкальным занятиям и то обстоятельство, что с каждым годом все больше детей имеют проблемы со здоровьем, была разработана программа «Задорные ритмы».

Новизна данной физкультурно-оздоровительной программы заключается в интеграции различных видов деятельности: музыкальной, театрализованной и физкультурно-оздоровительной, где интегральной основой является специально подобранная музыка, способствующая настройке организма ребенка дошкольного возраста на определенный темп работы. Музыка воздействует на эмоции детей, создавая у них определенное настроение, при этом влияет на выразительность детских движений. Под музыкальное сопровождение на занятиях дети танцуют, импровизируют, выполняют комплексы коррекционных упражнений для правильной осанки и профилактики плоскостопия, упражнения дыхательной гимнастики. Очень эффективны занятия в форме игры-сказки, где дети становятся персонажами.

Фантастический, сказочный мир, наполненный чудесами, тайнами и волшебством, всегда привлекает детей. Ребенок с радостью погружается в воображаемый нереальный мир, активно действует в нем, творчески преобразует его. Но нереальным этот мир кажется только нам, взрослым. Ребенок же воспринимает все происходящее в сказке как реальность. Этого требует его внутренний мир. Перевоплощаясь в сказочных героев, принцев и принцесс, в животных и насекомых, дети с большим удовольствием выполняют физические упражнения, чем, будучи просто Дашей или Сашей. Через сказку дети получают знания о мире, о взаимоотношениях людей, о проблемах и препятствиях,

возникающих у человека в жизни, тем самым они учатся преодолевать барьеры, находить выход из трудных ситуаций, верить в силу добра, любви и справедливости.

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей, как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Педагогическая целесообразность.

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей дошкольного возраста.

Цель: Работа над подготовкой праздничных танцевальных номеров к утренникам в соответствии с годовым планом. Выявление, раскрытие и развитие специальных (художественных) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

Задачи:

- Создание условий для развития способностей детей.

Стимулировать развитие чувства темпа и ритма движений, внимание, пространственную ориентацию, фантазию, расширять эмоциональный опыт.

Способствовать формированию и коррекции осанки и плоскостопия.

- Развитие интеллектуального, физического, духовного, творческого потенциала воспитанников.

- Выявление и развитие танцевальных способностей и ритмического слуха у детей.
- Организация полноценной культурно-досуговой деятельности.
- Привитие навыков здорового образа жизни

Данная работа с детьми формирует у дошкольников навыки танцевальной техники, превышающие базовую образовательную программу, а также нравственно-волевые качества личности: настойчивость в достижении результата, выдержку, умение

контролировать свои движения, действовать в коллективе. Программа обеспечивает укрепление физического, психического и психологического здоровья детей.

Режим занятий:

Реализацию программы рекомендуется начинать со старшей группы, в каждой возрастной группе 1 раз в неделю, во второй половине дня, после дневного сна.

Длительность занятий составляет:

- в старшей группе (5-6 лет) - 25 минут,
- в подготовительной группе (6-7 лет) - 30 минут.

Возраст детей:

На пятом году формируется навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки, дети могут самостоятельно менять движения в соответствии с музыкой. Совершенствуются танцевальные движения, умение двигаться в парах по кругу, в танцах и хороводах, ритмично хлопать в ладоши, выполнять простейшие перестроения, подскоки.

На шестом году жизни ребенок физически крепнет, становится более подвижным. Успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Появляются элементы творчества во всех видах детской деятельности.

Дети седьмого года жизни имеют достаточно развитые двигательные навыки: они умеют ритмично ходить и бегать; легко, энергично, а также высоко поднимать ноги в коленях; скакать с ноги на ногу; самостоятельно строить круг, расширяя и уменьшая его; двигаться парами по кругу, сохраняя расстояние между парами; выполнять различные движения с предметами и без них; исполнять отдельные танцевальные движения (выставлять ноги вперед на прыжке, делать приставной шаг, с приседанием, полуприседанием, кружиться, продвигаясь вперед), способны передавать игровые образы различного характера.

Срок реализации: программа рассчитана на 2 года.

Условия реализации программы.

Программа рекомендована воспитателям и специалистам по физической культуре.

Занятия дополняют содержание основной общеобразовательной программы по физкультуре и музыке в ДОУ.

Часть материала может органично включаться в основной курс по физической культуре и музыкальному развитию, так как не противоречит его содержанию и программным требованиям.

Обязательно наличие спортивной формы одежды у детей и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию. Для творческого развития даются специальные задания на придумывание игр и упражнений.

В работе используются различные методические приемы:

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

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

Структура занятия:

1. **Подготовительная часть** включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, ходьбу, бег и дыхательную гимнастику. По длительности – 5 минут.
2. **Основная часть** включает танцевальную разминку, разучивание новых движений к танцу. По длительности – 15 минут.
3. **Заключительная часть** включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 3-5 минуты.

Танцевальная деятельность включает выполнение следующих заданий:

- музыкально-ритмические упражнения на освоение, закрепление музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения;

- пляски: парные народно-тематические;
- игры: сюжетные, несюжетные с пением, музыкально-дидактические;
- хороводы;
- построения, перестроения;
- упражнения с предметами: шарами, лентами, цветами, мячами и пр.;
- задания на танцевальное и игровое творчество.

Используя в работе данный материал, педагог сможет увлечь как пассивных, так и чрезмерно активных детей. Предложенные движения легки, доступны, проверены на практике, темы близки и понятны малышам.

Дети не просто выполняют движения, а развивают определенный сюжет, который взят из их жизни, но дополненный педагогом элементами танца и украшенный соответствующей музыкой.

Разнообразные движения помогают развивать у детей физические качества, музыкальные наклонности, эмоциональные проявления.

Обычно, разучивая танцы, педагог требует от ребят синхронного выполнения всех элементов, но для детей младшего и среднего возраста не требуется точного копирования элементов за взрослым, ребенок двигается так, как он его видит. Как подсказывает его тело. Тем самым проявляется индивидуальность каждого дошкольника, появляется желание внести что-то свое, новенькое, личное.

Использование интересных атрибутов помогает разнообразить элементы игр, танцев. Двигаясь с атрибутом, ребенок становится более собранным, учится удерживать предмет в руке, одновременно концентрировать внимание на музыке, атрибуте, движении с ним.

Данные игры, танцы помогают обогатить жизнь детей. Они легко перенесут данный материал в самостоятельную деятельность и с удовольствием научат своих родителей двигаться, как они.

Методика обучения.

Целостный процесс обучения делится на 3 этапа:

- **начальный этап обучения** характеризуется созданием предварительного представления об упражнении (рассказ, показ, апробирование). Используется целостный метод обучения;
- **этап углубленного разучивания** характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Количество повторений упражнения увеличивается по сравнению с предыдущим этапом. На данном этапе

основным является расчлененный метод обучения, ведется работа по выявлению и устранению ошибок;

- **этап закрепления и совершенствования** характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь ведущее значение приобретают методы разучивания движений в игровой форме.

В комплексах при внешней простоте движений и ярком выполнении упражнений под музыку иногда трудно применить все этапы обучения. Дети торопятся и хотят сразу же овладеть движениями и сделать весь комплекс упражнений под музыку. Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», гимнастического стиля, показа выполнения педагогом упражнений с хорошей осанкой, амплитудой и техникой движений, сознательного отношения к обучению, не снижая значения коррекционно-профилактических задач. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду, эффективной адаптации организма детей.

Ожидаемые результаты.

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

- 1) Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
- 2) Развитие чувства ритма и темпа, эмоциональной отзывчивости на музыку, согласования характера движений с настроением музыки.
- 3) Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
- 4) Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

На пятом году жизни у детей уже есть опыт слушания музыки, они могут узнавать знакомые мелодии, определять характер музыки и некоторые средства музыкальной выразительности (динамика — громко, тихо; регистры — высокий, низкий; темп — быстрый, умеренный). Движения становятся более ритмичными, четкими, согласованными с началом и окончанием звучания музыки.

К концу года дети старшей группы (от пяти до шести лет) должны уметь:

Пляски: двигаться легко, чётко и пластично; выполнять танцевальные движения: поочерёдное выбрасывание ног вперёд в прыжке, полуприседание с выставлением ноги на пятку, шаг на всей ступне на месте на месте, с продвижением вперёд и в кружении.

Упражнения: ритмично двигаться в соответствии с различным характером и динамикой музыки; самостоятельно менять движения в соответствии с трёхчастной формой музыкального произведения и музыкальными фразами.

Танцевально - игровое творчество: самостоятельно инсценировать содержание песен, хороводов, придумывать движения к пляскам, составлять композицию танца, действовать, не подражая друг другу, двигаться выразительно.

К концу года дети подготовительной к школе группы (от шести до семи лет) должны уметь:

Пляски: посредством движений развить и передать художественный образ, в котором обязательно отражаются сопоставления контрастных и сходных структур произведения, ладовая окрашенность, размер, ритмический рисунок, динамика, оттенки, темповые изменения; передавать свои эмоциональные переживания через движения; владеть своим телом; исполнить парный танец;

Упражнения: выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки;

Танцевально - игровое творчество: прослушав незнакомую музыку по выбору педагога, выразительно изобразить персонаж; сочинить танец по данному плану; активно участвовать в выполнении творческих заданий; импровизировать пляску, используя знакомые элементы народного танца; инсценировать игровые песни, придумывать варианты образных движений в играх и хороводах.

Дети шестого, седьмого и восьмого года жизни уже произвольно владеют навыками выразительного и ритмичного движения. Они могут передать движениями разнообразный характер музыки, несложный ритмический рисунок, изменять движения в связи со сменой частей музыкального произведения. Детям доступно овладение разнообразными движениями (от ритмичного бега с высоким подъемом ноги и подскоков с ноги на ногу до шага польки, полуприседаний и т.д.).

Детям дошкольного возраста часто мешает двигаться плохая координация движения. В этом немало причин: когда они пытаются выполнять задание по внешним его признакам, а не по содержанию: стараются механически копировать движения педагога или товарищей и т.п. Таких детей не следует ругать за ошибки, надо посоветовать им, не смотреть на товарищей и педагога, а двигаться самим, слушая музыку.

Следовательно, творческая активность детей развивается постепенно путем целенаправленного обучения, расширения музыкального опыта, активизации чувств,

воображения и мышления. Она открывает путь к восприятию разнообразнейших музыкальных образов, дает возможность осуществлять перенос сформированных черт личности на другие области деятельности.

Способы проверки результатов.

Оценка эффективности освоения курса программы проводится на основе:

- данных планового мониторинга физической подготовленности и физического развития детей в ДОУ (сентябрь и май);

- наблюдений за проявлением дошкольниками позиции субъекта деятельности при выполнении физических упражнений (таких как интерес, исследовательское поведение, самостоятельность, проявление волевых качеств, творчества в двигательной деятельности);

- бесед с воспитанниками и их родителями; анкетирования родителей.

Форма подведения итогов:

- показ танцевальных номеров на праздниках, родительских конференциях и собраниях.

Перспективное планирование танцевально-игровых занятий.

Эффективность учебно-воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнения всех видов упражнений.

Месяц	Недели	Структура занятия		
		Вводная часть	Основная	Заключительная
Сентябрь	1	<p>1. Построение в колонну, равнение на ведущего.</p> <p>2. Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе, руки в стороны.</p> <p>3. Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень.</p> <p>4. Дыхательная гимнастика (Д.Г): «Шуршит змея».</p>	<p>Старшая группа:</p> <p>1. Комплекс танцевальной разминки №1.</p> <p>2. Разучивание ритмического танца «Буги-Вуги»;</p> <p>3. Разучивание приставного шага.</p> <p>Подготовительная группа:</p> <p>1. Комплекс разминки №1.</p> <p>2. Ритмический танец «Буги-Вуги»;</p> <p>3. Приставной шаг с притопом и прихлопом.</p>	<p>1. Игра на закрепление правой и левой стороны. «Бабочки, кузнечики, пчёлки...».</p> <p>2. Релаксация: «Полет высоко в небо».</p>
	2	<p>1. Построение в шеренгу, колонну, равнение на месте.</p> <p>2. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, носках, врассыпную.</p> <p>3. Упражнение танцевально-бегового характера «Бег по кругу» 1 ч.</p> <p>4. Д.Г: «Насос».</p>	<p>Старшая группа:</p> <p>1. Комплекс разминки №1.</p> <p>2. Разучивание поскоков; выставление ноги на носок</p> <p>3. Разучивание движение к танцу «Ветерки» (к празднику Осени).</p> <p>Подготовительная группа:</p> <p>2. Разучивание «Ковырялочки».</p> <p>3. Игра-импровизация сказки: «Рукавичка».</p>	<p>1. Игра: «Цепи-Замки».</p> <p>2. Упражнение на расслабление мышц: «Дудочка».</p>
	3	<p>1. Построение в пары на месте; чередуя построение в колонну.</p> <p>2. Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на пояс в парах; на носках, в колонне.</p> <p>3. Упражнение танцевально-бегового</p>	<p>Старшая группа:</p> <p>1. Комплекс разминки №1.</p> <p>2. Выставление ноги вперёд на пяточку.</p> <p>3. Разучивание ритмического танца: «Мы пойдём сначала вправо..»</p> <p>Подготовительная</p>	<p>1. Игра: «Принц на цыпочках»</p> <p>2. Упражнения на расслабление: «Тучки».</p>

