

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
№ 1288 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Н.В. ТРОЯН  
(ГБОУ ШКОЛА № 1288)

Хорошевское шоссе, д.3, Москва, 123007

Телефон: (495) 941-29-22, (495) 945-72-95, факс: (495) 941-29-22

E-mail: 1288@edu.mos.ru

ОКПО 14174287, ОГРН 1127747146361, ИНН/КПП 7714890087/771401001

**«Рассмотрено»**

Методист по  
дополнительному  
образованию

 /Одаренко Л.В./

**«Согласовано»**

Заместитель директора  
ГБОУ Школа № 1288

 /Титаренко Е.Б./

**«Утверждаю»**

Директор  
ГБОУ Школа № 1288

 /Мартынова Е.В./



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Направленность: художественно-эстетическая (ритмика).

Название: «Каблучок».

Уровень: ознакомительный.

Срок реализации: 1 учебный год.

Возраст учащихся: 3-7 лет.

Программу составил (а)  
педагог дополнительного образования  
Золина Наталья Игоревна

г. Москва

## Пояснительная записка.

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

Занятия ритмикой и танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют такие физические недостатки как сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д. Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству, улучшает состояние здоровья.

При составлении программы использовались следующие программы и технологии:

Программа «Ритмическая мозаика», А.И. Буренина;  
«Танцевальная ритмика для детей» Т.И.Суворова;

Программа «Ритмопластика» ориентированна на детей дошкольного возраста от 4-х до 6-ти лет. В качестве основной формы реализации программы выступает организация танцевального кружка. Занятия проводятся в универсальном зале.

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

### **Задачи программы:**

#### *Развитие музыкальности:*

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

#### *Развитие двигательных качеств и умений:*

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

#### *Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:*

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

#### *Развитие и тренировка психических процессов:*

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

#### *Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:*

Воспитание таких качеств, как внимание, целеустремлённость, собранность, работоспособность, коллективизм;

воспитание умения сопереживать другому;  
воспитание умения вести себя в группе во время движения;  
воспитание чувства такта.

#### *Укрепление здоровья детей:*

Укрепления иммунитета за счет физических упражнений и двигательной активности

**Форма занятий:**

Занятия проходят очно, форма занятий – групповые

**Режим работы:**

Занятия проводятся два раза в неделю по 30 минут

В соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13.

При регулярном посещении занятий укрепляется общефизическое и психологическое состояние детей.

В работе с дошкольниками обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала. На следующий год обучения пройденный материал подается на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

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

Кроме основных разделов занятия включают в себя упражнения на развитие ориентирования в пространстве, ритмическую разминку на развитие групп мышц и подвижность суставов, вспомогательные и координирующие упражнения, упражнения с предметами, музыкально – подвижные игры, упражнения на импровизацию.

Занятие состоит из трех частей:

-Вводная - в нее входит поклон, маршировка, разминка.(3-5 минут)

-Основная - она делится на тренировочную (изучение нового материала, повторение, закрепление пройденного) и танцевальную (разучивание танцевальных движений, комбинаций, композиций).(15 минут)

-Заключительная – музыкальные игры, вспомогательные и корригирующие упражнения, поклон. (5 минут)

Изучение программы начинается с несложных движений и заданий, затем расширяется, совершенствуется и обогащается в процессе обучения.

Особое внимание уделяется постановке корпуса, рук, ног, головы. Дети занимаются ритмикой, детскими бальными, историко–бытовыми, доступными народными танцами и изучают элементы классического танца.

**Ожидаемые результаты:**

-Знание правил правильной постановки корпуса, основных положений рук, позиции ног. -

Умение пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку, освоение навыка легкого шага с носка на пятку, понимание характера музыки и передача его танцевальными движениями, правильное исполнение программных танцев.

-Умение исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку, выворотность ног, умение правильно открыть и закрыть руку на талию, правильно исполнять этюды и танцевальные композиции.

