

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Нефтеюганска «Начальная школа №15»**

Принято на Педагогическом совете №1  
Протокол от 29.08.2024 №1



Лактина

**Дополнительная  
образовательная программа  
«Ритмический калейдоскоп. 6-7 лет»**

Срок реализации: 1 год

Автор: Зоря Н.В.

г.Нефтеюганск, 2024

## Информационная карта программы

Наименование образовательного учреждения	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Начальная школа №15»
Название программы	«Ритмический калейдоскоп. 6-7 лет»
Авторы	Зоря Н.В.
Направленность дополнительной образовательной программы	Художественно-эстетическая
Вид дополнительной образовательной программы	Общеразвивающая
Возраст детей, на которых рассчитана дополнительная образовательная программа	6-7 лет
Срок реализации дополнительной образовательной программы	1 год

## Пояснительная записка

Любой, пусть даже самый маленький ребенок – прежде всего творческая личность. Дети по своей природе очень восприимчивы, эмоциональны и впечатлительны. Но им обязательно нужно как-то выразить свои переживания, чувства и мысли. Каждый ребенок по-своему ищет пути самовыражения: одни дети рисуют и лепят, других привлекают музыкальные инструменты, третьи удивительно красиво и пластично двигаются. Вот тут главное – не заглушить эти наклонности в ребенке, а постараться помочь ему. И как важно еще на первом дошкольном этапе развития личности определить способности и талантливость детей, создать им условия для самовыражения, дать неограниченные возможности проявить себя во всех видах музыкального творчества. Наиболее привлекательным для детей является танцевальное творчество. И если ребенок стремится к красоте и гармонии, стараясь выразить это посредством движения, ему поможет данная программа, предназначенная для тех, кто интересуется танцем.

Хореография – искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и в целом психологического развития детей. Как показала практика, дети, занимающиеся основами хореографии, к моменту поступления в школу владеют достаточно прочным запасом двигательных навыков и умений, обладают хорошей памятью, вниманием, фантазией. Для них характерна правильная осанка, высокая работоспособность, целеустремленность и, что не менее важно, интерес к познанию. Все это помогает ребятам быстрее адаптироваться к новым требованиям, которые предъявляются в учебной деятельности.

Исследования, проводимые известными физиологами Н. Аршавской, М. Кольцовой, М. Андроновой, В. Розановой подтверждают, что лучший возраст для начала занятий хореографией с 5 лет. Именно в этом возрасте развита двигательная и эмоциональная память, высоки резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, высок уровень

двигательных навыков и физических качеств Хореография обладает большим арсеналом движений, укрепляющих и формирующих стопу, её свод.

Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что известный физиолог-академик Н.И. Красногорский называет этот период “возрастом двигательной расточительности”. И именно занятия хореографией помогают творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувство ритма, но и укрепляет скелет и мускулатуру, мышление и воображение ребенка. Нужно отметить, что дети, занимающиеся хореографией, гораздо реже болеют, чем их сверстники. Все приведенные выше аргументы оказались убедительными, чтобы определить возраст пяти лет как наиболее оптимальный для начала занятий основам хореографии.

### ***Нормативно - правовое обеспечение***

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования в РФ, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р, приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», законом Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от

01.07.2013 года №68-оз «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре», Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 09.10.2013г. №413-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Развитие образования в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре на 2018 - 2025 годы и на период до 2030 года» (с изменениями на 30.11.2018); с Концепцией персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре, приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.06.2016 №1224 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования в ХМАО-Югре» (с изменениями от 20.08.2018 №1142).

### ***Требования к квалификации педагога дополнительного образования***

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения, секции, студии без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу.

### ***Уровень программы***

«Стартовый» - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

***Направленность программы*** - художественная.

### ***Актуальность программы***

Материал программы «Ритмический калейдоскоп» поможет развить в ребенке выразительность, пластичность, общую культуру движений. И постепенно, шаг за шагом, ребенок пройдет подготовку и познакомится с основами танцевального искусства. Программа дает возможность дошкольникам ознакомиться с историей возникновения и развития танца, вводит в большой и удивительный мир хореографического искусства,

знакомит с некоторыми жанрами, видами, стилями хореографии. Поможет дошкольникам влиться в громадный мир музыки от классики до современных стилей и попытаться проявить себя посредством пластики, близкой детям дошкольного возраста. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способность к самостоятельному творческому самовыражению - это ответ на вопрос, зачем современным детям в современных условиях нужна конкретная программа.

**Новизна программы** выражается в создании культурно- эстетической среды для успешного развития дошкольников и заключается в индивидуальном подходе к каждому ребенку, в работе с подгруппами детей, в учете их возрастных особенностей, обеспечении оптимальной физической нагрузки, способствующих успешному личностному росту.

**Цель программы:** развитие творческих способностей у обучающихся через музыкально - ритмические и танцевальные движения.

**Задачи программы:**

1. Знакомить детей с жанрами хореографического искусства.
2. Развивать двигательные качества и умения у воспитанников 5-7 лет.
3. Развивать у детей творческое начало, умение применять элементы бального, народного и современного танцев в импровизации.
4. Формировать коммуникативные умения воспитанников в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

**Адресат программы**

Программа соответствует возрастным периодам дошкольного возраста от 5 до 7 лет. Занятия осуществляются с учетом возрастных особенностей 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.

### ***Условия реализации программы***

Программа создана для детей дошкольного возраста (5-7 лет).

Форма обучения: очная.

Форма организации деятельности на занятии: показ, практикум, наблюдение, отчетный концерт, участие в праздниках и фестивалях.

Кадровое обеспечение: музыкальный руководитель как организатор хореографических занятий.

Сроки реализации программы - 7 месяцев (50 часов).

### ***Режим занятий***

Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста:

- 6-го года жизни – не более 25 минут,
- 7-го года жизни – не более 30 минут,

***Форма занятия*** – групповая. Чаще всего это комплексное занятие, включающее в себя изучение нового материала, повторение пройденного, а так же, творческие задания по актёрскому мастерству и импровизации.

Допустимое количество детей на занятии, исходя из площадей, санитарных и этических норм – 10 -14 человек.

### ***Планируемые результаты***

Предполагаемый результат для детей первого года обучения: дети двигаются, ориентируясь в основном на образец взрослого, но могут двигаться и самостоятельно, выполняя хорошо знакомые движения (хлопки в ладоши, покачивания с ноги на ногу, полуприсядка). Дети танцуют, стоя по одному и в парах, однако пока ещё недостаточно ориентируются в пространстве. Имитируют, играя, простейшие движения зверей и птиц (прыжки, бег, покачивания).

Предполагаемый результат для детей второго года обучения: дети двигаются под музыку более уверенно и более выразительно, адекватно характеру и выразительным особенностям музыкального произведения. С помощью движений дети способны передавать изменения в динамике, темпе, регистрах. Образно - игровые движения, применяемые в сюжетно–танцевальных играх и при обыгрывании песен, становятся более выразительными и пластичными. Наблюдаются и творческие проявления детей в играх и свободных плясках.

### ***Периодичность оценки результатов и способы определения их результативности***

- входной контроль (входная диагностика) – наблюдение;
- текущий контроль (промежуточная аттестация) – открытое занятие;
- итоговый контроль (итоговая аттестация) – концертная деятельность.