		характера «Бег по кругу» 4.Д.Г: «Кошка».	группа: 2.«Ковырялочка», хлопок с притопом. 3.Разучивание движений к танцу с зонтиками.	
	4	1.Построение в пары на месте и в движении. 2. Игра «Найди свое место в колонне» 3. Бег «змейкой» мелким шагом, преодолевая препятствия. 4.Д.Г:«Динамическое дыхательное упражнение».	Старшая группа: 1. Комплекс разминки №1. 2.Выставление ноги вперёд на носочек. 3.Разучивание движение к танцу «Ветерки» (к празднику Осени). Подготовительная группа: 2. «Ви-степ» 3.Разучивание движений к танцу с зонтиками.	1.Музыкально-ритмическая игра «Чей голосок». 2.Упражнения на расслабление: «Матрёшки»
Октябрь	1.	1.Построение в две колонны. 2.Ходьба в глубоком приседе в колонне, с поворотом туловища назад. 3.Бег «змейкой»; широким шагом, преодолевая препятствия. 4. Д.Г: «Дыхание с задержкой»	Старшая группа: 1.Комплекс разминки №2. 2. Хороводный шаг. 3.Разучивание движение к танцу «Ветерки». Подготовительная группа: 2.«Ви-степ» с движением рук. 3.Разучивание движений к танцу с зонтиками.	1.Игра: «Ручеёк». Игра-импровизация: «Гулливвер и Лилипуты» 2.Упражнения на расслабление: «Любопытная Варвара»
	2.	1.Повороты на месте прыжком в разные стороны; построение в круг. 2. Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках. 3.Беговое упражнение с переходом на ходьбу и дыхание «Шалунья» 1часть. 4.Д.Г: «Смех»	Старшая группа: 1. Комплекс разминки №2. 2.«Полуприседание с вынесением ноги на пятку». 3.Разучивание движение к танцу «Ветерки». Подготовительная группа: 2. «Вертушки в парах», прижав ладонь к ладони. 3.Разучивание движений к танцу с зонтиками.	1.Игра: «Держи ритм» (хлопки по показу, чередуя ведущего). 2. Релаксация: «Отдых на море»
	3.	1.Перестроение в два круга. 2. Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед.	Старшая группа: 1. Комплекс разминки №2. 2.Разучивание танца с зонтиками. 3.«Выбрасывание ног вперёд»	1.Игра:«Передай платочек на сильную долю такта». 2.Релаксация: «Марионетка»

	3.Беговое упражнение с переходом на ходьбу и дыхание «Шалунья» 2 часть. 4.Д.Г:«Малый маятник»	Подготовительная группа: 2.«Вертушки с хлопком» 3.Разучивание танца с зонтиками.	
4.	1. Расчет на 1-й, 2-ой в шеренге, колонне. 2. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть). 3.Беговое упражнение «Шалунья» 1 и 2 часть. 4. Д.Г: ««Ушки»	Старшая группа: 1. Комплекс разминки №2. 2. «Притопы топающие» 3.Закрепление танца с зонтиками. Подготовительная группа: 2.«Прочёс» или «Гребень» 3.Закрепление танца с зонтиками.	1.Игра: «Карусели» 2.Релаксация: «Тихое озеро»

Ноябрь	1.	1. Расчет на 1-й, 2-й, 3-й, перестроение по расчету. 2.Ходьба через предметы. 3.Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу. 4.Д.Г: «Петух»	Старшая группа: 1.Танцевальная разминка «Стирка». 2.Игра-имитация: «Рукавичка» 3. «Гусеница с поочерёдным, одновременным выставлением ног в правую и левую стороны» Подготовительная группа: 2.«Прочёс» или «Гребень» 3.Разучивание танца «Звёзды»(к новомуднему утренику)	1. Игра: «Колпачок» 2.Упражнений на расслабление «Сосулька» 1 часть.
	2.	1. Построения в звенья за ведущим. 2. Ходьба с заданиями на руки, высоко поднимая колени, спиной вперед. 3.Упражнение прыжкового характера «Трамплин». 4.Д.Г: «Шар лопнул»	Старшая группа: 1.Танцевальная разминка «Стирка». 2.«Гусеница с поочерёдным, одновременным выставлением ног в правую и левую стороны» 3.Ритмический танец «Мы пойдём сначала вправо 1-2-3» Подготовительная группа: 2.«Прочёс» или	1.Игра:«Магазин игрушек» 2.Упражнений на расслабление: «Сосулька» 2 часть.

			«Гребень». 3.Разучивание танца «Звёзды»(к новому утренику)	
	3.	1.Перестроения в пары, в колонны. 2.Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках. 3.Бег с препятствиями (по наклонной доске, через «воротики») 4.Д.Г: «Вырасти большой»	Старшая группа: 1.Танцевальная разминка «Стирка» 2. Весёлый танец-игра под музыку польки. (см. приложение) 3.Разучивание танца «Снежинок» Подготовительная группа: 2. «Шаг с припаданием» 3.Разучивание танца «Звёзды»(к новому утренику)	1. Игра: «Тик-Так» 2.Релаксация: «Необычная радуга»
	4.	1.Построение в шеренгу, в две шеренги. 2.Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках; по сигналу с поворотом кругом. 3.Упражнение прыжкового характера «Прыгалка». 4. Д.Г: «Гуси».	Старшая группа: 1.Танцевальная разминка «Стирка». 2.Ритмическая игра «Футбольная команда» 3.Разучивание танца «Снежинок» Подготовительная группа: 3.Разучивание танца «Звёзды»(к новому утренику)	1.Игра:«Будь внимателен» 2. Упражнений на расслабление: «Насос и мяч»
Декабрь	1.	1.Перестроение в одну, в три колонны. 2.Имитационная ходьба лыжника, конькобежца; ходьба широким шагом; по сигналу прыжки на двух ногах. 3.Бег высоко поднимая колени; с преодолением «снежных преград» (скамейка-перепрыгивание). 4. Д.Г:«Поднимем выше груз».	Старшая группа: 1.Комплекс разминки №3 2.Ритмический танец «Танец утят» 3.Разучивание танца «Снежинок» Подготовительная группа: 2.Ритмический танец «Чунга-Чанга»(закрепление танцевальных движений) 3.Разучивание танца «Восточный танец»	1.Игра:«Слушай хлопки» 2. Упражнения на расслабление: «Цветочки»

	2.	<p>1. Построение в круг, размыкание на вытянутые руки.</p> <p>2. Ходьба по кругу, взявшись за руки.</p> <p>3. Бег со сменой направления движения по музыкальному сигналу.</p> <p>4. Д.Г: «Лес шумит».</p>	<p>Старшая группа:</p> <p>1. Комплекс разминки №3.</p> <p>2. Ритмический танец «Чунга-Чанга» (закрепление танцевальных движений)</p> <p>3. Разучивание танца «Лягушачий джаз»</p> <p>Подготовительная группа:</p> <p>3. Разучивание «Восточного танца»</p>	<p>1. Игра: «Ласточки, воробьи и петухи»</p> <p>2. Релаксация «Путешествие в волшебный лес»</p>
	3.	<p>1. Перестроение в пары.</p> <p>2. Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом.</p> <p>3. Боковой галоп (приставным шагом)</p> <p>4. Дыхат. гимнастика: «Цветок распускается».</p>	<p>Старшая группа:</p> <p>1. Комплекс разминки №3.</p> <p>2. Ритмическая игра «Футбольная команда»</p> <p>3. Разучивание танца «Лягушачий джаз»</p> <p>Подготовительная группа:</p> <p>3. Танец «Восточный танец»</p>	<p>1. Игра-имитация: «На полянке»</p> <p>2. Релаксация «Водопад»</p>
	4.	<p>1. Построение в одну колонну, расхождение по одному через середину в разные стороны.</p> <p>2. Ходьба с перекатом с пятки на носок; обычная ходьба – по сигналу поворот прыжком.</p> <p>3. Боковой галоп. Подскоки.</p> <p>4. Д.Г: «Регулировщик»</p>	<p>Старшая группа:</p> <p>1. Комплекс разминки №3.</p> <p>2. Ритмический танец «Если весело живётся делай так...»</p> <p>3. «Притопы».</p> <p>Подготовительная группа:</p> <p>2. «Тройной притоп».</p> <p>3. Закрепление «Восточного танца», «Звёзды».</p>	<p>1. Игра: «Стучалки».</p> <p>2. Релаксация «Порхание бабочки».</p>
	1.	<p>1. Перестроение в шеренгу.</p> <p>2. Ходьба широкой «змейкой», выпадами, спиной вперед.</p> <p>3. Упражнение прыжкового характера, направленное на развитие координации движений «Трамплин» И.П.- стойка руки свободно.</p> <p>4. Д.Г: «Вертолёт».</p>	<p>Старшая группа:</p> <p>1. Комплекс разминки №3.</p> <p>2. «Ковырялочка»</p> <p>3. Разучивание танца «Лягушачий джаз»</p> <p>Подготовительная группа:</p> <p>2. «Ви-стэп».</p> <p>3. Разучивание танца «Эх, яблочко!»</p>	<p>1. Игра: «Змея»</p> <p>2. Упражнения на расслабление: «Штанга»</p>
Январь	2.	<p>1. Равнение в колонне, в шеренге; перестроение в звенья</p>	<p>Старшая группа:</p> <p>1. Комплекс разминки №4</p> <p>2. «Боковой прочёс»</p>	<p>1. Игра: «Мороз-красный нос»</p> <p>2. Упражнения на</p>

		<p>2. Ходьба на 4 счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения рук.</p> <p>3. Бег с изменением темпа по музыкальному сигналу, бег с захлестыванием голени.</p> <p>4. Д.Г: «Хлопушки»</p>	<p>3. Разучивание танца «Лягушачий джаз»</p> <p>Подготовительная группа:</p> <p>2. Движение «Гармошка»</p> <p>3. Разучивание танца «Эх, яблочко!»</p>	<p>расслабление: «Шарик»</p>
	3.	<p>1. Построение в одну колонну, расхождение по одному через середину в разные стороны.</p> <p>2. Ходьба с перекатом с пятки на носок; обычная ходьба – по сигналу поворот прыжком.</p> <p>3. Упражнение прыжкового характера «Прыгалка»</p> <p>4. Д.Г: «Здравствуй, солнышко».</p>	<p>Старшая группа:</p> <p>1. Комплекс разминки №4</p> <p>2. Ритмический танец «Старый жук»</p> <p>3. Игра-имитация «Теремок»»</p> <p>Подготовительная группа:</p> <p>2. Разучивание танца «Губки бантиком»</p>	<p>1. Игра: «Мышеловка»</p> <p>2. Упражнения на расслабление: «Любопытная Варвара»</p>
Февраль	1.	<p>1. Построение в 1 круг, в 2 круга.</p> <p>2. Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей.</p> <p>3. Упражнение прыжково-бегового характера «Кадриль по кругу»</p> <p>4. Д.Г: «Обнялись»</p>	<p>Старшая группа:</p> <p>1. Комплекс разминки №4</p> <p>2. Ритмический танец «Мы пойдём сначала вправо»</p> <p>3. Разучивание «Кадриль для мамочки» (к 8 марта)</p> <p>Подготовительная группа:</p> <p>3. Разучивание танца «Губки бантиком»</p>	<p>1. Игра: «Разверни круг»</p> <p>2. Релаксация «Солнышко»</p>
	2.	<p>1. Перестроение в три колонны.</p> <p>2. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой с крестным шагом вправо, влево, в колонне.</p> <p>3. Бег на носках, пронося прямые ноги через стороны; по</p>	<p>Старшая группа:</p> <p>1. Комплекс разминки №4</p> <p>2. «Хороводная змейка».</p> <p>3. Разучивание «Кадриль для мамочки» (к 8 марта)</p> <p>Подготовительная группа:</p> <p>3. Разучивание танца «Губки бантиком»</p>	<p>1. Игра: «Ловишки с ленточками»</p> <p>2. Релаксация «Гора»</p>

		музыкальному сигналу чередовать с ходьбой притопами. 4. Д.Г: «Лыжник»		
	3.	1. Перестроение в 3 колонны уступами «1-3-6». 2. Ходьба на 4 счета, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук. 3. Беговое упражнение с переходом на ходьбу и дыхание «Шалунья» 4. Д.Г: «Пловец»	Старшая группа: 1. Комплекс разминки №4 2. «Хороводная змейка», «Я настойчивая» 3.Разучивание «Кадриль для мамочки» (к 8 марта) Подготовительная группа: 3.Разучивание танца «Ромашка»	1. Игра: «По местам» 2.Релаксация «Деревце»
	4.	1. Повороты направо, налево в колонне, в шеренге. 2. Ходьба со сменой ведущего, по сигналу-прыжки. 3. Бег «змейкой» на носках, по сигналу-остановка. 4. Д.Г: «Пляска».	Старшая группа: 1. Комплекс разминки №1 2.«Русский переменный шаг вперед 3.Разучивание «Кадриль для мамочки» (к 8 марта) Подготовительная группа: 3.Разучивание танца «Ромашка»	1.Игра: «Курочки и пегушок» 2. Упражнений на расслабление: «Насос и мяч»
Март	1.	1.Перестроение в 2, 3 колонны на месте и в движении. 2. Ходьба выпадами. 3. Упражнение прыжкового характера «Трамплин» 4. Д.г: «Трактор»	Старшая группа: 1. Комплекс разминки №1 2. «Хороводная восьмёрка» 3.Разучивание танца с платочками. Подготовительная группа: 2.Разучивание танца «Ромашка»	1. Игра «День и ночь» 2.Релаксация «Деревце»
	2.	1.Перестроение в пары на месте, по сигналу – в движении 2. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках. 3.Обычный бег по сигналу: «К звездам!» подбежать к заданному месту и залезть на него. 4. Д.г: «Стрельба»	Старшая группа: 1. Комплекс разминки №2 (с султанчиками) 2. «Переменный шаг» 3.Разучивание танца с платочками. Подготовительная группа: 3.Разучивание танца «Васильковая страна» (на выпускной бал)	1.Игра «Бабка Ежка». 2.Релаксация «Порхание бабочки».
	3.	1. Ходьба в колонне	Старшая группа:	1. Игра «Карусель»