Результат отслеживается в участии в мероприятиях детского сада, в концертах, фестивалях, конкурсах.

**Результаты освоения программы.**

Чувство музыкального ритма.	
Начало года	Конец года
1. Хлопки под музыку. самостоятельно выполняет хлопки под музыку.	1. Выделить хлопками сильные доли в музыке. самостоятельно выделяет сильные доли в музыке.
2. Смена движений со сменой частей музыки.	2. Прохлопать ритмический рисунок под музыку. самостоятельно выполняет хлопки под музыку.

Самостоятельно меняет движение со сменой частей музыки.	музыку.
	3. При помощи движений выделить смену частей музыки. самостоятельно меняет движение со сменой частей музыки.

Эмоциональная отзывчивость.	
Начало года	Конец года
Упражнение «О чем рассказывает музыка». выразительно передает заданные образы.	Упражнение «Листок». выразительно передает заданный образ.
Упражнение «Птичий двор». Выразительно передает заданный образ.	Упражнение «В гостях у сказки». выразительно передает заданные образы.

Танцевальное творчество.	
Начало года.	Конец года.
1.Повторить за педагогом танцевальные движения. правильно и «музыкально» исполняет танцевальные движения.	Исполнить танцевальную комбинацию. правильно и «музыкально» исполняет танцевальную комбинацию.
	Выбрать движения согласно музыкальному материалу. правильно выбирает движения.
	Придумать танцевальную комбинацию на заданную музыку. Легко придумывает комбинацию, не путает стили музыки.

### Тематическое планирование

№	Тема курса	Количество занятий
1	Вводное занятие	2
2	Музыкально-ритмические движения	14
3	Элементы русского танца	14
4	Детский бальный танец, ритмика	14
5	Элементы эстрадного танца	15
6	Заключительное, отчетное мероприятие	5
<b>Итого по курсу</b>		<b>64 занятия</b>

## Перспективный план

Тема курса	Программное содержание	Задачи
Вводное занятие	<p>Знакомство с детьми. Что такое танец. Приветствие. Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности. Постановка корпуса. Положение рук на талии. VI, I свободная позиции ног. Танцевальный шаг с носка. Танец «Топ по паркету» (шаг с носка, хлопки, притопы, прыжки на двух ногах) Игра «Давайте потанцуем», разминка «Мы идем по кругу»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать интерес к занятиям.</li> <li>- Формировать общую культуру личности ребенка;</li> <li>- формировать правильную осанку и положение головы, положение рук на талии, позиции ног.</li> <li>- Обучить детей танцевальному шагу с носка.</li> <li>- формировать интерес к занятиям.</li> <li>- Развитие воображения, фантазии.</li> </ul>
Музыкально ритмические движения	<p>Маршировка (шаг с носка, перестроения – круг, из большого в маленький круг и обратно, колонна, круг.) Разминка «Сказочные герои» (голова – повороты вправо, влево, наклоны к правому, левому плечу; плечи, руки – поочередное поднимание плеч вверх; движения кистями рук вверх вниз, сгибание – разгибание в локтевых суставах, вытягивание вверх – опускание вниз рук; корпус – повороты, наклоны в стороны, вперед, ноги – поочередное поднимание пятки, приседания, приставные шаги в стороны, вперед - назад, поднимание колен вперед, в стороны, прыжки на двух ногах, ноги вместе – врозь) Ø Хлопки в ладоши – простые и ритмические. - Положение рук: перед собой, сверху, внизу, справа и слева на уровне головы. - «Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, на один такт, два приседания на один такт. - «шаг, приставить, шаг, каблук». - подъем на полу пальцы. - повороты вправо, влево. «Осенняя разминка» Танцевальная композиция «Жоротышки» Игра «Сказочный лес» Игра-танец «Рыбачок» Игра «У медведя» Игра «Веселые путешественники» Партерная гимнастика («Буратино», «Солнышко», «Бабочка», «Складочка», «Улитка», «Гармошка» «Бусы», «Лягушка», «Солнышко» )</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильное исполнение танцевального шага.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой</li> <li>- разогреть мышцы.</li> <li>- Развивать первоначальные навыки координации движений.</li> <li>- научить передавать заданный образ.</li> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- совершенствовать исполнение выученных движений.</li> <li>- познакомить детей с темпами музыки (медленный, умеренный, быстрый)</li> <li>- познакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано).</li> <li>- познакомить детей со штрихами музыки (стаккато, легато) отражение их движениями: хлопками, шагами, бегом, плавными и резкими движениями головы.</li> <li>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</li> </ul>
	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> </ul>