По качеству освоения программного материала выделены следующие уровни знаний, умений и навыков:

- высокий - программный материал усвоен обучающимися детьми полностью, воспитанник имеет высокие достижения;
- средний - усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок;



- ниже среднего - усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях; участвует в конкурсах на уровне коллектива.

<b><i>Высокий уровень</i></b> — оптимальное развитие качества или навыка	<b><i>Средний уровень</i></b> — качество или навык находится в развитии	<b><i>Низкий уровень</i></b> — развитие качества или навыка находится в начальной стадии развития
в полном объеме освоил практические умения и навыки; самостоятельно, непринужденно и пластично и выразительно выполняет танцевальные движения по программе	освоил практические умения и навыки в неполном объеме; движения не всегда пластичны и скоординированы; недостаточно ритмичен в исполнении танцевальных движений	недостаточно освоил практические умения и навыки; движения скованы и не естественные
проявляет заинтересованность к восприятию программного танцевального материала	редко проявляет интерес к освоению танцевального материала	отсутствует интерес к восприятию танцевального материала
в свободной пляске самостоятельно и выразительно исполняет придуманные или выбранные однотипные движения	в свободной пляске, при оказании словесной помощи проявляет творчество в исполнении выбранных однотипных движений	при оказании словесной помощи неспособен воспринимать характер музыки и движения
самостоятельно и эмоционально перевосплещается и передает в танце игровой образ	при оказании словесной помощи передает игровой образ	отсутствует интерес к восприятию движений под музыку.

**Учебный план  
1-й год обучения**

Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие	1	1		Входная аттестация – скрытое педагогическое наблюдение
2.Основное содержание	48		48	промежуточная аттестация - педагогическая диагностика развития хореографических способностей; диагностическое развитие – самооценка
3.Итоговое занятие	1		1	итоговая аттестация- концертное выступление
<b><i>Итого:</i></b>	<b><i>50</i></b>	<b><i>1</i></b>	<b><i>49</i></b>	

**Учебный план  
2-й год обучения**

Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
2. Вводное занятие	1	1		Входная аттестация – скрытое педагогическое наблюдение
2.Основное содержание	48		48	промежуточная аттестация - педагогическая диагностика развития хореографических способностей; диагностическое развитие – самооценка
3.Итоговое занятие	1		1	итоговая аттестация- концертное выступление
<b><i>Итого:</i></b>	<b><i>50</i></b>	<b><i>1</i></b>	<b><i>49</i></b>	

**Календарный учебный график**

### 1-й год обучения

<b>№ п/п</b>	<b>Число/ Месяц</b>	<b>Время проведения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>I. Вводное занятие</b>							
1.1	07.10	15.10-15.35	подгрупповая	1	Введение в Хореографию	муз.зал	наблюдение
<b>II. Основная часть</b>							
<b>1. Октябрь</b>							
1.1	09.10	15.35-16.00	подгрупповая	4	Партерная гимнастика	муз.зал	
1.2	14.10	15.10-15.35	подгрупповая		Партерная гимнастика	муз.зал	
1.3	16.10	15.35-16.00	подгрупповая		Партерная гимнастика	муз.зал	
1.4.	21.10	15.10-15.35	подгрупповая		Партерная гимнастика	муз.зал	Наблюдение
1.5.	23.10	15.35-16.00	подгрупповая	3	Играя, танцуем	муз.зал	
1.6.	28.10	15.10-15.35	подгрупповая		Играя, танцуем	муз.зал	Игра
1.7.	30.10	15.35-16.00	подгрупповая		Играя, танцуем	муз.зал	
<b>2. Ноябрь</b>							
2.1.	06.11	15.35-16.00	подгрупповая	3	Азбука танцевального движения	муз.зал	
2.2.	11.11	15.10-15.35	подгрупповая		Азбука танцевального движения	муз.зал	
2.3.	13.11	15.35-16.00	подгрупповая		Азбука танцевального движения	муз.зал	
2.4.	18.11	15.10-15.35	подгрупповая	4	Постановка танцевальной композиции	муз.зал	
2.5.	20.11	15.35-16.00	подгрупповая		Постановка танцевальной композиции	муз.зал	
					композиции		

2.6.	25.11	15.10-15.35	подгрупповая		Постановка танцевальной композиции	муз.зал	
2.7.	27.11	15.35-16.00	подгрупповая		«День матери»	муз.зал	Выступлен. на развлечении
<b>3.Декабрь</b>							
3.1.	02.12.	15.10-15.35	подгрупповая	4	Репетиционно постановочная работа	муз.зал	
3.2.	04.12.	15.35-16.00	подгрупповая		Репетиционно постановочная работа	муз.зал	
3.3.	09.12	15.10-15.35	подгрупповая		Репетиционно постановочная работа	муз.зал	
3.4.	11.12	15.35-16.00	подгрупповая		Репетиционно постановочная работа	муз.зал	
3.5.	16.12	15.10-15.35	подгрупповая	1	"Новогодние приключения"	муз.зал	выступления на новогоднем утреннике
<b>4.Январь</b>							
4.1	13.01	15.10-15.35	подгрупповая	2	Партерная гимнастика	муз.зал	
4.2	15.01	15.35-16.00	подгрупповая		Партерная гимнастика	муз.зал	
4.3	20.01	15.10-15.35	подгрупповая	4	Играя, танцуем	муз.зал	
4.4	22.01	15.35-16.00	подгрупповая		Играя, танцуем	муз.зал	
4.5	27.01	15.10-15.35	подгрупповая		Играя, танцуем	муз.зал	
4.6	29.01	15.35-16.00	подгрупповая		Играя, танцуем	муз.зал	
<b>4.Февраль</b>							
5.1.	03.02.	15.10-15.35	подгрупповая	2	Партерная гимнастика	муз.зал	

5.2.	05.02.	15.35-16.00	подгрупповая		Партерная гимнастика	муз.зал	
5.3.	10.02	15.10-15.35	подгрупповая	4	Постановка танцевальной композиции	муз.зал	
5.4.	12.02.	15.35-16.00	подгрупповая		Постановка танцевальной композиции	муз.зал	
5.5.	17.02.	15.10-15.35	подгрупповая		Постановка танцевальной композиции	муз.зал	
5.6.	19.02.	15.35-16.00	подгрупповая		Постановка танцевальной композиции	муз.зал	
5.7.	24.02	15.10-15.35	подгрупповая	3	Репетиционно-постановочная работа	муз.зал	
5.8	26.02	15.35-16.00	подгрупповая		Репетиционно-постановочная работа	муз.зал	
<b>5.Март</b>							
6.1.	03.03.	15.10-15.35	подгрупповая		Репетиционно-постановочная работа	муз.зал	
6.2.	05.03.	15.35-16.00	подгрупповая	1	"Поздравляем милых мам!"	муз.зал	выступление на утреннике
6.3.	10.03.	15.10-15.35	подгрупповая	5	Танцевальные этюды	муз.зал	
6.4.	12.03.	15.35-16.00	подгрупповая		Танцевальные этюды	муз.зал	
6.5.	17.03.	15.10-15.35	подгрупповая		Танцевальные этюды	муз.зал	
6.6.	19.03.	15.35-16.00	подгрупповая		Танцевальные этюды	муз.зал	
6.7.	24.03.	15.10-15.35	подгрупповая		Танцевальные этюды	муз.зал	
6.8.	26.03.	15.35-16.00	подгрупповая	2	Играя, танцуем	муз.зал	
6.9.	31.03	15.10-15.35	подгрупповая		Играя, танцуем	муз.зал	
<b>6.Апрель</b>							
7.1.	02.04.	15.35-16.00	подгрупповая	4	Репетиционно - постановочная работа	муз.зал	