		<p>через середину, расхождение в разные стороны по одному.</p> <p>2. Ходьба с притопами, с прихлопами.</p> <p>3. Упражнение прыжкового характера «Прыгалка».</p> <p>4. Д.г: «Фейерверг»</p>	<p>1. Комплекс разминки №2 (с султанчиками)</p> <p>2.«Русский переменный шаг вперед</p> <p>3.Разучивание танца с платочками.</p> <p>Подготовительная группа:</p> <p>3.Разучивание танца «Васильковая страна» (на выпускной бал)</p>	<p>2.Релаксация «Цветок»</p>
	4.	<p>1. Построение в колонну, перестроения в звенья.</p> <p>2. Ходьба в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной «змейкой».</p> <p>3. Бег приставным шагом правым и левым боком.</p> <p>4. Д.г: «Маятник»</p>	<p>Старшая группа:</p> <p>1. Комплекс разминки №3 (с султанчиками)</p> <p>2. «Скользящий шаг»</p> <p>3.Разучивание танца с платочками.</p> <p>Подготовительная группа:</p> <p>3.Разучивание танца «Васильковая страна» (на выпускной бал)</p>	<p>1. Игра «Флажок»</p> <p>2.Релаксация «Отдых на море»</p>
Апрель	1.	<p>1. Построение в три колонны.</p> <p>2.Ходьба парами в колонне, по сигналу перестроение в одну колонну.</p> <p>3. Упражнение танцевально-бегового характера «Бег по кругу»</p> <p>И.П.- стойка в кругу, взявшись за руки.</p> <p>И.П.- основная стойка, руки свободно.</p> <p>4. Д.г: «Насос»</p>	<p>Старшая группа:</p> <p>1. Комплекс разминки №3 (с султанчиками)</p> <p>2. «Топотушки-рассыпушки»</p> <p>3.Повторение танца «Лягушачий джаз»</p> <p>Подготовительная группа:</p> <p>3.Разучивание народного танца под песню «Иван Купала»(девочки)</p>	<p>1.Игра «Ровным кругом»</p> <p>2.Упражнения на расслабление: «Шарик»</p>
	2.	<p>1. Размыкание из одной колонны в три колонны приставными шагами (в разные стороны).</p> <p>2. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках, спиной вперед.</p> <p>3. Беговое</p>	<p>Старшая группа:</p> <p>1. Комплекс разминки №4 (с султанчиками)</p> <p>2. «Я-кокетливая»</p> <p>3. Ритмический танец «Летка-Енька»</p> <p>Подготовительная группа:</p> <p>3.Разучивание народного танца под песню «Иван Купала»(девочки)</p>	<p>1. Игра «День и ночь»</p> <p>2.Релаксация «Деревце»</p>

		упражнение с переходом на ходьбу и дыхание «Шалуныя» Музыка: Рахманинов «Итальянская полька» И.П.- основная стойка, стоя по кругу, левым боком к центру. 4. Д.г: «Кошка»		
	3.	1. Размыкание из одной колонны в три колонны уступами. 2. Ходьба перекатом с пятки на носок. 3. Упражнение прыжкового характера «Трамплин». 4. Д.г: «Смех».	Старшая группа: 1. Комплекс разминки №4. 2. «Я настойчивая» 3.Ритмический танец на стульчиках. Подготовительная группа: 3.Разучивание танца «Васильковая страна» (на выпускной бал)	1.Игра «Найди своё место» 2. Релаксация «В лесу на полянке»
	4.	1. Ходьба с перестроением в три, четыре колонны. 2.Ходьба с различными движениями рук; медленный бег боком приставным шагом. 3. Упражнение прыжкового характера «Прыгалка». 4. Д.г: «Ушки»	Старшая группа: 1. Комплекс разминки №1. 2. «Звонкие ладошки» движения для рук, «Колокола» 3.Ритмический танец на стульчиках. Подготовительная группа: 3.Разучивание танца «Васильковая страна» (на выпускной бал)	1. Игра «Зайчата и волк» 2.Релаксация «Олени»
Май	1.	1. Построение в одну, три колонны. 2.Ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу принять И.П.- лежа на полу. 3.Бег приставным шагом вправо, влево; с изменением темпа; со сменой направляющего. 4. Дых. гимнастика: «Травушка колышется»	Старшая группа: 1. Комплекс разминки №1. 2. Движение рук «Тарелочки» 3.Ритмический танец «Полька-Хлопушки» Подготовительная группа: 3.Разучивание народного танца под песню «Иван Купала» (девочки)	1. Игра «Совушка» 2.Релаксация «Волшебный сон»
	2.	1.Построение в три колонны.	Старшая группа: 1. Комплекс разминки	1.Игра «Ленточки-Хвостики»

	<p>2. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках, спиной вперед.</p> <p>3. Упражнение прыжкового характера «Трамплин».</p> <p>4. Д.Г: «Насос»</p>	<p>«Стирка»</p> <p>2. Движение рук «Ловим комариков»</p> <p>3. Ритмический танец «Полька-Хлопушки»</p> <p>Подготовительная группа:</p> <p>3.Разучивание народного танца под песню «Иван Купала» (девочки)</p>	<p>2.Упражнений на расслабление: «Насос и мяч»</p>
3.	<p>1. Размыкание из одной колонны в три колонны уступами.</p> <p>2.Ходьба перекатом с пятки на носок.</p> <p>3.Упражнение прыжкового характера «Прыгалка».</p> <p>4. Д.Г: «Смех»</p>	<p>Старшая группа:</p> <p>1. Комплекс разминки «Стирка»</p> <p>2.Закрепить разученные движения рук, соединяя с движением ног.</p> <p>3. Ритмический танец «Полька-Хлопушки»</p> <p>Подготовительная группа:</p> <p>3.Разучивание народного танца под песню «Иван Купала» (девочки)</p>	<p>1.Игра«Цветные автомобили»</p> <p>2.Релаксация «Волшебный сон»</p>

Библиографический список

1. Вераксы Н.Е. От рождения до школы. Примерная основная общеразвивательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 2-е изд., испр. и поп. – М.: Мозаика – Синтез, 2011. – 336 с. - ISBN 978-5-86775-813-4.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
3. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с
5. Горячевская О.Н. Рабочая программа «Ритмопластика» дополнительного образования. – Волгодонск, 2016.- 46с.
6. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
7. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
8. Мерзлякова, А.С. Фольклор – музыка - театр: Программа и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающих с дошкольниками.
9. Сидорова О.М. Рабочая программа по ритмике для детей старшего дошкольного возраста – г. Белоярский, 2019. – 44 с.

Разучивание танцевальных движений:

Танцевальный шаг, бег, поскоки:

1. «Ходьба парами по кругу» - Сохранять парность, держать круг, интервалы, ходить точно под музыку. Шаг – $\frac{1}{4}$ такта.
2. «Мелкий бег» - Движение выполняется на $\frac{1}{8}$ такта, легко на носочках, шаг мелкий.
3. «Бег по кругу»- Держать круг, интервалы, осанку \ голову поднять\ . Исполнять точно под музыку. Шаг на $\frac{1}{8}$ такта.
4. «Бег парами по кругу». Сохранять парность, держать круг, интервалы. Движение исполнять точно под музыку.
5. «Галоп вперед» - Выпад на правую /левую/ ногу вперед, левая нога / правая/ подтягивается и с небольшим подскоком продвигается вперед. Шаг на $\frac{1}{4}$ такта. Размер $\frac{2}{4}$. Характер энергичный.
6. «Танцевальный шаг». Движения исполняются во всех направлениях. Шаг с носка. Исполняется на каждую четверть музыкального размера $\frac{2}{4}$.
7. «Шаг с притопом». На «раз» - шаг с правой ноги, на «два» - притоп левой ногой, не перенося на нее тяжесть тела, затем шаг с левой ноги и притоп правой и т. д. Обратить внимание: с какой ноги притоп, с той ноги следующий шаг. Движение выполняется на 1 такт. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$.
8. «Приставной шаг», Начинать разучивать движение по прямой линии. На «раз» - шаг в сторону, на «два» - приставить ногу носок к носку, пятку к пятке. Корпус прямой, голова приподнята. Движение выполняется в одну и в другую сторону. Характер зависит от музыки.
9. «Боковой галоп». С правой / левой/ ноги шаг в сторону, левая / правая/ догоняет её и подбивает, движение выполняется легко, задорно. Два галопа на 1 такт. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$.
10. «Поскоки». Музыкальный размер $\frac{2}{4}$. Исполнять энергично, задорно на каждую $\frac{1}{4}$ такта. На «раз» - шаг на правую ногу, на «два» - поскок на этой ноге, поднять колено левой ноги, носок оттянут вниз. Движение выполняется с одной и другой ноги в разных направлениях.

11. «Дробный шаг». Выполняется ритмично на всей ступне, на каждую $1/8$ такта. Ступни параллельно, колени согнуты слегка. Движение может выполняться на месте и в разных направлениях.

12. «Переменный шаг». Музыкальный размер $2/4$. Исполняется на 1-й такт музыки, два шага с правой ноги, два шага с левой ноги и т. д.

13. «Шаг польки». Исполняется с затакта. На «раз» - поскок на левой ноге, правую ногу выносим вперед, с этой ноги исполняем переменный шаг. Затем движение исполнить с другой ноги. Размер $2/4$. Движение на 1-й такт музыки.

14. «Приставной шаг с пружинкой». На «раз» - шаг в сторону, на «два» - приставить ногу: носок к носку, пятка к пятке – и исполнить небольшую пружинку /приседание/. Движение исполняется в одну и в другую сторону.

Движения рук:

1. «Фонарики» - Кисти рук должны быть перед собой, локти опущены вниз, пальцы собраны, / как бы держат яблоко/, легко вращать кистями, без напряжения.

2. «Хлопки» - Хлопки поочередные в соответствии с ритмической пульсацией, Хлопок приходится на каждую четверть. Размер $2/4$ – 2 хлопка в такте.

3. «Упражнение для рук» - Уметь поднимать руки вверх, вправо, влево, вниз, в сторону с предметом и без предмета Хлопок с притопом. Исполняется на сильную долю такта. Музыкальный размер $2/4$. На «раз» - исполнять хлопок и притоп одной ногой, на «два» - пауза и т. д.

4. «Хлопки». Музыкальный размер $2/4$, хлопки поочередные на каждую $1/2$ такта. Или на один такт- пауза.

5. «Тройные хлопки» занимают 2 такта. Музыкальный размер $2/4$. На «раз» первого такта - хлопок, на «два» - хлопок, на «раз» второго такта - хлопок, на «два» - пауза.

6. «Скользящие хлопки» - руки вытянуты вперед, чуть согнуты в локтях, скользящим движениям хлопать сверху вниз по ладошкам на каждую $1/4$ такта.

7. «Хлопок с притопом». Исполняется на сильную долю такта. Музыкальный размер $2/4$. На «раз» - исполнять хлопок и притоп одной ногой, на «два» - пауза и т.д.

8. «Колокола». Активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса.

9.«Тарелки» Скользящие хлопки. Одна рука, с размаху двигается сверху вниз, другая снизу вверх.

10. «Ловим комариков». Легкие, звонкие хлопки прямыми ладонками справа, слева от корпуса, вверху и внизу согнутыми в локтях руками.
11. «Ветерок». Перекрестные движения рук над головой. В работе участвует плечо, предплечье, кисть.
12. «Ленточки». Поочередные пластичные движения правой и левой руками – вниз перед грудью.
13. «Поющие руки». Из положения «руки в стороны» мягкими движением кисти направляются навстречу друг другу, словно «собирая» перед собой упругий воздух. Так же пластично руки разводятся в стороны. Корпус помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперед и затем чуть прогибаясь назад.
14. «Волна». Плавное движение вверх и вниз одной рукой. Она может быть отведена в стороны или вытянута вперед. Волна образуется за счет пластичного движения плеча, предплечья, кисти. «Волна» может плавно перетекать из одной руки в другую.

Некоторые положения рук в танцах.

1. Руки на поясе (большой палец обращен назад).
2. «Подбоченившись» (кисти сжаты в кулаки, но без напряжения, и поставлены на пояс).
3. Девочки придерживают руками юбочки (руки в локтях закруглены).
4. Руки свободно опущены, ладони раскрыты навстречу движению.
5. Руки скрещены перед грудью.
6. Руки убраны за спину.

Движения ног:

1. «Пружинка» - Легкое приседание в соответствии со спокойным характером музыки. Движение выполняется на сильную долю такта. Размер 2/4.
2. «Притопы поочередные» - Музыкальный размер 2/4 – 2 притопа в такт. Притоп выполняется на каждую четверть.
3. «Притопы одной ногой» - Размер 2/4. Притоп на сильную долю каждого такта.
4. «Притопы топающие» - Исполнять на каждую восьмую на полной стопе, высоко ногу не поднимать.
5. «Выставление ноги вперед на пятку». Движение выполняется с правой и левой ноги поочередно. При исполнении придерживать точного направления вперед. Нога выставляется на пятку, сильно согнута в подъеме так, чтобы носок смотрел вверх и немного в сторону, корпус прямой, голова приподнята. Характер музыки спокойный. При музыкальном размере 2/4 на «раз» каждого такта нога выносится вперед, на «Два» - нога подтягивается в исходное положение

6. «Выставление ноги вперед на носок». Движение выполняется с правой и левой ноги. Нога выставляется, носок предельно вытянут, пятка повернута вперед. Колени прямые, голова повернута к выставленной ноге. Характер музыки умеренный.

7. «Хлопок с притопом». Выполняется на сильную долю такта. Музыкальный размер 2/4. На «раз» - исполнять хлопок и притоп одной ногой, на «два» - пауза и т. д.

8. «Ковырялочка». Характерное движение любого русского танца. На «раз» правую ногу следует отвести слегка назад в сторону на носок, на «и» развернуть ногу и поставить в том же месте на пятку. На «два» приставить правую ногу к левой. То же повторить в другую сторону с левой ноги. Движение «ковырялочка» обычно завершается тремя притопами.

9. «Выбрасывание ног» Исполнять перескок с одной ноги на другую поочередно. Выносятся ноги вперед на /45 градусов/, колени прямые, носок предельно натянут, выполняется в быстром темпе на каждую $\frac{1}{4}$ такта.

10. «Тройные притопы». Занимают 2 такта. На «раз» 1-го такта – притоп правой ногой, на «два» - притоп левой ногой. На «раз» 1-го такта – притоп правой ногой. На «два» - пауза. Тройные притопы могут выполняться на 1-й такт /восьмыми/ и $\frac{1}{8}$ – пауза.

11. «Полуприседание с вынесением ноги на пятку». На «раз» присесть, на «два» подняться с полуприседанием и вынести правую / левую/ ногу на пятку в сторону.

12. «Гармошка». Пятки вместе, носки врозь, носки вместе, пятки врозь с продвижением в правую и в левую сторону.

13. «Приглашение»: Мальчики: руки опущены вниз, корпус прямой – шаг в сторону по линии танца /против хода часовой стрелки/ с левой ноги, правую ногу приставить к левой с небольшим наклоном головы.

Девочки: держат руки за юбочки или отводят в сторону, кисти рук повернуты вниз. Шаг с правой ноги, левую ногу подтягиваются и ставят сзади правой на носок, колено левой ноги согнуто и поведено влево. При этом выполняется небольшое приседание. Корпус прямой.