Тема курса	Программное содержание	Задачи
	<p>шаги в стороны, вперед, назад. Перестроения - круг, из большого в маленький круг и обратно, в колонны по 2, 4)</p> <p>Разминка «Я рисую солнце» (голова - прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне, с ритмическим рисунком.) Руки - поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти круговые движения с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной</p> <p>Плечи - оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Упражнение «Улыбнемся себе и другу»- наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево по VI, по II позиции ног. Повороты корпуса вправо, влево. Ноги - подъем на полу пальцы с полуприседанием, «пружинка», высокое поднятие колен вперед, в стороны. Прыжки – по VI позиции ног, VI – II позиции ног, Упражнение «Лыжник».)</p> <p>Ритмические хлопки в ладоши. Тройные притопы. «Пружинка» с наклонами головы. Движение «Баю - бай». Подскоки, приставные шаги с приседанием.</p> <p>Танцевальная композиция «В коробке с карандашами»</p> <p>Игра «Скорый поезд»</p> <p>Игра «Музыкальные ворота»</p> <p>Игра «Путник»</p> <p>Партерная гимнастика («Карандаши», «Бабочка», «Солнышко», «Буратино», «Складочка», «Велосипед», «Березка», «Корзиночка»)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой</li> <li>- Разогреть мышцы.</li> <li>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- Развить чувство ритма.</li> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>- Развивать координацию движений.</li> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>- Развить умение детей перестраиваться с одного темпа музыки на другой.</li> <li>- Учить строить рисунки танца.</li> <li>- продолжать знакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано).</li> <li>- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.</li> <li>- формировать умение ориентироваться в пространстве</li> <li>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</li> <li>- формировать умение вытягивать, сокращать стопу.</li> </ul>
	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким поднятием колен, приставные шаги с приседанием. Перестроения – круг, диагональ, змейка)</p> <p>Разминка «Ку-ка-ре-ку» (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднятие и опускание рук по очереди, и вместе, движение рук вперед, назад. Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднятие на полу пальцы, поднятие колен, вытягивание прямых</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>- Разогреть мышцы.</li> <li>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>- научить передавать заданный образ.</li> </ul>

Тема курса	Программное содержание	Задачи
	<p>ног вперед в пол. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую.)  Топающий шаг. Галоп. Подскоки. Положение рук на поясе, вперед, вверх, вниз. Хлопки, притопы. Хлопки, притопы в паре, кружения в паре. Выпад, выпад с соскоком.  Танцевальная композиция «Танец утят»  Игра «Цыплята и ворона»  Танец-игра «Ку-чи-чи»  Партерная гимнастика («Солнышко», «Складочка», «Рыбка», «Русалочка», «Дощечка», «Сидит дед»)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развить чувство ритма.</li> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>- Развивать координацию движений.</li> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать заданный образ движениями.</li> <li>- Развить музыкальный слух и чувства ритма.</li> <li>- научить импровизировать.</li> <li>- укрепить мышцы спины, живота.</li> <li>- формировать правильную осанку.</li> <li>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</li> </ul>
	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги с приседанием, галоп, подскоки. Перестроения – круг, две колонны, два круга, «шторки», круг, колонна, полукруг.)  Разминка «Зимние забавы» - (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди и вместе, движение рук вперед, назад, движения имитирующие игру в снежки, «греем руки». Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднимание на полу пальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол, выпады в стороны, вперед. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую. Бег на месте с высоким подниманием колен.)  Шаг с ударом, кружение «лодочкой», галоп, подскоки. Хлопки, притопы.  Танцевальная композиция «Тик так – тикают часы»  Игра «Круг дружбы»  Игра «Домик»  Партерная гимнастика («Солнышко»,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>- Разогреть мышцы.</li> <li>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>- научить передавать заданный образ.</li> <li>- Развить чувство ритма.</li> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>- Развивать координацию движений.</li> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>- Развить чувство ритма.</li> <li>- развить музыкальный слух,</li> </ul>