7.2.	6.04.	15.10-15.35	подгрупповая		Репетиционно - постановочная работа	муз.зал	
7.3.	8.04.	15.35-16.00	подгрупповая		Репетиционно - постановочная работа	муз.зал	
7.4.	14.04.	15.10-15.35	подгрупповая		Репетиционно- постановочная работа	муз.зал	
7.5	16.04	15.35-16.00	подгрупповая		Репетиционно - постановочная работа		
7.6	21.04	15.10-15.35	подгрупповая		Репетиционно - постановочная работа		
<b>III. Аттестация+ IV. Итоговое занятие</b>							
7.7	23.04	15.35-16.00	подгрупповая	1	"Мы танцуем!"	муз.зал	концертное выступлени е

**Календарный учебный график  
2-й год обучения**

<b>N</b>	<b>Число</b>	<b>Время</b>	<b>Форма</b>	<b>Кол-</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место</b>	<b>Форма</b>
<b>п/п</b>	<b>/</b> <b>Месяц</b>	<b>проведени</b> <b>я занятия</b>	<b>занятия</b>	<b>во</b> <b>часо</b> <b>в</b>		<b>проведени я</b>	<b>контроля</b>
<b>I. Вводное занятие</b>							
1.1	07.10	15.50-16.20	подгруппова я	1	Введение в хореографию	муз.зал	наблюдение игра
<b>II. Основная часть</b>							
<b>1. Октябрь</b>							
1.1	09.10	16.10-16.40	подгрупповая	2	Партерная гимнастика	муз.зал	
1.2	14.10	15.50-16.20	подгрупповая		Партерная гимнастика	муз.зал	
1.3	16.10	16.10-16.40	подгрупповая	2	«Перестроения»	муз.зал	
1.4.	21.10	15.50-16.20	подгрупповая		«Перестроения»	муз.зал	

1.5.	23.10	16.10-16.40	подгрупповая	3	Играя, танцуем	муз.зал	
1.6.	28.10	15.50-16.20	подгрупповая		Играя, танцуем	муз.зал	
1.7.	30.10	16.10-16.40	подгрупповая		Играя, танцуем	муз.зал	
<b>2.Ноябрь</b>							
2.1.	06.11	16.10-16.40	подгрупповая	1	Азбука танцевального движения	муз.зал	
2.2.	11.11	15.50-16.20	подгрупповая	1	Азбука танцевального движения	муз.зал	
2.3.	13.11	16.10-16.35	подгрупповая	1	Постановка танцевальной композиции	муз.зал	
2.4.	18.11	15.50-16.20	подгрупповая	1	Постановка танцевальной композиции	муз.зал	
2.5.	20.11	16.10-16.40	подгрупповая	1	Образы в танцевальном движении	муз.зал	
2.6.	25.11	15.50-16.20	подгрупповая	1	Образы в танцевальном движении	муз.зал	
2.7.	27.11	16.10-16.40	подгрупповая	1	«День матери»	муз.зал	Выступлен. на развлечении
<b>3.Декабрь</b>							
3.1.	02.12.	15.50-16.20	подгрупповая	1	Репетиционно - постановочная работа	муз.зал	

3.2.	04.12.	16.10-16.40	подгрупповая	1	Репетиционно - постановочная работа	муз.зал	
3.3.	09.12	15.50-16.20	подгрупповая	1	Репетиционно - постановочная работа	муз.зал	
3.4.	11.12	16.10-16.40	подгрупповая	1	Репетиционно - постановочная работа	муз.зал	
3.5.	16.12	15.50-16.20	подгрупповая	1	"Новогодние приключения"	муз.зал	выступлени е на новогоднем утреннике
<b>4.Январь</b>							
4.1	13.01	15.50-16.20	подгрупповая	1	Партерная гимнастика	муз.зал	
4.2	15.01	16.10-16.40	подгрупповая	1	Партерная гимнастика	муз.зал	
4.3	20.01	15.50-16.20	подгрупповая	1	Играя, танцуем	муз.зал	
4.4	22.01	16.10-16.40	подгрупповая	1	Играя, танцуем	муз.зал	
4.5	27.01	15.50-16.20	подгрупповая	1	Играя, танцуем	муз.зал	
4.6	29.01	16.10-16.40	подгрупповая	1	Играя, танцуем	муз.зал	
<b>4.Февраль</b>							



5.1	03.02	15.50-16.20	подгрупповая	1	Играя, танцуем	муз.зал	
5.2.	05.02.	16.10-16.40	подгрупповая	1	Играя, танцуем	муз.зал	
5.3.	10.02	15.50-16.20	подгрупповая	1		муз.зал	
5.4.	12.02.	16.10-16.40	подгрупповая	1	Репетиционно - постановочная работа	муз.зал	
5.5.	17.02.	15.50-16.20	подгрупповая	1	Репетиционно - постановочная работа	муз.зал	
5.6.	19.02.	16.10-16.40	подгрупповая	1	Репетиционно - постановочная работа	муз.зал	
5.7.	24.02	15.50-16.20	подгрупповая	1	Репетиционно - постановочная работа	муз.зал	
5.8	26.02	16.10-16.40	подгрупповая	1	Репетиционно - постановочная работа	муз.зал	
<b>5.Март</b>							
6.1.	03.03.	15.50-16.20	подгрупповая	1	Репетиционно постановочная работа	муз.зал	
6.2.	05.03.	16.10-16.40	подгрупповая	1	"Поздравляем милых мам!"	муз.зал	выступлени е на утреннике
6.3.	10.03.	15.50-16.20	подгрупповая	1	Танцевальные этюды	муз.зал	
6.4.	12.03.	16.10-16.40	подгрупповая	1	Танцевальные этюды	муз.зал	
6.5.	17.03.	15.50-16.20	подгрупповая	1	Танцевальные этюды	муз.зал	

6.6.	19.03.	16.10-16.40	подгрупповая	1	Постановка танцевальной композиции	муз.зал	
6.7.	24.03.	15.50-16.20	подгрупповая	1	Постановка танцевальной композиции	муз.зал	
6.8.	26.03.	16.10-16.40	подгрупповая	1	Постановка танцевальной композиции	муз.зал	
6.9.	31.03	15.50-16.20	подгрупповая	1	Постановка танцевальной композиции	муз.зал	
<b>6.Апрель</b>							
7.1.	02.04.	16.10-16.40	подгрупповая	1	Репетиционно постановочная работа	муз.зал	
7.2.	07.04.	15.50-16.20	подгрупповая	1	Репетиционно постановочная работа	муз.зал	
7.3.	09.04.	16.10-16.40	подгрупповая	1	Репетиционно постановочная работа	муз.зал	
7.4.	14.04.	15.50-16.20	подгрупповая	1	Репетиционно постановочная работа	муз.зал	
7.5	16.04	16.10-16.40	подгрупповая	1			
7.6	21.04	15.50-16.20	подгрупповая	1			
<b>III.Аттестация+ IV. Итоговое занятие</b>							