14. «Шаг с припаданием». И.п. – естественное. На счет «и» (из затакта) правую ногу, слегка отделив ее от пола, отвести в правую сторону. На счет «раз» сделать шаг вправо на всю ступню правой ноги, чуть сгибая ее в колене и перенося на нее тяжесть корпуса, а левую ногу приподнять, подтягивая край ступни к щиколотке правой ноги сзади; на счет «и» левую ногу, не разгибая в колене, опустить на полупальцы сзади правой ноги, перенести тяжесть корпуса на левую ногу, а правую слегка приподнять над полом; на счет «два» повторить то, что было исполнено на счет «раз»; на счет «и» повторить то, что было исполнено из затакта. Исполняя «шаг с припаданием», танцующий медленно

двигается вправо или влево в зависимости от того, с какой ноги начал движение. Руки можно положить на бедра, или скрестить на груди, или раскрыть в стороны.

15. «Качалочка». На «раз» поднять не высоко вперед правую ногу, упасть на неё, перенеся центр тяжести тела; левую ногу сзади приподнять. На «два» откнуться назад на левую ногу, перенеся на неё центр тяжести. Все движения повторяются.

16. «Веселый каблучок». Притопы – одно из основных движений танцев. Они соответствуют веселой, плясовой музыке и передают ее ритмический рисунок. При энергичных, сильных притопах ногу следует поднимать выше и быстрее (как бы отталкиваясь от пола). Колено опорной ноги можно пружинить.

17. «Я настойчивая». Притопы одной ногой под силу даже самым маленьким детям. В веселой пляски они хорошо активизируют малышей. Надо следить, чтобы при повторении пляски дети меняли ногу чтобы, топая, не выносили ногу далеко вперед. Руки при выполнении этого движения следует ставить кулачками на пояс. Это помогает сохранить хорошую осанку

18. «Топотушки - рассыпушки» Притопы двумя ногами поочередно – быстрые топчущие шажки на месте. При их выполнении колени должны быть слегка согнуты, корпус прямой. Движение всегда соответствует задорной, шутливой музыке.

19. «Я кокетливая» Выставлением ноги вперед на пятку или на носок – элемент польки и других народных и детских танцев. Нога на носок выставляется сильно согнутой в подъеме, так, чтобы носок смотрел вверх задорно и весело; корпус оставался прямым.

20. «Я легкая» Шаг польки представляет собой сочетание легкого пружинистого бега и подскоков. Танцую польку, девочки обычно красиво придерживаются за платье, а мальчики кладут руки на пояс кулачками.

Основные фигуры хороводов.

Фигуры могут образовываться одними девушками, или одними парнями, или парнями и девушками вместе, которые могут быть выстроены в одну линию или соединены парами. Руки, соединены при построении фигуры, могут быть подняты вверх, раскрыты в стороны, опущены вниз и т.д.

«Круг»

Число участвующих в этой фигуре не ограничено, однако их должно быть не менее трех человек. Парни, и девушки повернувшись, лицом к центру круга и взявшись за руки, образуют замкнутый круг. Руки свободно, без напряжения отходят от корпуса под небольшим углом вниз или вверх. Движение по кругу в хороводе по движению часовой стрелки. Сделав легкий полуоборот корпуса по ходу движения, парни и девушки идут

простыми или переменными шагами, или переменным шагом с притопом, или другим каким-либо шагом.

«Два круга рядом»

Круги находятся на небольшом расстоянии друг от друга или совсем рядом. Каждый круг может двигаться как по направлению движения часовой стрелки так и против ее движения. Повороты обоих кругов происходят одновременно или в одну, или в разные стороны.

Парни и девушки двигаются такими же шагами, как и в продвижении по кругу.

«Круг в круге»

Один круг большой, а внутри него поменьше. Внешний круг движется по солнцу, а внутренний может двигаться как по солнцу, так и в противоположную сторону.

«Корзиночка»

Фигура образуется из двух кругов – круг в круге. Внешний состоит из парней, внутренний из девушек. В кругах должно быть равное количество участников. Стоя лицом к центру, парни и девушки берутся за руки, образуя каждый свой круг. Сделав шаг к кругу девушек, парни поднимают соединенные руки девушек, причем партнерша, находится справа от партнера. Образуется единый переплетенный круг – «корзиночка». Число пар, участвующих в построении этой фигуры, не ограничено, однако их должно быть не менее четырех.

«Корзиночка» движется различными шагами – или «гармошкой», или «припаданием» в любую сторону. Головы исполнителей в момент движения могут быть повернуты по ходу движения, к своим партнерам или же к центру круга. Руки исполнителей могут находиться не только внутри круга, но и с внешней его стороны, со стороны спины его участников. Такое перестроение происходит из образовавшейся уже фигуры – «корзиночка». Парни поднимают соединенные руки вверх и через головы опускают за их спины, на соединенные руки парней.

«Восьмерка»

Эта фигура образуется из двух кругов, стоящих рядом. Круги движутся в различные стороны. В определенный момент ведущие одновременно разрывают круги, и участники через одного переходят из одного круга в другой, их общее движение образует рисунок, похожий на цифру «8». Круги как бы переливаются один в другой. Руки разрываются только в момент перехода из одного круга в другой. Иногда участники за руки не держатся, а идут в своих кругах в затылок друг другу. В хороводах Архангельской области фигуру «восьмерка» часто исполняют парами, составленными из девушек,

которые не держатся за руки. Количество участников в каждом круге должно быть одинаковым. «Восьмерку» лучше всего исполнять простыми или переменным шагом.

«Улитка»

Эта фигура образуется, или, как говорят, «навивается» или «завивается», из круга. Ведущий хоровода разрывает общий круг и, продолжая движение по спирали в том же направлении, но уже внутри круга, делает как бы новый круг, но меньший по диаметру, чем первый; затем он «завивает», заводит второй, третий круг по концентрической окружности. Круги становятся все меньше и меньше, а все идущие за хороводом точно повторяют рисунок его движения. Число кругов зависит от количества людей, участвующих в хороводе. «Капусту», «улитку» «завили». Теперь надо ее «развивать». Есть три варианта «развивания» этой фигуры, то есть возвращение в исходное положение.

«Змейка»

Фигура «змейка» может начинаться из линии, но чаще она является развитием круга. Ведущий хоровода, разорвав круг и продолжая двигаться внутри него, начинает делать повороты влево и вправо, подражая изгибам змеи. Все исполнители, на разрывая рук, следуют за ведущим. «Змейка» исполняется в основном на площадке, занимаемой хороводом. Иногда «змейка» исполняется в основном на площади вокруг стогов или деревьев и т.д. Двигаться «змейка» может и медленно и довольно быстро, простым или переменным шагом, шагом с притопом и даже дробной дорожкой.

«Колонна»

Это построение рядами. Каждый ряд может состоять из нескольких человек, но не менее двух. В каждом ряду должно быть одинаковое количество участников, стоящих на небольшом расстоянии друг от друга. Ряды могут состоять как из парней и девушек, так и из одних девушек. Несколько рядов, находящихся на небольшом расстоянии друг от друга, и образуют фигуру «колонна». Ряды стоят в затылок один другому. «Колонна» представляет собой вытянутый прямоугольник, в котором ширина рядов всегда меньше длины «колонны». Чаще всего в этом построении за руки не держатся. Самая маленькая «колонна», где каждый ряд состоит из двух человек. Такое построение «колонной» в две линии в Архангельской области называется «застенок». «Колонна» движется чаще всего простым шагом.

«Улица»

Два ряда и две параллельные линии, стоящие на небольшом расстоянии лицом друг к другу, образуют фигуру «улица». Это две линии сходятся либо одновременно, либо одна линия может стоять, а другая идти на нее, либо одна линия может отступать, другая идти на нее. В одной линии могут стоять парни, а в другой девушки, линии могут быть

смешанными. Чаще всего в этой фигуре участники держатся за руки и движутся простым шагом.

«Ворота»

Эта фигура носит также название «воротики», «воротца». Две линии исполнителей стоят парами одна против другой – «улицей». Пары одной линии берутся за руки и, подняв их вверх, образуют «ворота», другая рука свободно опущена вниз. Пары, стоящие, напротив в другой линии, простым или переменным шагом проходят под «воротами». Часто все пары одной линии, соединив руки и подняв их вверх, образуют непрерывные «воротики». Другая линия с разъединенными руками проходят по одному под каждые «воротики».

«Гребень»

В Ярославской области эта фигура называется «прочес». Две линии исполнителей, выстроившись друг против друга «стенкой», движутся навстречу простым или переменным шагом. Руки исполнителей свободно опущены вниз. Обе линии встречаются и, продолжая двигаться, проходят сквозь линии правым или левым плечом. Линии меняются местами.

Дыхательная гимнастика. (Д.Г)

1. «Шуршит змея» (методика М.Лазарева)

И.П.(исходное положение - основная стойка.

Шуршит змея, ш-ш-ш... Шипит змея, ш-ш-ш...

Ползет, ползет, старается. ш-ш-ш...

Обманчив тихий шорох и покой, ш-ш-ш...

Напасть она готова в миг любой, ш-ш-ш...

Непринимай змеиный комплимент ш-ш-ш...

Змея тебя предаст в любой момент ш-ш-ш...

Выполнение:

Вдох - зигзагообразно поднять руки вверх, ладони вместе.

Выдох - зигзагообразно опустить руки вниз, ладони вместе.

Вдох - повторить поднимание рук.

Выдох - повторить опускание рук.

Вдох - волнообразными движениями развести руки в стороны.

Выдох - руки скрестно на грудь.

Вдох - повторить, руки в стороны.

Выдох - повторить, руки скрестно на грудь.

Вдох - руки согнуть назад, голову назад

Выдох - руки вперед, голову вниз

Вдох - повторить, согнутые руки назад.

Выдох - повторить, руки вперед.

Вдох - соединить ладони и зигзагообразно поднять руки вверх.

Выдох - руки через стороны вниз.

2. **«Кошка»** (по методике Стрельниковой) И.П. - основная стойка
1- поворот головы направо - вдох;
2-4 поворот головы прямо - выдох; то же в другую сторону.
3. **«Насос»** (по методике Стрельниковой) И.П.- основная стойка
1- наклон туловища вперед - вдох;
2-4 - выпрямиться - выдох.
4. **«Динамическое дыхательное упражнение»**
И.П.- о.с. Ходьба в медленном темпе 2-3 минуты, сочетая дыхание с шагами:
4 шага - выдох и 2 шага - вдох (смешанное дыхание).
5. **«Смех»** (дыхание полное или нижнее, упражнение тренирует полный выдох)
И.П.- стоя, сидя или лежа.
Выполнить вдох носом, выдыхать через рот приговаривая: «ха-ха-ха», «хо-хо-хо», «хи-хи-хи». Повторить 5 раз.
6. **«Петух»** И.П.- основная стойка: ноги врозь, руки в стороны.
Хлопать руками по бедрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку».
7. **«Шар лопнул»** И.П.- основная стойка: ноги в узкой стойке, руки опущены.
Развести руки в стороны (вдох). Хлопок перед собой – выдох на звуке «ш-ш-ш»
8. **«Вырасти большой»**
И.П.- основная стойка: ноги вместе, руки опущены. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю ступню – выдох на звуках «ух-х-х».
9. **«Гуси»**
И.П.- основная стойка: ноги в широкой стойке, руки опущены. Наклон вперед, отвести руку назад – выдох на звуке «ш-ш-ш». Выпрямиться – вдох.
10. **«Регулировщик»**
И.П.- основная стойка: ноги в широкой стойке, одна рука поднята вверх, другая в сторону. Поменять положение рук резким движением (вдох). Снова поменять положение рук (выдох).
11. **«Цветок распускается»**
И.П.- основная стойка: руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны – вдох (цветок раскрывается), вернуться в И.П. (выдох). Медленно. Повторить 4-6 раз.
12. **«Лес шумит»**
И.П.- основная стойка: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (вдох), вернуться в И.П. (выдох), то же влево. Повторить 5-6 раз. Усложнение – руки при выполнении вытянуты вверх.
13. **«Поднимем выше груз»**
И.П.- основная стойка: руки опущены, сжаты в кулаки. Медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в И.П. (выдох). Повторить 6-8 раз.
14. **«Травушка колышется»**
И.П.- основная стойка, руки опущены. Поднять руки вверх, плавно покачать кистями(вдох), опустить руки вниз (выдох). Повторить 4-5 раз.
15. **«Вертолет»**
И.П.- основная стойка: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Глубоко вдохнуть, не меняя положения рук, повернуться вправо (выдох), вернуться в И.П. (вдох); то же влево. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.
16. **«Хлопушка»**
И.П.- основная стойка: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох). Вернуться в И.П. (вдох). Повторить 4-5 раз.
17. **«Здравствуй солнышко»**

И.П.- основная стойка: ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки шире плеч, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в И.П. (выдох).

18. «Обнялись»

И.П.- основная стойка: ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч, максимально отведены назад, кисти повернуты ладонями вперед, пальцы растопырены. Вдохнуть, движением вперед молниеносно скрестить руки перед грудью так, чтобы локти оказались под подбородком, а кисти сильно, до боли, хлестнули по лопаткам (мощный выдох); плавно и медленно вернуться в И.П. (вдох диафрагмой). Повторить 4-5 раз.

19. «Лыжник»

И.П.- основная стойка: слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдохнуть, плавно присесть, правую руку вниз назад к бедру (мощный выдох), левая рука выносится вперед (вдох). Повторить 4-6 раз.

20. «Пловец»

И.П.- основная стойка: ноги на ширине плеч, руки вперед, вверх, кисти сжаты как для «гребка». На каждый счет – «гребок», как при плавании баттерфляем, затем руки назад, вниз к бедрам, легко согнув ноги в суставах и увеличив наклон (мощный выдох); руки через стороны вверх, вперед, кисти расслаблены; вернуться в И.П., раздувая живот диафрагмальным вдохом. Повторить 6-7 раз.

21. «Пляска»

И.П.- основная стойка: слегка присев на левой ноге. Носок повернуть влево, правая нога впереди на пятке. Носок повернуть вправо, голова поднята, руки согнуты в локтях, отведены в стороны. Подпрыгнуть и присесть (мощный выдох)- пятки вместе, носки врозь; подпрыгнуть, меняя положение ног, затем вернуться в И.П., раздувая вдохом живот. Повторить 4-6 раз.