Тема курса	Программное содержание	Задачи
	«Складочка», «Рыбка», «Русалочка», «Дощечка», «Сидит дед»)	<p>умение начинать движение с нужного такта.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развить музыкальный слух, выделять начало музыкальной фразы.</li> <li>- укрепить мышцы спины, живота.</li> <li>- формировать правильную осанку.</li> <li>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</li> </ul>
Элементы русского танца	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, шаг с ударом, галоп, подскоки, перескоки. Перемещения – круг, колонна, два круга, «шторки», круг, звездочка, сужение и расширение круга, круг в круге.)</p> <p>Разминка «Ах, вы, сени» (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди, и вместе, движение рук вперед, назад, Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднимание на полу пальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол, выпады в стороны, вперед. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую. Бег на месте с высоким подниманием колен.)</p> <p>Положение рук на поясе, открывание рук во 2 позицию, закрывание на пояс. Вынос ноги на каблук вперед, в стороны без корпуса, с наклонами корпуса. Притопы одинарные, двойные, тройные. Полу присядка. Хлопушки в ладоши, по бедру. Кружения. «Ковырялочка», «ковырялочка» с притопом. Ходы – простой с носка, «елочка», шаркающий шаг. Исполнение движений с одновременной работой рук.</p> <p>Танцевальная композиция «Порушка - пораня»</p> <p>Игра «Заплетися мой плетень»</p> <p>Игра «Танец ткачей»</p> <p>Игра «Веселый оркестр»</p> <p>Партерная гимнастика (упражнения на растяжку ног, укрепление мышц спины, улучшения выворотности ног)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>- Разогреть мышцы.</li> <li>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>- научить передавать заданный образ.</li> <li>- познакомить детей с особенностями русского танца.</li> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>-научить передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз.</li> <li>- научить строить и передвигаться по рисункам танца.</li> <li>- развить фантазию и воображение.</li> <li>- развить координацию.</li> <li>- укрепить мышцы спины, живота.</li> <li>- формировать правильную осанку.</li> <li>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</li> </ul>



Тема курса	Программное содержание	Задачи
Детский балльный танец, ритмика.	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен. Перестроения – круг, змейка, квадрат, колонна, полукруг, две колонны.)</p> <p>Разминка «Раз, два, три, четыре» (голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки –поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднимание на полу пальцы, приставные шаги, прыжки – по VI, VI –II, упражнение «лыжник» в разных ритмических рисунках. )</p> <p>Поклон по I позиции ног, галоп, подскоки, приставные шаги, легкие прыжки на месте, хлопки в разных ритмических рисунках.</p> <p>Полька «Забава»</p> <p>Игра «Давайте потанцуем»</p> <p>Игра «Музыкальные змейки»</p> <p>Игра «одинокий путник»</p> <p>Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>- Разогреть мышцы.</li> <li>- формировать правильную осанку при исполнении движений.</li> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>- развивать творческие способности детей.</li> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>-развивать воображение, фантазию.</li> <li>-развивать воображение, фантазию.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- формировать правильную осанку.</li> <li>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</li> <li>- укрепить здоровье детей</li> </ul>
	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, пружинящий шаг, шаг марша, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен. Перестроения - в рассыпную, шеренга, круг, в пары, круг в круге, в рассыпную.)</p> <p>Разминка «Я танцую» (голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки – поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднимание на полу пальцы, приставные шаги, переменный шаг в сторону, прыжки – по VI, VI – II, прыжок в повороте.)</p> <p>Поклон мальчиков, поклон девочек, приставной</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>- Разогреть мышцы.</li> <li>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>- Обучить детей танцевальным движениям вальса.</li> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>- научить «чувствовать» пару.</li> </ul>