7.7	23.04	16.10-16.40	подгрупповая	1	"Мы танцуем!"	муз.зал	концертное выступление
-----	-------	-------------	--------------	---	---------------	---------	---------------------------

### Содержание

<i>Тема</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Формы занятий</i>
Введение в хореографию	Знакомство с детьми. Игра «Здравствуйте». Рассказ о танце. Беседа о культуре поведения. Инструктаж по технике безопасности на занятии, о правилах работы с танцевальными атрибутами		беседа; занятие-путешествие
Играя, танцуем!	Знакомство с танцевальным образом	Образы: трусливый зайчик, хитрая лиса и т.д. Элементы народных плясок: поочередное выставление ноги на пятку, притоп одной ногой и т.д.	Творческие занятия
Азбука танцевальных движений	Ознакомление с музыкальным ритмом	Танцевальные шаги и движения	занятие-объяснение-практика
Музыкально-ритмическая координация	объяснение задания	Упражнения на координацию.	
Перестроение	объяснение задания	Изучение фигурной маршировки;  - построение простых танцевальных рисунков.	практические занятия

Партерный экзерсис с элементами игры	Знакомство с партерным экзерсисом	Упражнения для укрепления мышц спины; - упражнения для укрепления брюшного пресса; - упражнения на развитие выворотности; - упражнения на развитие шага.	занятие-объяснение; учебно-тренировочное занятие
Танцевальные этюды	Знакомство с эмоциями	Умение выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, веселье и т.д.; «Рыбки легко и свободно резвятся в воде», «Кукла не хочет быть марионеткой, она	творческие занятия; занятия с элементами и импровизации;
		мечтает стать настоящей балериной» и др.	ции;
Постановка танцевальной композиции	Ознакомление с сюжетом танца	Танцевальные элементы, танцевальные комбинации. Изучение графического перестроения танца. композиции: «Матрешки», «Дружба», «В стране цветов», «Ожившие куклы», «Гномики», «Моя любимая игрушка», «Лягушата»	постановка танца; практические занятия
Репетиционная работа	объяснение	Танцевальные комбинации. Ансамблевое исполнение. Выразительное и эмоциональное исполнение.	репетиционные занятия;

Концертная деятельность	знакомство со сценической площадкой; беседа о культуре поведения во время концертов.	Отработка всех движений	Концертно выступление
-------------------------	--	-------------------------	-----------------------

## Методическое обеспечение

### *Педагогические методики и технологии*

В основе реализации программы лежит использование современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, целеполагающей основой которой является внимание к личности ребенка, обеспечение комфортных условий для ее развития. Использование современных технологий в педагогической практике даёт возможность более успешно взаимодействовать с детьми, способствует более полному раскрытию их творческого потенциала.

Технология сотрудничества даёт возможность педагогу помогать обучающимся осваивать опыт поколений в тесном взаимодействии.

Игровые технологии эффективны в любом возрасте. Способность детей во всём находить волшебство, всё обыгрывать помогает развивать фантазию и воображение. Игровые технологии - способствуют психологической разгрузке, снятию стрессовых ситуаций, гармоничному включению в мир человеческих отношений. Игра служит физическому, умственному и нравственному воспитанию детей. Она источник радостных эмоций, обладающий большой воспитательной силой.

Технология критического мышления поможет сформировать у обучающегося свое видение на исполнение движений определенного народа и возможность импровизировать, учитывая характер народа.

Деятельностные технологии предполагают включение ребёнка в активную творческую деятельность и получение знаний, умений и навыков именно в процессе деятельности. Осуществляется принцип: от практики к теории.

## ***Методы и приемы***

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

- Начальный этап – обучение упражнению (*отдельному движению*);
- Этап углубленного разучивания упражнений;
- Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Первостепенную роль на занятиях по хореографии играет музыкальное сопровождение. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятия очень разнообразны: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Но при всем этом, музыкальные произведения доступны пониманию детей, музыкальны, выразительны, пробуждают у детей фантазию и воображение. Все это позволяет сформировать у детей наиболее полное представление о разнообразии музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса. Чтобы учебный процесс у детей 5-7 лет был эффективным, на занятиях по ритмике, максимально используется ведущий вид деятельности ребенка-дошкольника – игра. Используются игровые упражнения, имитационные движения, сюжетно-творческие зарисовки усиливают эмоциональное восприятие музыки детьми и помогают полнее и всестороннее решить поставленные задачи.

Отдельные игровые упражнения могут быть использованы на занятиях в качестве динамических пауз для отдыха. Комплексы игровых упражнений включаются в различные части занятий: в разминку или в занятие целиком. Комплексы объединяются сюжетом, темой или предметом – атрибутом, с которым выполняются движения. В работе над выразительностью движений, над пластикой, над эмоциональной насыщенностью образа, включаются на занятиях имитационные движения, которые очень ценны для дошкольного возраста.

Занятия по хореографии способствуют развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и

гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ.

Формируется эстетический вкус, помогая тем самым, приводить в гармонию внутренний мир ребёнка.

Движения под музыку, рассматриваются как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом.

В процессе обучения используются игрушки, атрибуты с целью побуждения детей к более выразительному исполнению движений.

На занятиях должна быть доброжелательная обстановка, искренний и чуткий интерес педагога к любым, малейшим находкам, успехам своих воспитанников; поддержка и поощрение их самостоятельности.

Чрезвычайно важно воспитывать такое же внимательное отношение у детей друг к другу, их умение искренне радоваться достижениям своих товарищей, желание помочь им в преодолении встречающихся трудностей. Все это создает действительно творческую атмосферу, без которой невозможно становление и развитие творчества.

#### **Дидактическое обеспечение:**

- Классическая музыка
- Русская народная музыка
- Бальные танцы
- Танцы вокруг света
- Веселые танцы
- Современная эстрадная музыка.
- Русская тройка (ансамбль народных инструментов)
- Кантри для детей
- Симфоническая музыка
- Классика для детей

#### ***Техническое обеспечение***

- Музыкальный зал
- Музыкальный центр
- Ноутбук

- Проектор
- Атрибуты к танцам (трости, шляпы, цилиндры, корзины, вёдра, лапти, мётлы, зонтики, султанчики, ленты на палочке, тканевое полотно с цветиком - семицветиком, разноцветные лепестки, полотна триколора, шарфы, кораблики, фонари, светящиеся звёзды на палочке, мячи разноцветные, ложки деревянные, палочки, барабаны, мигающие светлячки, божьи коровки, цветы, платочки, колокольчики, бубны, маракасы, веера маленькие, веера большие китайские)
- Элементы костюмов (платки на голову русские, картузы, жилеты зимние, жилеты ковбоев, крылья бабочек, крылья птиц, шляпы грибов, колпачки гномов, рожки на ободке, усики на ободке, шапочки различных зверей)
- Костюмы детские (русские сарафаны для девочек, русские кадрильные девичьи, русские костюмы с брюками и рубахами для мальчиков, китайские костюмы, костюмы цыплят, костюмы пчёл, восточные костюмы, пачки для снежинок, костюмы снеговиков, лесовиков, костюмы цветов, меховые костюмы различных зверей)
- Взрослые костюмы (русский костюм с сарафаном и кокошником, Карлсон, Баба Яга, Гном, Снегурочка, Осень, Пират, Клоун, Снежная королева)