22. Дыхательное звуковое упражнение «Трактор»

И.П.- основная стойка. Энергично произносить звуки (д-т-д-т-), меняя громкость и длительность (укрепление мышц языка)

23. Упражнение «Стрельба»

И.П.- основная стойка

Представить, что мы стреляем из пистолета. Высунув язык, произнести звуки (к-г-к-г) (укрепление мышц полости глотки).

24. Упражнение «Фейерверк»

И.П.- основная стойка

Представить, что мы стреляем из хлопушки. Произнести звуки (п-б-п-б) (укрепление мышц губ).

25. Упражнение «Маятник»

И.П.- основная стойка: ноги в широкой стойке, руки за спиной. Наклоны туловища в стороны. При наклоне выдох, выпрямиться- вдох.

Упражнение танцевально-бегового характера

1. «Бег по кругу» 1 ч.

И.П. - стойка в кругу, взявшись за руки.

1-16- 16 беговых шагов по кругу вправо, поднимая колени вперед (высокое бедро).

1-16 - 16 беговых шагов по кругу влево, поднимая колени вперед, в конце остановка с поворотом лицом в круг.

1-4-3 хлопка в ладоши;

5-6 - полуприсед на левой, правую ногу вперед на пятку, повернуть носок вправо- влево, руки на пояс;

7-8 - встать, приставить правую ногу к левой.

1-4 - 3 хлопка в ладоши;

5-6 - полуприсед на правой, левую ногу вперед на пятку, руки на пояс;

7-8 - встать, приставить левую ногу к правой.

2. «Бег по кругу» 2ч.

И.П.- о.с. в кругу, взявшись за руки.

Повторить упражнения первой части, только бег по кругу с захлестыванием голени.

3.«Шалунья» 1 часть.

И.П.- основная стойка, стоя по кругу, левым боком к центру.

Музыка: Рахманинов «Итальянская полька» СД.

1-8- в полуприседе работа согнутых рук как при беге.

1-8- на каждый счет прыжки с ноги на ногу, отводя ногу в сторону, руки в стороны-книзу.

1-8- повторить предыдущее упражнение, но руки расслабленно вниз.

1-8- 8 беговых шагов на месте, высоко поднимая колени

1-8- 8 беговых шагов на месте с захлестом голени назад, руки в стороны-книзу

1-8- 8 беговых шагов на месте, вынося прямые ноги вперед, руки в стороны

1-8- на каждый счет прыжки с ноги на ногу, отводя ногу в сторону, руки расслабленно вниз.

4. «Шалунья» 2 часть.

И.П.- основная стойка, стоя по кругу, левым боком к центру.

Музыка: Рахманинов «Итальянская полька» СД.

1-8- 8 медленных пружинистых шагов на месте с дыханием, поднимая и опуская руки в стороны.

1-8- на каждый счет прыжки с ноги на ногу, отводя ногу в сторону, руки в стороны-книзу.

1-8- Повторить предыдущее упражнение, но руки расслабленно вниз.

5. «Кадриль по кругу» 1 часть.

Музыка : Танцевальные ритмы народов мира «От кадрили до кантри»

И.П.- стоя по периметру зала.

1-6 – 6 беговых шагов на построение круга с захлестыванием голени назад и отмахкой рук на каждый счет вниз- в стороны, кисти вверх;

7-8 прыжок на обе ноги в полуприсед, руки вперед-наружу, ладонями вверх;

1-2 чуть приседая и выпрямляясь, руки согнуть перед грудью, правое предплечье над левым; опустить левый локоть вниз, правый локоть – вверх и наоборот.

1-3 – 3 беговых шага с правой ноги по кругу вправо, держась за руки;

4- подскок на правой ноге, левую согнуть вперед;

5-7 – 3 беговых шага с левой ноги по кругу вправо;

8- подскок на левой ноге, правую согнуть вперед

1- с поворотом лицом в круг шаг правой ногой в сторону вправо;

2- полуприседая,, шаг левой ногой в сторону вправо;

4- полуприсед на правой ноге, левую с акцентом в сторону на пятку;

5-8 – повторить движения счета 1-4 с левой ноги в другую сторону.

6. «Кадриль по кругу» 2 часть

И.П.- основная стойка по кругу

1- опуская руки и поворачиваясь лицом в круг, прыжок на правую ногу в полуприсед; одноименную руку вперед вверх, разноименную руку назад-книзу;

2- приставить левую ногу сзади на носок, оставаясь в полуприседе, плечи и голову чуть назад;

3.- прыжок на левую ногу назад в полуприсед с небольшим наклоном вперед, голову вниз; одноименную руку назад вверх, разноименную руку вперед книзу;

4- приставить правую ногу вперед на носок, оставаясь в полуприседе;

5-8 на 4 беговых шагах с захлестыванием голени назад и отмахкой рук на каждый счет вниз в стороны, кисти кверху, повернуться кругом (спиной в круг).

7. «Трамплин».

Музыка в стиле диско.

И.П.- основная стойка, руки свободно.

- 1- полуприсед на лев.ноге, пр. вперед на носок
- 2- прыжком приставить правую в полуприсед
- 3-4 повт. 1-2 с другой ноги
- 5-8 с поворотом направо повт. 1-4
- 1-4 с поворотом направо повт. 1-4 (спиной к основному направлению)
- 5-8 с поворотом направо повт 5-8
- 1- с поворотом направо полуприсед на левой, пр.вперед на носок
- 2- пр. в сторону на носок
- 3- пр. вперед на носок
- 4- прыжком приставить пр. в полуприсед
- 5-8 повт. 1-4 с другой ноги

8.«Прыгалка».

Музыка в стиле диско. И.П.- основная стойка

- 1-2 два прыжка с левой с двумя «киками» пр. в сторону, руки за спиной
- 3-4 два прыжка на правой с двумя «киками» левой в сторону
- 5- прыжок на левой, «кик» правой в сторону
- 6- прыжок на правой, «кик» левой в сторону
- 7- прыжок на левой, «кик» правой вперед с хлопком рук перед собой
- 8- прыжок на правой, «кик» левой вперед с хлопком рук перед собой.

Комплекс танцевальной разминки №1.

И.П.- основная стойка

- 1 ч.** 1- шаг правой ногой вправо, правое плечо вверх, левое вниз
 - 2- приставить левую, правое плечо вниз, левое вверх
 - 3-4 повторить движения счета 1-2
 - 5- шаг правой ногой вправо, полуприсед, бедро вправо, руки согнуть вправо, голова направо
 - 6- бедро влево, руки согнуты влево, голова налево
 - 7- шаг галопа вправо с круговыми движениями предплечий книзу
 - 8- бедро вправо, руки согнуты вправо, голову направо.
- Повторить движения 1 части с другой ноги в другую сторону
- 1-2 шаг левой ногой по диагонали влево, полуприсед с двумя движениями таза вперед, правая рука за голову, левая за спину
 - 3-4 повторить движения счета 1-2 в другую сторону с другой ноги и руки
 - 5-6 "кик" левой ногой вперед (согнуть и разогнуть левую вперед) с переступанием левой ногой назад, правая нога впереди в выпад
 - 7-8 повторить движения счета 5-6
- Повторить движения 1 части с другой ноги в другую сторону.
- 2 ч.** 1- выпад вправо с круговым движением правого плеча назад
 - 2- выпад влево с круговым движением левого плеча назад
 - 3-4 полуприсед с поворотом направо с двумя круговыми движениями плеч назад
 - 5- с поворотом налево шаг левой ногой вперед
 - 6- приставить правую ногу (лицом к основному направлению)
 - 7- с поворотом налево шаг левой ногой в сторону
 - 8- приставить правую ногу, голову вправо

- 3 ч.** 1-2 приставной шаг вправо с круговым движением предплечий перед собой (правым боком к основному направлению)
3-4 повторить движения счета 1-2 влево
5- с поворотом направо шаг правой ногой вперед
6- "кик" левой ногой вперед
7-8 поставить левую ногу скрестно перед правой, поворот на 360 гр. Вправо.
Повторить движения 1 части в другую сторону с другой ноги и руки.

Комплекс танцевальной разминки №2

Упражнение направлено на формирование осанки и развитие координации движений рук.

И.П.- сидя на скамейке с интервалом полшага друг от друга; спина, таз, плечи, голова прижаты к стене

1 ч. 1-8 хлопки по коленям

- 1- хлопок по коленям, правая рука по правой ноге, левая рука по левой ноге
- 2- хлопки по коленям, руки скрестно
- 3- повторить упражнения 1 части
- 4- хлопок вверху над головой
- 5-8 повторить счет 1-4

2 ч. 1- хлопок о колени

- 2- хлопок правой рукой о левое колено соседа справа, левой рукой о свое правое колено
- 3- повторить счет 1
- 4- повторить счет 2 в другую сторону (влево)
- 5-8 повторить счет 1-4

3 ч. 1- хлопок о колени (правая рука о правое колено, левая рука о левое колено)

- 2- хлопок руки скрестно
- 3- повторить счет 1
- 4- хлопок правой рукой о левое колено соседа справа и левой рукой о правое колено соседа слева
- 5-8 повторить движения счета 1-4

4 ч. 1-2 два хлопка о колени

3-4 два круговых движения предплечьями перед собой вперед

5-8 повторить счет 1-4

1-2 два хлопка о колени

3-4 два хлопка левой рукой о левое колено, а правой рукой о левое плечо

5-6 повторить счет 1-2

7-8 повторить счет 3-4 с другой ноги

1-2 два хлопка о колени

3-4 руки перед собой с поочередными хлопками правой рукой по левому предплечью и левой рукой по правому предплечью

5-8 повторить счет 1-4

1-2 два пружинистых наклона вперед

3-4 выпрямиться, проверить осанку

5-8 повторить движения счета 1-4

5 ч. 1-2 два хлопка о колени

3-4 правой рукой круговые вращения по животу (по часовой стрелке); левой рукой легкие постукивания по голове

5-6 повторить счет 1-2

7-8 повторить движения счета 3-4 (движения рук меняются)

Комплекс танцевальной разминки №3

(Под песню «Яблоки – веники»)

И.П.- основная стойка

- 1 ч.** 1-8 восемь шагов на месте с хорошей отмахкой рук
 1-2 приставной шаг вправо с хлопком перед собой
 3-4 приставной шаг влево с хлопком перед собой
 5-6 повторить движения счета 1-4. Повторить движения 1 части с хлопками над головой.
- 2 ч.** 1- шаг вправо, руки вверх
 2- приставить левую ногу к правой, руки к плечам ладонями кверху
 3-4 повторить счет 1-2
 5-8 повторить движения счета 1-4 в другую сторону
 Повторить движения 2 части, разводя руки в стороны и к плечам.
- 3 ч.** 1- с полуповоротом направо скользящий шаг правой ногой вперед, руки как при ходьбе
 2- с полуповоротом налево приставить левую ногу к правой, руки вниз
 3-4 повторить движения счета 1-2 в другую сторону
 5-8 повторить движения счета 1-4
 Повторить упражнения 3 части, с рывковыми движениями рук в стороны.
- 4 ч.** 1-3 три шага вперед с левой ноги с хорошей отмахкой рук
 4- приставить правую ногу с притопом и хлопком рук перед собой
 5-8 повторить движения счета 1-4, шагая назад
- 5 ч.** 1- встать на правую ногу, левую назад на носок, руки вверх
 2- приставить левую ногу к правой в полуприсед, руки согнуть вперед, ладонями вперед
 3-4 повторить движения счета 1-2 с другой ноги
 5-8 повторить движения счета 1-4
 Повторить упражнения 4 части.
- 6 ч.** 1- с наклоном вправо встать на правую ногу, левую в сторону на носок; левую руку вверх, правую руку вниз
 2- выпрямиться, приставить левую ногу к правой в полуприсед; руки согнуть вперед, ладонями вперед
 3-4 повторить 1-2 с другой ноги в другую сторону
 5-8 повторить движения счета 1-4
- 7 ч.** 1- небольшой прыжок в полуприсед пятки врозь, руки согнуть, локти в стороны
 2- небольшой прыжок в стойку ноги вместе, руки согнуть, локти вниз
 3-4 повторить движения счета 1-2
 5-8 повторить движения счета 1-4

Комплекс танцевальной разминки №4

(Под музыку диско)

И.П. основная стойка

1 ч. 1-16 основная стойка

1-16- ходьба на месте, по окончании приставить ногу, руки в стороны

1-3 три шага вперед с левой ноги с круговыми движениями руками книзу

4- приставить правую ногу, руки в стороны

5-7 три шага назад с правой ноги с круговыми движениями руками кверху

8- приставить левую ногу, руки в стороны

2 ч. 1-4 повторить движения счета 1-4

5-7 три шага назад с правой ноги, поочередно сгибая и разгибая то правую, то левую ногу, правую руку поднимать над головой на каждый шаг

8- приставить левую ногу, руки на пояс

3 ч. 1-2 приставной шаг вправо с круговым движением перед собой согнутой правой рукой вправо, кисть кверху от себя ("малый круг")

3-4 приставной шаг влево с круговым движением левой руки влево, повторить движения счета 1-2

5-8 повторить движения счета 1-4 в другую сторону

Повторить упражнения 3 части в левую сторону

4 ч. 1-2 приставной шаг вправо с хлопком рук перед собой

3-4 повторить движения счета 1-2 в другую сторону

5- шаг правой ногой вперед в сторону, руки к правому плечу, ладони вместе

6- шаг левой ногой вперед, в сторону, руки к левому плечу, ладони вместе

7- шаг правой ногой назад, руки к правому бедру, ладони вместе

8- шаг левой ногой назад, руки к левому бедру, ладони вместе

Повторить упражнения 4 части.

Танцевальная разминка «Стирка».