Тема курса	Программное содержание	Задачи
	<p>шаг, балансе, шаг глиссад, покачивание, поворот в паре, кружения.  Вальс «Дружбы»  Игра «Магниты»  Игра «Ромашки»  Игра «Бабочки»  Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)</p>	<p>-развивать воображение, фантазию.  - развить быстроту реакции.  - Формировать навык «легкого шага»  -развивать воображение, фантазию.  - формировать правильную осанку.  - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.  - укрепить здоровье детей.</p>
Элементы эстрадного танца	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, пружинящий шаг, шаг марша, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен, перескоки. Перестроения – две шеренги, шторы, круг, четыре колонны, змейка, квадрат.)  Разминка «Зарядка» (подъем на полу пальцы, приседания, наклоны, повороты туловища, махи согнутыми ногами, выпады –исполняются совместно с движениями рук, головы.)  Танцевальная композиция «Давайте построим большой хоровод».  Игра «Домики»  Игра «будь внимателен»  Игра « А, ну-ка, покажи»  Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)</p>	<p>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.  - Формировать умение ориентироваться в пространстве.  - научить перестраиваться из одного рисунка в другой.  - развить координацию движений.  - Обучить детей танцевальным движениям.  - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.  - Развить музыкальный слух, выделять начало музыкальной фразы.  - развить внимание, быстроту реакции.  - развивать воображение, фантазию.  - развить артистизм.  - формировать правильную осанку.  - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.  - укрепить здоровье детей</p>

### **Методическое обеспечение программы.**

С первых минут занятий очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого следует тщательно продумать методические приемы, которые помогут решить поставленные задачи.

Прежде, чем заставить ребенка танцевать, нужно научить его красиво и осознанно двигаться под музыку, научить связывать музыку с движением. Для этого в занятия нужно включать простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения. Движения показывает педагог. Надо следить, чтобы дети не повторяли сразу за педагогом, а внимательно следили за его исполнением. Обучение движению начинается с его названия, показа, объяснения техники. Это необходимо для создания зрительного образа и последующего осмысления движений. Все новые движения необходимо изучать в «чистом» виде. Если движение трудное и достичь его правильного исполнения сразу нельзя, то изучают сначала элементы, подготовительные упражнения. Систематическое повторение одного упражнения значительное число раз позволит добиться лучшей техники исполнения. Но нужно помнить, что нельзя долго задерживать внимание детей на одном упражнении, занятие не должно быть моторным. Нужно разнообразить задания, что бы они всегда оставались занимательными для воспитанников. Для обучения танцам детей дошкольного возраста необходимо использовать игру. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества», – писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.

Кроме танцевальных элементов на занятиях кружка дети знакомятся с различными упражнениями связанные с отчетом ритма, что дает ребенку возможность безошибочно начать движение на указанную долю музыкального такта и развивает чувство музыкального ритма. Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица. И поэтому для развития у детей выразительности, артистичности, фантазии следует включать в занятия музыкальные этюды и игры. Целесообразно включать в занятие импровизацию. В качестве музыкального оформления лучше выбирать доступные для восприятия детей произведения. Они должны быть разнообразными и качественными. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер. На протяжении всех занятий, особенно на их начальном этапе, очень важно следить за формированием правильной осанки детей. С этой целью рекомендуются задания на укрепление мышц спины.