### **Список использованной литературы:**

1. Арсенина А.Н. Музыкальные занятия. Старшая группа, издание Учитель – 2015. – 348 с.
2. Барышникова Т.Б. Азбука хореографии. - М.: Айрис – пресс, 2000.- 266 с.
3. Бриске И. Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005. – 63 с.
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей 3-7 лет.- С-Пб: «Аничков мост», 2015, - 196 с.
5. Зарецкая Н.В., Роот З.Я. Танцы в детском саду. М.: Айрис, 2008. - 112 с.
6. Зацепина М. Б. Музыкальное воспитание в детском саду. —М.: Мозаика-Синтез, 2006. – 8 с.
7. Зацепина М. Б. Культурно-досуговая деятельность в детском саду. — М.: Мозаика-Синтез, 2008. – 64 с.
8. Слуцкая С. Л. «Танцевальная мозаика: хореография в детском саду». - М.: Линка – Пресс,2006. – 269 с.
9. Фирилева Ж.И., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. ФГОС».- С-Пб: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2016.

## Приложение

### I

#### Занимательная разминка.

**1-2 неделя.** Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх), Передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак. Заключительная ходьба и речевка:

Раз, два!–левой!

Мы шагаем смело. Нам сейчас бы на парад.

Каждый будет очень рад!

**3-4 неделя.** Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп вправо и влево. Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба, пятки вместе носки врозь. Ходьба, носки вместе, пятки врозь (косолапиться). Ходьба в полуприседе, руки вперед. Бег, вынося ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Легкий бег. Заключительная ходьба.

#### Веселый тренинг.

- «Качалочка» на гибкость – для мышц спины, ног.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза

- **«Цапля»** на координацию – для мышц ног.

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоит так немножко. А потом – на левой ноге.

Когда цапля ночью спит

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно цапле так стоять?

А для

этого

нам

дружно

Сделать позу эту нужно.

- **«Катание на морском коньке»** на гибкость – для мышц живота, ног.

Дети, лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол», руками обхватите колени. Наши ноги – это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4 раза

- **«Стойкий оловянный солдатик»** – для мышц спины, живота, ног.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

**Танцевальная гимнастика.**

**Ритмичный танец «Цыганский».**

Каждое упражнение выполнять по 8 раз.

1. Стоя, обхватить плечи руками, голову вправо. Подниматься высоко на носочки.
2. Стоя, руки внизу. Большие круги руками, перед собой.
3. Стоя, руки внизу. Поднимать поочередно плечи вверх.
4. Стоя, на коленях. Наклоны назад поднимая поочередно, руки назад.
5. «Фонарики». Стоя, руки вверх. Шаг вправо, вращать кистями.
6. Стоя, руки вверх. Правую ногу назад – хлопнуть левой рукой по пятке. То же другой ногой.
7. Стоя, руки в стороны. Обнять себя за плечи, голову – на грудь.
8. Стоя, руки внизу. 4шага вперед, руки прямо: 4шага назад, руки назад.
9. Стоя, руки в стороны, пальцы врозь. Повороты на месте вокруг себя, покачивая кистями рук.
10. Прыжки вверх. Поочередно ставить ногу на пятку перед собой.
11. Стоя, руки за голову. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя, сгибая ноги назад.
12. Обнять себя за плечи и сказать: «Все!»

### **Подвижные игры.**

- **«Возьми платочек!»**

Дети стоят в колонне парами, взявшись за руки. Перед ними на расстоянии 5-6м стоит водящий с платочком в руке. Он говорит слова: «Кто сумеет добежать и платочек первым взять? Раз, два, три – беги!». После слова: беги! Дети, стоящие последними в колонне, опускают руки и бегут, чтобы взять платочек. Тот, кто первый взял платок, становится водящим. Новая пара становится впереди колонны.

- **«Хитрая лиса»**

Дети становятся в круг. Выбирается водящий, у него в руках маленькая резиновая игрушка – лиса. У детей руки спрятаны за спину, глаза закрыты. Водящий идет за кругом, кладет кому-нибудь в руки игрушку и встает на место в круг. Дети открывают глаза и спрашивают 3 раза (в начале тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?». Ребенок, у которого в руке игрушка, выходит в центр круга, поднимает игрушку вверх и говорит: «Я здесь!». Дети

разбегаются, а лиса их ловит, дотрагиваясь игрушкой. Те, кого лиса коснулась, садятся на скамейку. После того, как лиса поймает 2-3 детей, педагог произносит: «Раз, два, три – в круг скорей беги!» и игра начинается вновь.

- **«Подкрадись неслышно»** – игра малой подвижности.

Дети садятся на пол в круг, в центре – водящий с завязанными глазами. Один из играющих (по указанию педагога) старается неслышно подкрасться к водящему. Если водящий услышит шум, он указывает рукой соответствующее направление. Если направление указано неправильно, водящему развязывают глаза, и выигравший занимает его место.

- **«Угадай по голосу»**

В середине круга стоит ребенок с закрытыми глазами. Дети взявшись за руки, идут по кругу со словами: «Мы по кругу идем, мы лисичку зовем». Останавливаются. педагог показывает рукой на кого-нибудь ребенка, и тот спрашивает: «Хитрая лиса, где я?». Водящий с закрытыми глазами должен подойти к позвавшему его ребенку и сказать: «Вот, ты где!» и назвать имя.

## **Ноябрь**

### **Задачи:**

13. Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы рук, формировать образно-пространственное мышление.
14. Упражнять в равновесии.
15. Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег).

### **Занимательная разминка.**

**1-2 неделя.** Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в приседе. Боковой галоп. Ходьба «пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1-2 круга). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием (педагог поднимает бубен вверх,

и дети должны во время бега подпрыгнуть и достать рукой до бубна 2-3раза).  
Ходьба в полном приседе. Дыхательные упражнения.

**3-4 неделя.** Ходьба на носочках, руки вверху. Ходьба на пятках, руки сзади, полочкой. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носочке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1- перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп. Полуприседание, руки прямо. Быстрый бег (2-3круга). Заключительная ходьба.

### **Веселый тренинг.**

- **«Катание на морском коньке»** на гибкость – для мышц живота, ног.  
Дети, лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол», руками обхватить колени. Наши ноги – это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4раза

- **«Стойкий оловянный солдатик»** – для мышц спины, живота, ног.  
Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

- **«Ловкий чертенок»** – для мышц ног; координации.  
В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.

- **«Растяжка ног»** на гибкость – для мышц спины, ног.

Сидя, согнуть правую ногу, взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.

### **Танцевальная гимнастика.**

#### **Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада».**

Каждое упражнение выполняется по 4 раза.