И.П.- основная стойка

"Стирка белья"

1-2 с полуповоротом направо полуприсед на левой ноге, правую вперед на носок с двумя движениями, имитирующими стирку белья на стиральной доске вдоль правой ноги

3-4 прыжком встать в пол-поворота налево от основного направления, повторить движения счета 1-2 с другой ноги

5-8 повторить счет 1-4

2 ч. "Полоскание белья"

1-4 приседая на каждый счет, увести колени вправо, влево, вправо, влево; а руки, имитирующие полоскание, в противоположную сторону

5-8 вставая, повторить движения ног и рук счета 1-4

Повторить упражнения 2 части

3 ч. "Выжимание белья"

1-2 при стойке на обеих ногах два пружинистых сгибания левой; руки согнуты вперед, кисти в кулак – правый над левым, дважды имитировать движения выжимания белья

3-4 повторить счет 1-2 с другой ноги, поменяв положение кистей- левый кулак над правым

5-6 повторить счет 1-2

7-8 повторить счет 3-4

Повторить упражнения 3 части.

4 ч. "Встряхивание белья"

1-2 стойка руки взмахом вверх

3-4 полуприсед, руки расслабленно вниз

5-6 повторить счет 1-2

7-8 повторить движения счета 1-4

Повторить упражнения 4 части

5 ч. Развешивание белья"

1- встать, левую ногу на полшага влево, левую руку вверх с движением пальцами, имитирующими закрепление белья прищепкой

2- приставить правую ногу к левой, правую руку вверх с тем же имитирующим движением

3-4 повторить счет 1-2

5-8 повторить движения счета 1-4

Повторить упражнения 5 части

6 ч. "Глажение белья"

1-2 при стойке на обеих ногах два пружинистых сгибания левой; руки: правая согнута перед собой, левая согнута за спиной, обе руки дважды имитируют кистью движение утюга при глажении белья

3-4 повторить счет 1-2 с другой ноги, поменяв положение рук; левая- перед собой, правая – за спиной

5-6 повторить счет 1-2

7-8 повторить движения счета 3-4.

Комплекс упражнений при плоскостопии

«В гости к зайчику»

Разминка

1. Ходьба по кругу:

- на носках ("по лужам"), на пятках ("по грязи"), на внешней стороне стопы ("мишка"), на внутренней ("пингвин"), на полупальцах полуприседом ("лисичка"), на корточках ("утенок"), приставные шаги боком ("идем по узкой пещерке")

2. Прыжки, ноги вместе ("как зайчики")

3. Бег по кругу по хлопку останавливаться или бежать в другую сторону ("летим как самолеты")

Основная часть

1. "В гости к зайчику"

Скажите ребенку, что вас зайчик пригласил в гости на чай с... (с любым лакомством, которое у вас есть), но, чтоб дойти до домика, нужно преодолеть ряд препятствий:

1) пройти по ребристой дощечке или по пупырчатому коврику.

2) перепрыгивать через "речку" (через скакалку, веревку, лежащую на полу)

3) ходьба " над пропастью" (по палке, лежащей на полу)

4) перейти через "болото по кочкам" (по мешочкам с пуговицами или мелкой галькой)

5) пройти через "мины" (по колечкам от пирамидки на носках, затем на пятках)

6) пройти по извилистой тропе с фасолью, горохом, и т.д.

2. Помочь зайчику собрать морковку или капусту

Игра - эстафета:

На пол кладется гимнастическая палка, сбоку от неё ставятся 3 - 4 кегли. По команде ребенок идет боком по палке берет одну кеглю и переставляет на другой конец, затем возвращается за следующей, и так до тех пор, пока не переставит все кегли на другой конец. А вы тем временем засекаете время и смотрите, за сколько секунд ребенок выполнит задание и насколько правильно.

3. Помочь зайчику "слепить колобка"

1) Попросить ребенка раскатать "тесто"(платок) скалкой или гимнастической палкой ногами (катать ногами вперед и назад)

2) Замесить "тесто" ногами (пальцами ступней собрать платок, лежащий на полу в кучу, можно на время)

3) Слепить ногами колобка (катать ногами мячик в одну потом в другую сторону)

Заминка

Игра "рыбак и рыбка"

Ребенок стоит напротив Вас. Вы держите скакалку за один конец и раскручиваете её, ребенок должен перепрыгнуть через другой конец. Усложнить эту игру возможно, если крутить скакалку повыше или же предложить прыгать разными способами (с прямыми ногами, согнутыми коленями под себя, коленями достать до груди и т.д).

Танцевальные игры:

«Мы сейчас пойдём направо»

В игре используется стихотворение, которое исполняется в ритме музыки. М/р 2/4. Игра способствует развитию внимательности, музыкальности и пространственного мышления. Дети строятся в круг и стоят, взявшись за руки.

Мы сейчас пойдём направо – раз, два, три (дети делают 3 шага в правую сторону)

А теперь пойдём налево – раз, два, три (дети делают три шага в левую сторону)

А теперь мы в круг сойдемся – раз, два, три (дети делают три шага в центр круга), следим, чтобы круг оставался ровным.

А теперь мы разойдемся – раз, два, три (дети делают три шага из круга)

Дружно прыгнем мы все вместе – раз, два, три (дети прыгают три раза)

И покружимся на месте – раз, два, три (дети делают один поворот тремя шагами)

А теперь нам жарко стало – раз, два, три (дети машут ручками)

И опять начнем сначала – раз, два, три (дети делают два хлопка и берутся за руки).

«Теремок»

Дети стоят в кругу. Каждому ребенку предлагается исполнить какую-нибудь роль (зайчик, волк, лягушка, лисичка, мышка, медведь). Педагог использует музыкальные темы, заранее подобранные для данных образов. Можно добавить других животных. На середину круга бросить рукавицу, и рассказать начало сказки «Теремок». Каждый герой сказки выходит под музыку, соответствующую его характеру. Педагог выступает в роли рассказчика, при этом подсказывая характер героя.

Дети один за другим выходят в центр круга и садятся вокруг рукавицы (занимают место в теремке). Последним выходит медведь, он голоден и зол! Он ударяет лапой теремок (имитирует действие) и теремок рассыпается, все звери разбегаются (становятся в круг).

«Футбольная команда»

Учимся маршировать, держать прямо спину. Игра развивает музыкально-пространственное мышление.

В игре используется детская песня о футболе.

Дети стоят в линиях. Выбирается два ребенка (по желанию), это два тренера, которые будут набирать свою футбольную команду. Детям предлагается положить руки на талию, встать ровно, поднять голову (как сильный, смелый, красивый футболист).

На музыку, «тренера» шагают по залу и задевают за плечо, тех, кого они берут в свою команду. Все кого задели, шагают вслед за своим «тренером».

В конце педагог определяет, у кого команда больше и кто лучше маршировал.

Игра может изменяться, соответствуя музыкальному материалу: «Матросы», «Солдатский отряд» и т.д.

«На лесной полянке»

Игра подойдет детям от 5 до 10 лет. Называется «На лесной полянке». Можно заранее распределить роли. Кто кого будет играть, а можно, чтобы участвовали все сразу. Таким образом, детям уже придется перевоплощаться очень быстро.

Играет пастушок на дудочке в лесу на полянке, все деревья танцуют

Музыка («Тимоня»)

Услышали ежи, решили посмотреть, кто так красиво играет

Музыка (Марш пластелиновых ежиков Е.Наумова)

Следом прилетели птички, бабочки , закружились в танце

Музыка (Дорога)

А тут и зайки прискакали и на травке стали прыгать плясать

Музыка (Травушка)

Тут лисы и волки пришли, увидели зайчиков, стали вокруг да около зайцев ходить

Музыка (Зайка моя)

Хорошо лягушки прискакали и предложили в игру поиграть, да волков и лис

догонять:

Музыка (Ква – Квафония Е.Наумова)

Вдруг такой ветер поднялся, лес зашумел.

Пастушок заиграл в рожок, позвал своих друзей – прибежали козлята, барашки, собачки

Музыка (Пастушок С.Путинцев, или «Тимоня»)

спрятались все под деревьями.

А, когда все стихло, обрадовались и снова начался праздник, все весело плясали, играли, на чудесной полянке в лесу.

Вот такая игра! Здесь и актерское мастерство, и умение слышать музыку, ее характер, темп, умение импровизировать.

Игры:

1. «Змея»

Дети стоят по кругу. Воспитатель произносит слова: «Я – змея без хвоста. Подходит к кому-либо из детей и спрашивает: «Саша, хочешь быть моим хвостом?». Если ребенок отвечает утвердительно, воспитатель приглашает проползти на четвереньках между его ног и встать сзади него, широко расставив ноги. Воспитатель держит его за руки. И так далее с каждым ребенком. Дети ползут на четвереньках между ног воспитателя и ног детей, положив руки на плечи предыдущего ребенка. Затем воспитатель с длинным «хвостом» идет по залу - это «змея» ползет.

2. «Ловишки с ленточкой»

Играющие прикрепляют сзади цветные ленточки. Выбирается водящий. Дети хором говорят: «Раз, два, три - лови!» и разбегаются, а водящий, бегая за детьми, старается вытянуть у кого-либо ленточку. Тот, кто лишился ленточки, отходит в сторону. «Раз, два, три, в круг быстрее беги!» - произносит педагог, все играющие должны быстро встать в круг. Водящий подсчитывает ленточки и возвращает детям. Игра повторяется с другим водящим.

3.«Карусель»

Дети образуют круг, держась одной рукой за веревку, концы которой связаны. Идут по кругу сначала медленно, потом быстрее. Движения выполняются в соответствии с текстом:

Еле-еле, еле-еле

Закружились карусели,

А потом кругом, кругом,

Все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите!

Раз-два, раз-два.

Вот и кончилась игра!

«По местам!» – игра-эстафета.

Дети строятся в две шеренги напротив друг друга. Задание: запомнить свои места. По сигналу «Разойдись!», дети бегают, прыгают по всему залу. По команде «По местам!», дети должны занять свои места в шеренге. Побеждает команд

4. "Принц на цыпочках"

Сеть в круг. Один ребенок играет роль принца. Принц - на цыпочках неслышными шагами подходит к одному из участников группы, дотрагивается до кончика носа и направляется к следующему. Тот, до чьего носа дотронулся принц, должен бесшумно следовать за ним. Королевская свита должна держаться с достоинством, спокойно и элегантно. Когда в свиту войдут все участники, принц оборачивается, раскрывает руки и говорит: "Благодарю вас, господа!" После чего все возвращаются на свои места.

5. «Будь внимателен»

Цель игры: Стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

Дети шагают под "Марш" С.Прокопьева.

Затем на слово "Зайчики", произнесенное ведущим, дети должны прыгать, на слово: "Лошадки"- как бы ударять " копытом" об пол; "раки"- пятиться; "птицы" - бегать, раскинув руки в стороны; "аист"- стоять на одной ноге.

6. «Слушай хлопки»

Цель игры: Стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

Дети идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу "аиста" (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий ребенок хлопнет два раза, играющие должны принять позу "лягушки" (присесть,

пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На 3 хлопка играющие дети возобновляют ходьбу.

7. «Флажок»

Дети стоят по кругу, один ребенок в середине с флажком. Воспитатель ведет детей по кругу и говорит: «Дети встали в кружок, увидели флажок. Выйди, Оля, в кружок, возьми, Оля, флажок. Выйди, выйди, возьми. Выше флаг подними. Кому дать, кому дать? Кому флаг поднимать!» Ребенок выходит в середину и берет флажок у того, кто стоит в центре, а тот уходит в общий круг. Игра повторяется, ребенок в центре круга тоже ходит поднимая флажок вверх.

8. «Ровным кругом»

Дети, взявшись за руки, идут по кругу и говорят: «Ровным кругом, друг за другом, мы идем за шагом шаг. Стой на месте! Дружно, вместе, сделаем вот так!» С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает воспитатель. Например: повернуться, наклониться, присесть.

9. «Стучалки»

Ведущий должен придумать и «проиграть», то есть простучать какой-либо ритм, а следующий должен повторить, кто ошибается, выходит из игры.

10. «Запретное движение»

Вариант 1. Встать лицом к ведущему. Под музыку повторять движения, которые он показывает. Затем выбрать одно движение, которое запрещается выполнять, даже если ведущий показывает его. Тот, кто повторит, выходит из игры.

Вариант 2. Ведущий называет вслух цифры. Играющие повторяют их хором, кроме одной, повторять которую запрещено. Когда ведущий называет запрещенную цифру, нужно хлопнуть в ладоши.

11. "Ожившие игрушки" (магазин игрушек)

Воспитатель просит детей представить, что они находятся в магазине игрушек. Игрушки оживают и начинают двигаться так, чтобы не разбудить сторожа. Задача - изобразить какую-нибудь игрушку. Игра проходит в абсолютной тишине. Воспитатель также должен угадать, кого изображают дети.

12. «Цепи-замки»

Двое ребят берутся за руки и поднимают их над головой – это замок – воротца.

Остальные становятся друг за другом и пробегают в воротца пока звучит музыка, как только музыка останавливается, замок захлопывается. Кого поймали становится новым замком. и так с каждой остановкой музыки появляется все больше и больше замков.

Может остаться даже один самый ловкий ребенок, который не попался. (его можно за это чем-нибудь наградить)

13. «Гулливер и лилипуты»

Все дети стоят в шеренге. Как только звучат слова «Гулливер» или «Человек-гора», все дети встают на носки и поднимают руки вверх, а если звучат слова «лилипуты» или «человечки», все быстро принимают упор присев. Те дети, которые неправильно выполняют задание, делают шаг вперед и продолжают игру. Побеждают те, кто не сделал ни одной ошибки и остался стоять на месте.

14. "Давай поздороваемся!"

Цель: снятие эмоционального напряжения, воспитание самодисциплины.

По сигналу учителя хаотично двигаться по классу и молча здороваться со всеми. Один хлопок учителя - здороваться за руку; два хлопка - дотрагиваться плечами; три хлопка - прижиматься спинами.

Релаксация. Упражнения на расслабление.

1. «Волшебный сон»

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают...

Шея не напряжена и расслаблена она...

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляются,

Дышится легко...ровно...глубоко...

2. «Олени»

И.П.- сидя на ковриках

Посмотрите: мы- олени, рвется ветер нам навстречу!

Ветер стих, раправим плечи.

Руки снова на колени.

А теперь немножко лени...

Руки не напряжены и расслаблены...

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают наши ручки, пальчики.

Дышится легко... Ровно...Глубоко...

3. "Драка"

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

"Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!"

4. "Воздушный шарик"

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

5. "Дудочка"

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

"Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы, в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!"

6. "Штанга"

Вариант 1

Цель: расслабить мышцы спины.

"Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз".

Вариант 2

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

"А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы". Упражнение можно выполнить несколько раз.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом (наклон вперед).

Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, поднять руки вверх).

Крепко держим... и бросаем!

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Нам становится понятно:

Расслабление приятно!

7. "Сосулька"

Цель: расслабить мышцы рук.

"Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей белый гвоздь висит,

Солнце взойдет, гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!"

8. "Шалтай-Болтай"

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

"Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай".

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" — резко наклоняем корпус тела вниз".

9. "Винт"

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

"Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!" Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова "Пляска скоморохов" из оперы "Снегурочка".

10. "Насос и мяч"

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

«Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой

выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение." Затем играющие меняются ролями.

11. Релаксация «Путешествие в волшебный лес»

(звучит спокойная расслабляющая музыка)

«Ложитесь удобно и закрывайте глаза. Представьте себе, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников и всевозможных цветов. В самой чаще стоит белая каменная скамейка, присядем на нее.....Прислушайтесь к звукам... Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля. Ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения. Чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами весь день».

12. Релаксация «Тихое озеро»

(звучит спокойная расслабляющая музыка)

«Внимание! Мы прибыли на станцию, которая называется «Тихое озеро». Выйдите из поезда и лягте ковер. Закройте глаза и слушайте меня. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотание кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете.

А теперь откройте глаза. Мы снова в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут вас в течение всего дня».

13. «На берегу моря»

(звучит спокойная расслабляющая музыка)

«Ложитесь в удобное положение, закрывайте глаза и слушайте мой голос.

Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, плечи, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.

Открываются глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день».

14. Релаксация «Воздушный шарик»

(Дети сидят на стульчиках)

«Откиньтесь на спинку стульчика, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди так, чтобы пальцы сходились. Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика.

Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика.

Сделайте паузу, сосчитайте до пяти.

Снова вдохните и наполните легкие воздухом

Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот.

Дышите и чувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением».

15. Релаксация «Полет высоко в небе»

(Звучит спокойная расслабляющая музыка)

«Ложимся в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями.

Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух.

Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущениями парения в воздухе

А теперь, медленно взмахивая крыльями приближаетесь к земле.

Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день».

16. Релаксация «Марионетка»

«Представьте, что вы превратились в кукол, которые выполняют те движения, которые нужны кукловодам – так называют актеров кукольного театра.

Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Ваше тело стало твердым, как у Буратино.

Напрягите плечи, руки, пальцы. Представьте, что они деревянные.

Напрягите ноги и колени, пройдите так. Ваше тело словно деревянное.

Напрягите лицо и шею. Наморщите лоб, сожмите челюсти.

А теперь скажите себе: «Расслабься и размякни». Мышцы расслабляются. Напряжение уходит. Можно помассировать одной рукой другую, затем кончиками пальцев погладить лицо»

17. Релаксация «Цветок»

(Звучит спокойная расслабляющая музыка)

«Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны.

Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо-влево. А теперь расскажите о том, что вы чувствовали, когда были цветками»

18. Релаксация «Водопад»

(упражнение выполняется под расслабляющую музыку)

«Закройте глаза и представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Небо светло-голубое. Воздух свеж. Вода чистая и прохладная. Она мягко струится по спине, стекает с ног и продолжает свой бег дальше. Постой немного под водопадом, позволяя воде омывать вас и уноситься прочь»

19. Релаксация «Порхание бабочки»

(Дети лежат на ковриках)

«Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движением ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько в нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях ».

20. "Загораем"

Цель: расслабление мышц ног. Исходное положение (далее - и. п.): лежа.

Давайте ляжем, представим себе, что ноги загорают на солнце. Поднимите ноги и держите на весу. Ноги напряглись, стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало. Вдох - пауза. Выдох - пауза.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... держим... напрягаем...

Загораем! Отпускаем.

21. «Любопытная Варвара»

Цель: расслабление мышц шеи. И.п.: стоя, сидя.

(дети повторяют движения, о которых говорит воспитатель)

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо.

А потом опять вперед -

Тут немного отдохнет.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, дальше всех!

Возвращается обратно -

Расслабление приятно! Вдруг посмотрит она вниз - Мышцы шеи напряглись!

Возвращается обратно - Расслабление приятно!

22. "Шарик"

Цель: расслабление мышц живота. И. п.: стоя.

Представьте, что вы надуваете воздушный шарик. Положите руку на живот.

Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем (выполнить вдох).

Шарик лопнул, выдыхаем (выполнить выдох),

Наши мышцы расслабляем.

Дышится легко. ровно. глубоко.

23. "Раскачивающееся дерево"

Цель: общая релаксация. И. п.: стоя.

Воспитатель предлагает детям представить себя деревом. Корни - ноги, ствол - туловище, крона - руки и голова. Начинает дуть ветер. Дерево качается вправо - влево, вперед - назад (по 3-5 раз). При выполнении упражнения следует соблюдать ритмичность дыхания.

24. "Солнышко"

Цель: общая релаксация. И. п.: стоя.

«Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладошках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке. Опустим руки, теперь они у нас отдохнут. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова».

25. "Гора"

Цель: общая релаксация. И. п.: стоя.

«Спину держите ровно, голову не наклоняйте, руки опустите вниз. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело - как гора. Одна половинка горы говорит: "Сила во мне!" - и тянется вверх. Другая говорит: "Нет, сила во мне!" - и тоже тянется вверх. "Нет! - решили они, - Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих". Потянулись вместе, сильно-сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь. Молодцы!

26. "Деревце"

Цель: общая релаксация, выработка осанки. И. п.: стоя.

«Ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Делаем спокойно вдох и выдох, плавно поднимаем руки вверх. Держим их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Тянемся всем телом. Вытягиваясь вверх, представляем крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Опускаем руки и расслабляемся».

27. "Необычная радуга"

Под спокойную расслабляющую музыку.

«Лягте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару. он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. если нам не по себе, и мы чувствуем себя не уверенно, зеленый цвет поможет почувствовать себя лучше.

Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день”.

Ритмический танец с платочками.

(Народная плясовая «Калинка»)

- На вступление дети выбегают, встают парами по кругу, в руках у девочек платочки, девочки машут платком идут в середину круга, мальчики стоят на месте, топают ногой.
- Девочки пошли по маленькому кругу, машут платком, проходят 1 круг и подходят к своему мальчику, встают к нему лицом. Они машут платком на мальчика, шагая на него. -
- Мальчики отходят назад.
- Мальчики шагают на девочек, грозя им пальцем.
- Девочки спрятались за мальчика, взяли его за пояс и тянут назад, немного отходя. Не отпуская рук, так покружились.
- Девочки встали перед мальчиком, машут платком, а мальчики делают глубокую присядку с выставлением ноги на пятку.
- Девочки подбрасывают платок вверх, мальчик ловит; потом мальчик подбрасывает – девочка ловит и т.д.
- Мальчики сели на одно колено. Девочки оббегают мальчика и садятся ему на колено, одной рукой держат за пояс мальчика, а другая рука машет платком.
- Пары встали лицом друг к другу – девочки держат двумя руками платок за края и так машут на мальчика. Девочки отдают один угол платка мальчику, не отпуская другого угла, идут по кругу. Поднимают руки, которые держат уголки платка, и девочки начинают кружиться под платком – платок не отпускают. Мальчики отпускают платок, он остается в руках у девочек. Девочки поклонились мальчику, взмахнув от плеча платком, взяли их под руку и дети друг за другом выходят из зала.

Танец с зонтиками.(5-6 лет)

(Песня «Кап, кап, капельки»)

- Дети вдоль стены сидят на стульях. 4 девочки с открытыми зонтиками стоят около двери.
- На вступлении 4 девочки с зонтиками выходят, встают около центральной стены на небольшом расстоянии друг от друга, лицом к зрителям.
- Зонтик лежит на плече, девочки держат его двумя руками, по – очереди сгибают колени.
- 1 дв. Девочки идут вперед, расходятся. Встают по углам квадрата. Качают зонтик с наклоном плеч.
- 2 дв. Выставляют правую ногу вправо в сторону на носок, при этом выполняют небольшой наклон вправо.
Встали прямо, ноги вместе.
Выставляют левую ногу влево в сторону на носок, при этом выполняют небольшой наклон влево.
Встали прямо, ноги вместе.
- 3 дв. = 2 дв.
- 4 дв. Кружатся вокруг себя, подняв высоко зонтик.
- 5 дв. (ПРИПЕВ) По-очереди выбрасывают ноги в сторону, чуть отрывая их от пола, выполняют прыжки.
- 6 дв. Пружинки. Зонтик лежит на плече, правой рукой зовут к себе детей. Дети выбегают и встают вокруг девочек с зонтиками, образуя 4 круга.
- 7 дв. Дети бегают вокруг 4 девочек, которые в центре крутят зонтики.
- 8 дв. Дети присели, девочки подняли высоко зонт.
Дети встали, подняли высоко руки, качая пальчиками, а девочки с зонтиками присели.
- 9 дв. =7 дв.
- 10 дв. Дети образуют 4 паровозика – встают за ведущей девочкой с зонтиком, берутся за пояс впереди стоящего.
- 11 дв. 4 паровозика во главе с девочками, у которых в руках зонтики, едут в разные стороны..

- 12 дв. Девочки с зонтиками останавливаются, закрывают зонт, дети все разбегаются.
13 дв. Девочки открывают зонт, поднимают его высоко, дети прячутся под ним, образуя опять 4 круга.
14 дв. На конец музыки все медленно приседают, оказавшись под зонтиком.
Раз, два, три.

"Танец с зонтиками"(6-7 лет)

(в ритме "польки")

- Девочки выбегают под музыку и останавливаются в три колонны с открытыми зонтиками.
- и.п. в ногах (пятки вместе, носки врозь), зонт в правой руке, поднят вверх.
- первая фигура - 8 подскоков на месте.
- вторая фигура - "приставной шаг" вправо с "плие" (шаг вправо правой ногой, левую приставить к правой, немного присесть), "приставной шаг" влево с "плие" - эти движения выполняются вместе с поклоном головы вправо и влево.
- третья фигура - подскоки на месте вокруг себя (вправо).
- повторить вторую и третью фигуру.
- четвёртая фигура - выпад на правой ноге (правая согнута в колене, левая вытянута в сторону), присесть на правую ногу, перевести на неё корпус.
- вернуться в и.п. (зонт в правой руке, поднят вверх), правую ногу приставить к левой, немного присесть.
- повторить 2 раза.
- пятая фигура - подняться на носки, прыгнуть в правую сторону 2 раза, присесть.
- то же самое повторить в левую сторону.
- шестая фигура - поворот вокруг себя на подскоках (на месте).
- пятую и шестую фигуры повторить 2 раза.
- седьмая фигура - взять зонт двумя руками (ручка направлена горизонтально), быстро вращать его, удерживая двумя руками.
- поднять зонт вверх, положить на левое плечо, вращать, удерживая двумя руками.
- восьмая фигура повторяется 2 раза.
- девятая фигура - встать в и.п., правая нога на пятке, голова повернута вправо.
- поставить левую ногу на пятку, голова повернута влево.
- винтообразный поворот туловища на носках вправо-влево.
- присесть и, подпрыгнув, повернуться на 180* в правую сторону.
- повторить 2 раза (второй раз фигура выполняется спиной к зрителям).
- десятая фигура - вращая зонт горизонтально, прыгать поочередно, то на правой, то на левой ноге, доставая пятками ягодицы.
- одиннадцатая фигура - встать на полупальцы, высоко поднять зонт в правой руке вверх, пройти по кругу в левую сторону, пройдя круг, вернуться в колонки на свои места.
- повторить четвертую, пятую и шестую фигуры.
- присесть и закрыться зонтиком.

Ритмический танец «Антошка»

(под песню «Антошка»).

Вступление. Дети становятся в рассыпную, ноги на ширине плеч, руки на поясе, качают головой вправо-влево.

1-й куплет. На счет 1 – небольшой наклон вперед с прямыми вытянутыми вперед руками; на 2 – выпрямиться, руки на поясе. Повторить 5 раз.

Припев. На 1 – наклон туловища вправо; на 2 – выпрямиться; на 3 – наклон влево; на 4 – выпрямиться. Повторять движения до конца припева.

2-й куплет. На 1 – протянуть вперед правую руку; на 2 – поставить ее на пояс; на 3 – протянуть вперед левую руку; на 4 – поставить ее на пояс. Повторить 2 раза.

Проигрыши. Встать прямо, ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Выполнять полуприседания, имитируя игру на гармошке.

Привев. Повторить движения припева после 1-го куплета.

3-й куплет. Выполнять «присядку», выпрямляясь, выставлять на пятку то правую ногу, то левую и разводить руки в стороны.

Привев. Шаг на месте, покачивая головой вправо-влево. В конце – прыжки: ноги в стороны, ноги вместе с хлопками над головой. На последний звук – сесть на пол.

Ритмический танец «Яблочко» (5-6 лет)

1-е движение. Под марш дети встают в шахматном порядке.

2-е движение. Выходят на пяточки вперед, руки выносят вперед –возвращаются назад.

3-е движение. Подскоки вперед и назад, руками показывая «подтягивание на канате» делая две шеренги.

4-е движение. Качаются в стороны влево-вправо, ногу выбрасывая в сторону поочередно.

5-е движение. Качаются в стороны, влево-вправо руку приставляя ко лбу.

6-е движение. Поворот в разные стороны и расходятся.

Ритмический танец «Яблочко» (6-7 лет)

(

Под музыку вступления восемь мальчиков в матросской форме становятся шеренгой лицом к зрителям по центру зала. На последний аккорд вступления делают четкий поворот за своим командиром (ведущим) направо.

1-е движение. Идут по кругу маршевым шагом. Обойдя круг, снова возвращаются в шеренгу и по очереди кладут руки друг другу на плечи.

2-е движение. Идут шеренгой вперед на зрителя, руки на плечах друг друга. Нечетный такт – три шага вперед с правой ноги, один подскок на месте; четный такт – три шага назад с левой ноги, один подскок на месте. Повторить два раза. На последние два такта шеренга возвращается в исходное положение, а вперед выходят два мальчика-солиста, руки на поясе.