16. Стоя, руки внизу.
  1. Руки к груди.
  2. И.п.
17. Поднимать поочередно руки вверх. Смотреть на султанчики.
18. Стоя, руки вперед. Ударять палочку о палочку.
19. Повороты на месте на носочках, руки вверх.
20. Стоя, на коленях, руки вверх. Сесть на пятки, грудью на колени, руки назад.
21. Сидя, ноги врозь. Руки к груди. Наклон вперед. Постучать султанчиками об пол.
22. Стоя, руки в стороны. Присесть, султанчики спрятать за спину.
23. Стоя, руки согнуты в локтях. Круговые вращения руками. «Завели моторчик».
24. Стоя, руки внизу. Наклоны вперед. «Покажите султанчики».
25. Стоя, руки к груди. Присесть с одновременным закручиванием тела.
26. Прыжок вверх. Присесть, повороты коленями вправо, влево.
27. Стоя, руки внизу. Большие махи перед собой.
28. Сидя на полу, руки внизу. Поднять ноги вверх. Руки в стороны. Помахать султанчиками.

### **Подвижные игры.**

- «Собери мячи»

В центре зала большая корзина с мячами. Около корзины стоят дети. По сигналу воспитатель выбрасывает мячи из корзины, а дети - собирают. Игра

продолжается 1 мин. По сигналу «Стоп!» игра прекращается. Если в корзине 7-8 мячей, то выиграли дети.

- **«Удочка»**

Играющие становятся в большой круг, в центре – воспитатель с веревкой, на конце которой пришит мешочек с песком. Он вращает веревку так, чтобы мешочек касался пола, а дети подпрыгивают на двух ногах, стараясь не задеть мешочек. Описав, мешочком 2-3 круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывает количество детей, задевших мешочек – «пойманных на удочку» и дает необходимые указания по выполнению прыжков.

- **«Пустое место»** – игра малой подвижности.

Дети становятся в круг. Водящий вне круга. Он обходит круг, дотрагивается до плеча одного из играющих и говорит: «Беги!», вызывая его бежать наперегонки. Затем, они бегут в разные стороны, стараясь занять пустое место. Оставшийся без места водит, и игра начинается снова.

- **«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.

## **Декабрь**

### **Задачи:**

29. Развивать координацию движений.
30. Развивать мелкие мышцы рук, упражнять в равновесии.
31. Формировать образно-пространственное мышление.
32. Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег).



## **Занимательная разминка.**

**1-2 неделя.** Ходьба на носках, руки на поясе. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе. Бег, высоко поднимая колени (лошадки). Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг. Бег с изменением направления движения по сигналу свистка. Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения.

**3-4 неделя.** Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе. Быстрый бег (2-3 круга). Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «слоники» » (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть вверх и достать рукой в прыжке до бубна, который держит в руках воспитатель, продолжать бежать(2-3 раза). Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения.

## **Веселый тренинг.**

- «Ловкий чертенок» – для мышц ног; координации.

В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.

- «Растяжка ног» на гибкость – для мышц спины, ног.

Сидя, согнуть правую ногу взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.

- «Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки.

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?

Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы

мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:

«Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас!  
Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»

Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

- **«Карусель»** – для мышц рук, ног, ягодиц; координации.

Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

### **Танцевальная гимнастика.**

#### **Ритмический танец «Летка-енка».**

Упражнения выполняются по четыре раза.

1 такт – прыжки на двух ногах с продвижением вперед: два больших, три маленьких.

2 Такт – выставляем пятку вперед, руки свободно.

3 такт – три подскока вперед и хлопок, три подскока назад и хлопок.

4 такт – выполняется упражнение «чарльстон» с поворотом на 180°.

5 такт – руки на верх, идти спиной в круг, одновременно ставя «точку» ногой, шаг точка и так три раза, вперед то же. Поклон.

### **Подвижные игры.**

- **«Мороз-Красный нос»**

Играющие стоят по кругу. Выбирается водящий – «Мороз-Красный нос».

Он становится в центр круга и произносит слова:

«Я–Мороз-Красный нос. Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?»

Играющие хором и отвечают:

«Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз».

После слова «Мороз» дети разбегаются по залу, а водящий догоняет их, стараясь коснуться рукой – «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулся водящий, и до окончания игры стоят, не двигаясь.

- **«Мышеловка»**

Играющие делятся на две группы. Дети одной группы образуют круг - «мышеловку», остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо со словами.

«Ах, как мыши надоели  
Развелось их—просто страсть!  
Все погрызли, все поели  
Всюду лезут—вот напасть!  
Берегитесь же, плутовки  
Доберемся мы до Вас!  
Вот поставим мышеловки  
Переловим всех сейчас!»

По окончании стихотворения дети поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают и выбегают из «мышеловки». По сигналу воспитателя «Хлоп!», дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают - мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они садятся на скамейку. Затем дети меняются местами.

- **«Разверни круг»** – игра малой подвижности.

Дети, взявшись за руки, идут по кругу со словами:

«Круг-кружочек, маленький шажочек, Раз, два, три— развернись-ка, Оля, ты!».

Названный ребенок отпускает руку и начинает вести спиной вперед всех детей, чтобы соединиться рукой с тем ребенком, с кем держался за руку в начале игры. Дети останавливаются, оглядываются через плечо, чтобы убедиться, ровный ли получился «развернутый, круг. После этого, водящий

должен снова привести детей в первоначальное положение. Выбирается новый водящий, и игра продолжается.

- **«Добрые слова»**

Дети садятся на пол в круг. В центре сидит один из играющих. Педагог говорит: «сегодня мы будем говорить добрые слова о (называет имя сидящего в центре). Он какой?». Дети по порядку говорят о нем добрые слова (умный, замечательный, скромный и тд.)

## **Январь**

### **Задачи:**

33. Упражнять в равновесии (ходьба приставным шагом, ходьба по веревке прямо, руки в стороны).
34. Учить прыгать на двух ногах через предметы.

### **Занимательная разминка.**

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

**3-4 неделя.** Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба пятки вместе ноги врозь. Ходьба «пауки» (животом вверх), быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через предметы. Бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба.

### **Веселый тренинг.**

- **«Ах, ладошки, вы, ладошки!»** – упражнение для осанки.

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?

Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы

мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:

«Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас!  
Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»

Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

- **«Карусель»** – для мышц рук, ног, ягодиц; координации.

Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

- **«Маленький мостик»** – для мышц рук, живота, ног; гибкости.

Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.

- **«Паровозик»** – для мышц спины, ног, ягодиц.

Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.

### **Танцевальная гимнастика.**

#### **Ритмический танец «Ежик резиновый».**

Вступление.

По роще калиновой (*Дети переступают с ноги на ногу, руки на поясе. Пускаивают по кругу.*)

По роще осиновой

На именины к щенку

В шляпе малиновой

Шел ежик резиновый,

С дырочкой в правом боку.

Были у ежика (*Ставят на пятку правую ногу и приставляют ее обратно – 4 раза.*)

Зонтик от дождика,

Шляпа и пара галош. (*Выставляют на пятку левую ногу – 4 раза.*)

Божьей коровке,

Цветочной головке

Ласково кланялся еж.

Проигрыш (*Переступают с ноги на ногу, качаясь*

*Кружатся на поскоке.*)

2. Здравствуйте, елки! (*Наклоняют голову вперед – 2 раза.*)

На что вам иголки? Разве мы волки вокруг?

(*Пожимают плечами. Грозят указательным пальцем правой руки.*)

Как вам не стыдно!

Это обидно, Когда ошетинился друг. (*Грозят пальцем левой руки.*)

Небо лучистое, (*Подняв правую руку вверх рисуют в воздухе солнце.*)

Облако чистое. (*«Рисуют солнце» левой рукой.*)

На именины к щенку (*«Рисуют солнышко» правой и левой рукой.*)

Ежик резиновый. (*Идут на месте.*)

### **Подвижные игры.**

- **«Быстро возьми»**

Из кубиков образуют круг, но кубиков на два меньше количества играющих.

Дети стоят по кругу. Педагог дает задание: бег (прыжки галопом, подскоки, бег спиной, прыжки на одной ноге или др.) Педагог говорит: «Быстро возьми!» Каждый из играющих должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим.

- **«Мяч соседу»**

Играющие, становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга.

Один из играющих держит мяч, водящий занимает место вне круга, за

игроком с мячом. По сигналу педагога дети начинают перебрасывать мяч друг другу, а водящий, бегая за кругом, старается коснуться мяча на лету. Если это ему удастся, то он становится новым водящим. Если водящему долго не удастся коснуться мяча или поймать его, то назначается другой водящий.

- **«Кто ушел?»** – игра малой подвижности.

Дети стоят по кругу. Водящий становится в центр, ему предлагают запомнить играющих, а затем он закрывает глаза. Педагог дотрагивается до одного из детей, а тот выходит из зала. После этого водящему предлагают открыть глаза и отгадать, кто из детей ушел. Если он угадывает, то сам выбирает другого водящего. Если нет, то снова выбирает педагог.

- **«Тихо-громко»**

Играющие образуют круг. С помощью считалки выбирается водящий, он встает в центр круга и закрывает глаза. Педагог дает одному из детей маленькую игрушку или ленточку, которую можно спрятать. Все дети, кроме водящего, знают у кого находится игрушка. Когда водящий приближается к нему, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется – тише. Игра продолжается, пока водящий не найдет предмет.

## **Февраль**

### **Задачи:**

35. Учить прыгать через обручи на двух ногах.
36. Упражнять в равновесии (ходьба по канату, ползание на четвереньках).
37. Развивать у ребенка мелкие мышцы рук, ориентацию в пространстве.

### **Занимательная разминка.**

**1-2 неделя.** Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба по канату Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Ползание на четвереньках. Прямой галоп правой и левой ногой. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга) Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: взять кубик из корзины,

пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Заключительная ходьба.

**3-4 неделя.** Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки сзади «полочкой». Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1- перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.) лицом вперед. Бег с сильным сгибанием ног назад. Прыжки через обручи на двух ногах. Бег с выносом прямых ног вперед. Заключительная ходьба.

### **Веселый тренинг.**

- «**Маленький мостик**» – для мышц рук, живота, ног; гибкости.

Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3раза.

- «**Паровозик**» – для мышц спины, ног, ягодиц.

Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.

- «**Лодочка**» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.

Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах.

- «**Насос**» – для мышц ног, спины; гибкости.

Как работает насос?

Это вовсе не вопрос.

Все на корточки присели,



Будто птички прилетели. А затем по счету «Раз»,

Ноги выпрямили в раз.

На счет «Два» – скорей обратно. И так нужно многократно.

### **Танцевальная гимнастика.**

#### **Ритмический танец «Яблочко».**

##### **I вариант.**

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.

## **II вариант.**

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

*2-е движение.* Выходят на пяточку, вперед-назад, руки выносят вперед.

*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.

## **Подвижные игры.**

- **«Снежная королева»**

Из числа играющих выбирается водящий – Снежная королева. Дети разбегаются по площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и должен уйти в ее царство (сесть на скамейку).

- **«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.

- **«Оттолкни мяч»** – игра малой подвижности.

Играющие садятся по кругу, скрестив ноги (лицом к середине), и начинают перекатывать по полу друг другу большой мяч в определенном направлении. Тот, к кому подкатывается мяч, старается оттолкнуть его от себя руками. Не сумевший оттолкнуть мяч (мяч касается какой-нибудь части его тела) поворачивается спиной к середине круга. Игра заканчивается, когда половина играющих нарушат правила.

## **Март**

### **Задачи:**

38. Упражнять в равновесии (ходьба по веревке, приставляя пятку к одной ноги к пальцам другой).
39. Развивать координацию движений.
40. Развивать мелкие мышцы рук, упражнять в равновесии.
41. Формировать образно-пространственное мышление.
42. Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег).

### **Занимательная разминка.**

**1-2 неделя.** Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба по веревке, приставляя пятку к одной ноги к пальцам другой). Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Прыжки на правой и левой ноге поочередно. Ходьба в полуприседе, руки вытянуты вперед. Прямой галоп. Заключительная ходьба.

**3-4 неделя.** Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Прыжки на правой и левой ноге. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель (2-

Зрара). Ходьба на одной пятке, другая на носке. Легкий бег. Дыхательные упражнения.

### **Веселый тренинг.**

- **«Лодочка»** – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.

Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах.

- **«Насос»** – для мышц ног, спины; гибкости.

Как работает насос?

Это вовсе не вопрос.

Все на корточки присели,

Будто птички прилетели.

А затем по счету «Раз»,

Ноги выпрямили в раз. На счет «Два» – скорей обратно.

И так нужно многократно.

- **«Ракета»** – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.

Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту!

Три, два, один – пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

- **«Экскаватор»** – для мышц спины, живота, ног; гибкости.

Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.

Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.

### **Танцевальная гимнастика.**

#### **Ритмический танец «Русский».**

43. Стоя, руки на поясе. Развести руки в стороны.
44. То же исх.положение. Развести руки в стороны, поочередно, ставить ногу на пятку.
45. Стоя, руки, согнутые в локтях, лежат друг на друге перед грудью (полочкой). Полуприседание с подъемом локтей поочередно.
46. Сидя, ноги согнуты в коленях, ладони на полу. Поочередно поднимать ноги вверх.
47. Исх. пол. То же. Положить ноги на пол: вправо-влево.
48. Стоя, руки внизу, ладони поднять горизонтально.  
«Топотушки» – повороты вокруг себя на месте с притопами.
49. Стоя, руки перед грудью. Шаг влево, хлопок около левого уха. То же вправо.
50. Стоя, руки вверху. Топнуть 6 раз левой ногой, то же правой.
51. «Присядка». Стоя, руки на поясе. Присесть, вставая – поставить левую ногу на пятку. То же правой ногой.
52. Стоя, руки в стороны. Покружиться в одну сторону, потом в другую.
53. «Ковырялочка». Стоя, руки на поясе. Ногу на пятку, на носок, потопать.
54. Стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, топнуть одной ногой 6 раз, потом – другой.
55. «Молоточки». Стоя, руки внизу. Ударять сзади пальцами ног, а впереди – пяткой.
56. «Карусель». Сидя, ноги согнуть. Повороты на месте, помогая руками на полу.
57. Стоя, руки на поясе. Раскрываем руки с поворотом в стороны.

### **Подвижные игры.**

- «Успей выбежать»

Дети образуют круг. В середине круга одна половина играющих. Стоящие в кругу, взявшись, за руки идут (или бегут). Стоящие в центре круга хлопают в ладоши в такт ходьбы (или бега). По сигналу педагога «Стой!», идущие по

кругу останавливаются и поднимают вверх сцепленные руки. Педагог считает до трех. За это время стоящие в середине должны выбежать из круга. После счета «три» дети быстро опускают руки. Не успевшие выбежать считаются проигравшими.