3-е движение. Два мальчика-солиста делают присядку восемь раз, остальные хлопают. На последние два такта солисты делают подскоки спиной, возвращаясь в шеренгу. В то же время на смену им выходят следующие два солиста.

4-е движение. Два мальчика-солиста, опершись руками на пол за спиной, выбрасывают поочередно ноги вперед восемь раз. Остальные хлопают. Последние два такта, как в 3-м движении.

5-е движение. Два мальчика-солиста присаживаются на корточки, упираясь руками в пол впереди себя, четко выбрасывают обе ноги вместе вправо-влево (четыре переброса за один такт). Последние два такта – смена солистов.

6-е движение. Два мальчика-солиста выполняют «коленце»: на сильную Долю – подъем правого колена и удар правой рукой по колену, на вторую долю – подъем левого колена и удар левой ладонью по колену, на третью долю забросить правую ногу от колена назад и в сторону, одновременно правой ладонью ударить по пятке этой ноги, на четвертую долю – то же с левой ноги. Повторить «коленце» четыре раза. На последние два такта солисты подскоками возвращаются в шеренгу.

7-е движение. Повторяется 1-е движение танца. На последний аккорд все дружно отдают честь правой рукой.

Ритмический танец «Чунга-чанга»

Вступление. Переступают ногами на месте, поочередно поднимая и опуская руки, согнутые в локтях (ладони раскрыты и повернуты друг к другу, пальцы раздвинуты).

1-й куплет:

Чунга-Чанга – синий небосвод, (Поскакивают по кругу.)

Чунга-Чанга – лето круглый год.

Чунга-Чанга – весело живем,

Чунга-Чанга – песенку поем!

Припев:

Чудо-остров, чудо-остров, (Поочередно выставляют на пятку на ногу, одновременно поднимая и опуская согнутые в локтях руки (ладони раскрыты и повернуты вперед).)

Жить на нем легко и просто,

Жить на нем легко и просто,

Чунга-Чанга!

Наше счастье постоянно, (Кружатся на носках.)

Жуй кокосы, ешь бананы,

Жуй кокосы, ешь бананы,

Чунга-Чанга!

2-й куплет:

Чунга-Чанга – места лучше нет, (Лежа, на животе, поочередно поднимают и опускают ноги, сгибая их в коленях, при этом качают головой вправо-влево, поддерживая ее руками с опорой на локти.)

Чунга-Чанга – мы не знаем бед.

Чунга-Чанга, Чунга-Чанга – кто здесь прожил час, (Стоя на коленях, качают согнутыми в локтях руками вправо-влево (ладони развернуты вперед).)

Чунга-Чанга – не покинет нас. (Движения те же.)

Проигрыш. (Идут приставными шагами вправо по кругу, одновременно скрещивая и разводя в стороны согнутые в локтях руки (ладони развернуты вперед).)

3-й куплет (без слов).

1-е предложение. Разворачиваются вправо и выполняют мелкие переступания с ноги на ногу, делая небольшие круговые движения ладонями, развернутыми друг к другу (руки согнуты в локтях).)

2-е предложение. (Те же движения повторяются в левую сторону.)

Припев. (Движения те же. В конце — поочередно поднимают и опускают согнутые в локтях руки (ладони развернуты вперед).)

Ритмический танец «Губки бантиком»

Вступление - дети выбегают и, становясь врассыпную, присаживаются на корточки, подложив обе ручки под ушко, слегка раскачиваясь сначала на одном бочке, потом на другом до конца вступления.

1 куплет.

Ой, а кто это такое просыпается - медленно поднимаются, потягиваясь.
Ой, а чьи это глазки открываются - "трут" глазки с пружинками
Ночью прыгало, скакало, маме спать не давало, - руки на поясе, прыгают.
А сегодня, как ни в чём, улыбается - пружинки с поворотиками в
каждую сторону.

Припев:

Губки - бантиком - двумя ручками воздушный поцелуй
Бровки-домиком - соединяют ладошки домиком, слегка
ими покачивая

Похож на маленького сонного гномика - винтик (твист)
В голове с утра 100 тысяч почему - взявшись ладошками за голову,
качают ею, поочередно поднимая
пяточки, не отрывая носочки.

Объясните мама с папой, что к чему - «удивляются», пожимая плечиками
по очереди в каждую сторону,
поочередно выставляя на пятку
каждую ножку.

Проигрыш: Приставной шаг вправо, хлопок с пружинкой. Влево - тоже,
покружились, руки на поясе 2раза

2 куплет:

А вокруг такое всё интересное - кружатся на месте, руки в стороны.
А вокруг такое всё неизвестное - в другую сторону кружатся, руки в
стороны.

Если хочешь много знать - грозят, рука на поясе.

Значит надо рано встать

Маму с папой очень весело позвать - Маму позвали (правой рукой), папу
позвали (левой)

припев - те же движения

проигрыш - те же движения

3 куплет.

Ещё в детстве к нам приходит понимание - идут к зрителям (вперёд), руки
постепенно разводя в стороны.

Как приятно и дорого внимание - Идут назад, руки медленно к себе.

Если мама здесь и папа - разводят поочерёдно одну и
другую ладошки.

Тогда незачем и плакать - пружинки с поворотами в обе стороны

И тогда всё смешно и хорошо! - покружились на месте

припев - те же движения

проигрыш - те же движения.

Ритмический танец «Ветерки»

Задачи: развивать координацию движений, эмоциональность, ритмичность,
выразительность движений, выполняемых с лентами. Умение свободно ориентироваться в
пространстве, сохранять расстояние.

И.п. Девочки стоят в 2х колонках, в руках ленты.

Вступление:

Девочки 1-й колонки выбегают друг за другом, затем 2-я колонка выбегает и
останавливается лицом к зрителям, параллельно друг другу.

1 куплет:

Выполняют «пружинки» с поворотами туловища и головы вправо – влево -4 раза

Взмах правой рукой в сторону – вправо затем левую руку в сторону-влево.

Две руки делают плавный взмах вправо, потом влево.

Присаживаются постепенно, выполняя плавные движения лентами впереди себя.

Поднимаются, работая лентами и выполняя в конце фразы взмах вверх. – 2 раза

Проигрыш:

Кружатся, руки в стороны.

2 куплет:

Поочередно присаживаются по парам, стоящим напротив друг друга (или колонками), затем также попарно встают.

Присаживаются постепенно, выполняя плавные движения лентами впереди себя.

Поднимаются, работая лентами и выполняя в конце фразы взмах вверх. – 2 раза

Проигрыш:

Образуют 2 маленьких кружка из колонок.

3 куплет:

Бегут в своих кружках в серединку, взмахивая лентами, потом отбегают, опуская их вниз. – 2 раза

Взмах правой рукой в сторону – вправо затем левую руку в сторону-влево.

Две руки делают плавный взмах вправо, потом влево.

Присаживаются постепенно, выполняя плавные движения лентами впереди себя.

Поднимаются, работая лентами и выполняя в конце фразы взмах вверх. – 2 раза

Проигрыш (окончание):

Разбегаются по всему залу, легко работая лентами, в конце присаживаются.

Ритмический танец " Кадриль для мамочки"

Вступление. Дети выходят, выстраиваются в шахматном порядке парами (за руки не держатся). У мальчиков на поясе, у девочек опущены вниз, кисти в сторону. Стоят лицом к зрителям.

1 куплет: Девочки руки полочкой, у мальчиков на поясе.

«Зоренька краше...» - Выполняют ковырялочку с притопами правой ногой.

«Та что зовется...» - ковырялочка левой ногой

«Мамочка милая...» - повтор правой ногой

«Как хорошо...» - повтор левой ногой.

«мамочка милая...» - пружинки с поворотом вправо, влево

«Как хорошо...» - кружатся вокруг себя по маленькому кружочку.

2 куплет: У девочек левая рука полочкой, правой руки указательным пальцем к щечке.

«Если завоет...»- два приставных шага с пружинкой вправо

«Мамочка в доме...» - два приставных шага с пружинкой влево

«Мамочка милая...» - пружинки с поворотом вправо, влево

«Как хорошо...» - кружатся вокруг себя по маленькому кружочку.

«Мамочка милая» - руки прижимают накрест к груди,

«Мама моя» - небольшой наклон вперед, раскрывают руки (показывают на мам)

«Как хорошо...» - кружатся вокруг себя по маленькому кружочку.

Проигрыш: Пары берутся звездочкой, кружатся.(1 часть в одну сторону, 2 часть – в другую). В это время у девочек свободная рука согнута в локте и покачивается (приплясывает)

3 куплет:

«Спорится дело...» - Мальчики выполняют присядку, девочки идут вокруг мальчика (2 круга)

«Мамочку милую...»- пружинки с поворотом вправо, влево, кружатся вокруг себя по маленькому кружочку.

Проигрыш: Пары берутся звездочкой, кружатся.(1 часть в одну сторону, 2 часть – в другую). В это время у девочек свободная рука согнута в локте и покачивается (приплясывает)
В конце кланяются.

Ритмический танец-инсценировка «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 сию 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

«Васильковая страна»

(с большими надувными шарами)

Вступление:

Самое синее небо над нами - выбегают дети с голубыми и розовыми шарами, присаживаются на одно колено,

В васильковой стране голова и шар опущены вниз.

Песни приходят с волшебными снами

В васильковой стране

▽ ▽ ▽ ▽ - розовые шары

▼ ▼ ▼ ▼ - голубые шары

▼ ▼ ▼ ▼

▽ ▽ ▽ ▽

Серебром рассыпались – медленно поднимают голову и шар вверх
Звуки по планете - встают, ноги расставлены на ширине плеч, голова и шар ↑

Звонкими аккордами - ⤵ движение шаром в одну, затем другую сторону, наклоняя соответственно голову – по 2 р.
За собой маня

И мелькают города - 3 шага на месте, прыжок, поворот боком к зрителям, 3 шага на месте, прыжок, поворот спиной
Страны, континенты к зрителям, 3 шага на месте, прыжок, боком к зрителям, 3 шага на месте, прыжок, поворот
Просто потому, что лицом к зрителям, продолжая шагать до конца текста.
Круглая Земля. Шар поднять ↑, наклон к зрителям, выпрямились, шагая на месте не отрывая носков от пола.

И у солнца на ладони - пружинка, шар перед грудью, выпрямились, шар ↗, то же в другую сторону – по 2 раза
Мы споем с тобой вместе

Самое синее небо над нами - перестроение в 2 концентрических круга, движение поскаками, в разных
В васильковой стране направлениях
Песни приходят с волшебными снами
В васильковой стране

В васильковой стране улыбаются звезды - ⤵ движение шаром в одну, затем другую сторону, наклоняя
И наши голоса до рассвета слышны соответственно голову – по 2 р.
Отпусти – улетят, разлетятся по свету - голубые – поднялись на носки, шары ↑, розовые – присели, шары на пол, затем, наоборот – по 2 раза
Воздушными шарами васильковой страны – кружатся поскаками

Василек в моей руке как кусочек неба - голубые шары отходят спиной 7 шагами +точка, розовые – идут в круг 7 шагами+точка.
И надежду с новым днем дарит нам заря - то же в обратном порядке

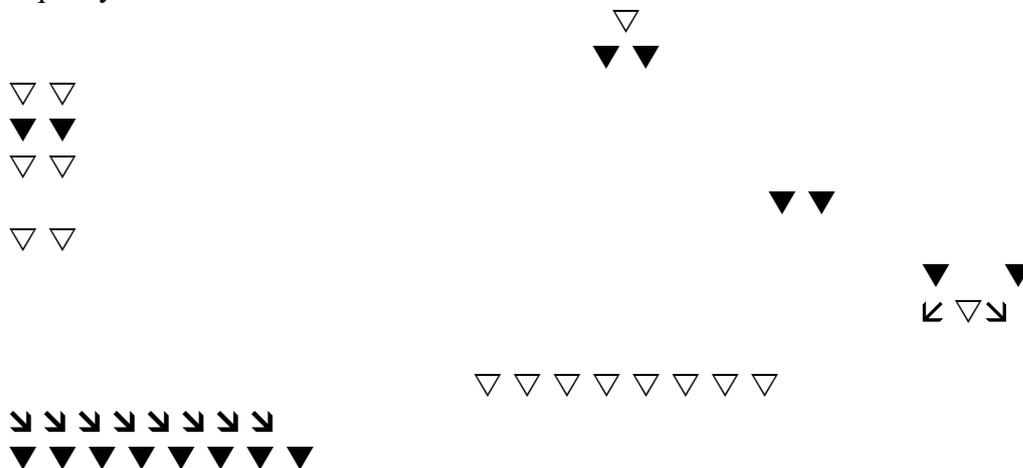
В ритме песен ты поверь, сердце биться будет - 3 шага на месте, прыжок, поворот боком к зрителям, 3 шага на месте,
Просто потому, что мы с тобой друзья прыжок, поворот спиной к зрителям, 3 шага на месте, прыжок, боком к зрителям, 3 шага на месте, прыжок, поворот лицом к зрителям, продолжая шагать до конца текста. Шар поднять ↑, наклон к зрителям, выпрямились, шагая на месте не отрывая носков от пола.

Если сердце нараспашку, - пружинка, шар перед грудью, выпрямились, шар ↗, то же в другую сторону – по 2 раза
Мы споем с тобой вместе

Самое синее небо над нами - движение поскаками в кругах в противоположные стороны
В васильковой стране

**Песни приходят с волшебными снами
В васильковой стране**

Проигрыш 16 тактов – перестроение в 2 шеренги. Впереди голубые шары, сзади розовые. Розовые шагают, перестраиваясь в шеренгу. Голубые шары – проходят друг за другом через середину круга и расходятся в разные стороны, перестраиваясь в первую шеренгу.



Самое синее небо над нами - встают правым боком к партнеру (роз. с гол.) кружатся шагом парами в одну, затем в

В васильковой стране другую сторону

Песни приходят с волшебными снами

В васильковой стране

В васильковой стране улыбаются звезды - ⤴ движение шаром в одну, затем другую сторону, наклоняя

И наши голоса до рассвета слышны соответственно голову – по 2 р.

Отпусти – улетят, разлетятся по свету - голубые – поднялись на носки, шары ↑, розовые – присели, шары на пол,

затем, наоборот – по 2 раза

Воздушными шарами васильковой страны – кружатся поскаками.

Васильковая страна – подняли все шары вверх, поклон.