- **«Вышибалы»**

Выбирается водящий – «вышибала». Он стоит в центре зала на определенной метке (например, на плоском кольце), на которой он должен обязательно находиться во время броска мяча. Дети стоят свободно по залу. По сигналу водящего: «Раз, два, три - беги!», дети разбегаются по залу, водящий старается попасть в них мячом (по ногам). Те, в кого попали мячом, садятся на скамейку. При разучивании правил этой игры лучше, если водящим будет воспитатель. Дети хорошо усваивают правила, у них появляется устойчивый интерес к игре.

- **«Щука»** – игра малой подвижности.

Дети становятся в круг. Выбирается «щука». Она выходит на середину круга. На первые две строчки предложенного ниже текста дети на каждое слово перекатывают мяч друг другу через центр мимо «щуки». На слова третьей строчки мяч катится к «щуке». Она берет его в руки и произносит текст, разглядывая мяч. Потом ударяет несколько раз мячом об пол и передает детям, которые продолжают перекатывать друг другу на последние три строчки.

После слов «Тебе водить!» – ребенок, у которого оказался мяч, выходит на середину. Он становится «щукой».

Мимо леса, мимо дач

Плыл по речке красный мяч.

Увидала щука: «Что это за штука?»

Хвать, хвать не поймать.

Мячик вынырнул опять.

Он пустился дальше плыть,

Выходи, тебе водить!

- **«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!

## **Апрель**

### **Задачи:**

58. Развивать координацию движений.
59. Развивать мелкие мышцы рук, упражнять в равновесии.
60. Формировать образно-пространственное мышление.
61. Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег).

### **Занимательная разминка.**

**1-2 неделя.** Ходьба на носочках, руки на поясе. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, руки на поясе. Ходьба в полуприседе, руки вытянуть вперед. Бег с высоко поднятыми коленями. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед; руки вверх; руки в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг. Бег со сменой направления движения по свистку; два свистка – повернуться кругом и продолжать бежать. Заключительная ходьба.

**3-4 неделя.** Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Веселый тренинг.**

- **«Ракета»** – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.

Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту!

Три, два, один - пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

- **«Экскаватор»** – для мышц спины, живота, ног; гибкости.

Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.

Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.

- **«Крокодил»** – для мышц рук, спины, ног.

Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.

- **«Гусеница»** – для мышц рук, ног.

Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и



передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!

### **Танцевальная гимнастика.**

#### **Ритмический танец «Антошка» (под песню «Антошка»).**

Вступление. Дети становятся врассыпную, 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.

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

Припев. 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.

Припев. 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.

### **Подвижные игры.**

- **«Меткий стрелок»**

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Водящий становится в центре круга. У ног его лежат 3-4 мяча. Водящий выполняет упражнения с мячом (отбивает рукой о пол, подбрасывает вверх, вращает пальцами рук, катает ногой и др.), играющие выполняют эти движения без мяча. После слов водящего «Раз, два, три - беги!», дети начинают бежать по кругу. Водящий, не сходя с места, бросает в играющих мячи один за другим. Затем, по сигналу воспитателя «Раз, два, три - в круг скорей беги!», дети снова образуют круг. Воспитатель объявляет количество

детей, в которых попал водящий, выбирается новый водящий, и игра возобновляется.

- **«Вдвоем в одном обруче»**

(Проводится с музыкальным сопровождением.)

Обручи лежат на полу по кругу. В каждом обруче - двое детей. Воспитатель дает задание: легкий бег (или подскоки, или боковой галоп) и включает музыку. Дети выполняют движения около обручей по большому кругу до тех пор, пока играет музыка. Как только музыка перестает играть, дети должны бегом занять любой обруч попарно. Тот, кого не успел, становится проигравшим. Игра повторяется 2-3 раза.

- **«Птицелов»** – игра малой подвижности.

Дети стоят по кругу. По сигналу воспитателя, дети, молча должны выбрать для себя название любой птицы. В центре птицелов с завязанными глазами.

Птицы – дети, взявшись за руки, ходят вокруг птицелова со словами:

В лесу, во лесочке,

На земле, на дубочке

Птицы весело поют.

Воспитатель произносит:

«Ай! Птицелов идет.

Он в неволю пас возьмет. Птицы, улетайте!».

Дети разбегаются по залу. Птицелов хлопает в ладоши, дети замирают. Он начинает искать. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя ребенка.

- **«Необычный художник»**

У каждого ребенка скакалка. По сигналу воспитателя, они выкладывают какую-либо фигуру из скакалки на полу. Воспитатель определяет победителя.

**Задачи:**

62. Развивать координацию движений.

63. Развивать мелкие мышцы рук, упражнять в равновесии.
64. Формировать образно-пространственное мышление.
65. Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег).

### **Занимательная разминка.**

**1-2 неделя.** Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба и дыхательные упражнения.

**3-4 неделя.** Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапиться). Боковой галоп правым и левым боком. Передвигаться лицом вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба.

### **Веселый тренинг.**

- «Крокодил» – для мышц рук, спины, ног.

Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.

- «Гусеница» – для мышц рук, ног.

Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и

передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!

- **«Колобок»** – для мышц шеи, спины, живота; гибкости.

Что за странный колобок в окошке появился: Постоял совсем чуток, взял и развалился!

Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять – развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.

- **«Достань мяч»** – для мышц ног, спины, гибкости.

Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4раза.

### **Танцевальная гимнастика.**

#### **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, *выставляют на пятку на ногу,*  
*(Поочередно*

*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).)*

### **Подвижные игры.**

- «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

- «Салют»

Для игры нужны большая корзина, со 150-200 пластмассовыми мячами двух цветов, и две корзины поменьше для сбора мячей. Из большой корзины мячи

высыпают на пол. Дети обеих команд становятся вокруг своих корзин, в которые они будут собирать мячи, на дне корзин лежат по одному мячу разных цветов. Они указывают: какого цвета мячи будет собирать каждая ее команда. По сигналу дети собирают мячи. Чья команда быстрее соберет мячи и построится вокруг своей корзины, та и победитель.

- **«Тик-так»** – игра малой подвижности.

Дети становятся в круг, они – «цифры». Выбирается водящий, он – «стрелка для часов», ему завязывают глаза, он находится в центре круга. Играющие хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

Тик-так. Тик-так. *(Ходьба на месте.)*

Мы всегда шагаем так:

Шаг влево, шаг вправо, *(Шаг влево, шаг вправо.)* Тик-так!

Стрелка, стрелка покружись–*(Водящий вытягивает руку вперед, поворачивается вокруг себя.)* Час который, покажи.

*(После слова «покажи» – останавливается.)*

- **«Парк аттракционов»**

Мы на карусели сели, *(Держась за руки, кружиться.)*

Завертелись карусели.

Пересели на качели. *(Держась за руки: один игрок стоит.)* То

вниз, то вверх летели. *(Другой игрок приседает.)* А теперь с тобой

вдвоем *(Держась за руки, качаться.)* Мы на лодочке плывем. *(Вправо-влево, вперед-назад.)*

Мы на берег выйдем с лодки,

И поскачем по лужайке,

Будто зайки, будто зайки. *(Прыжки на двух ногах.)*