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией в дошкольном учреждении возможно только при использовании педагогических принципов:

- принцип доступности и индивидуальности (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому участнику кружка.)
- принцип постепенного повышения требований (выполнение ребенком все более трудных, новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок.)
- принцип систематичности (непрерывность, регулярность занятий.)
- игровой принцип (занятие строится на игре.)
- принцип сознательности, активности (сознательное, заинтересованное отношение ребенка к своим действиям.)
- принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков.)
- принцип наглядности (практический показ движений.)

Ведущими методами обучения детей танцам являются:

- наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ);
- объяснение методики исполнения движения;

Таким образом, основные методы, применяемые при обучении:

- качественный показ;
- словесное (образное) объяснение;
- повторение.

Итогом занятий является танец. Танец, поставленный на основе выученных движений, помогает развить танцевальность. Преодолевая технические трудности, дети приобретают свободу сценического поведения, проявляют свою индивидуальность.

## Методика и содержание программы «Ритмопластика».

### **Методы обучения, используемые в программе.**

#### **Логоритмика.**

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

#### **Музыкальная разминка.**

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

#### **Ритмическая гимнастика.**

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

#### **Партерная гимнастика.**

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

#### **Танцевальные движения.**

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

#### **Сюжетно-образные танцы.**

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

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

## Примерный план организации занятия танцевального кружка.

### Вводная часть:

- построение и приветствие детей
- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо

### Подготовительная часть занятия:

- разминка в движении: ходьба, бег, прыжки
- танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика).

### Основная часть занятия:

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

### Заключительная часть:

- музыкальная игра
- построение, поклон

Все части занятий выполняются с использованием музыки и песен.

## Материально-техническое обеспечение.

### Предметы, используемые для реализации программы.

На занятиях по ритмике и танцу используются различные предметы: платочки, бубны, ленточки на кольцах, ленточки на палочках, обручи, плоские кольца, флажки, султанчики, погремушки, цветы, воздушные шары, мячи, колокольчики, шляпки. Для открытых уроков и отчетных концертов используются также костюмы и дополнительные атрибуты, для яркости представления приобретенных навыков по программе «Ритмопластика»

### Технические средства

Музыкальный центр, аудио материал

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема 1. Вводное занятие	Вводное занятие	Занятие №1
	Вводное занятие	Занятие №2
Тема 2. Музыкально-ритмические движения	Знакомство детей с понятиями танец, движение, ритм.	Занятие №3
	Маршировка (шаг с носка, перестроения – круг, из большого в маленький круг и обратно, колонна, круг.)	Занятие №4
	Маршировка (шаг с носка, перестроения – круг, из большого в маленький круг и обратно, колонна, круг.)	Занятие №5
	Проработка положений рук	Занятие №6
	Проработка положений ног	Занятие №7
	Знакомство с упражнением "Пружинки"	Занятие №8
	Закрепление упражнения "Пружинки"	Занятие №9

	«Шаг, приставить, шаг, каблук»	Занятие №10
	«Шаг, приставить, шаг, каблук»	Занятие №11
	Танцевальная композиция «Коротышки»	Занятие №12
	Танцевальная композиция «Коротышки»	Занятие №13
	Игра «Сказочный лес», Игра-танец «Рыбачок»	Занятие №14
	Игра «У медведя», Игра «Веселые путешественники»	Занятие №15
	Партерная гимнастика («Буратино», «Солнышко», «Бабочка», «Складочка», «Улитка», «Гармошка», «Бусы», «Лягушка», «Солнышко» )	Занятие № 16
	Знакомство с русским танцем, разминка «Ах, вы, сени»	Занятие № 17
	Проработка положений рук	Занятие № 18
	Проработка положений ног	Занятие №19
	Притопы одинарные, двойные, тройные. Полу присядка. Хлопушки в ладоши, по бедру. Кружения.	Занятие №20
	Притопы одинарные, двойные, тройные. Полу присядка. Хлопушки в ладоши, по бедру. Кружения.	Занятие №21
	Притопы одинарные, двойные, тройные. Полу присядка. Хлопушки в ладоши, по бедру. Кружения.	Занятие №22
Тема 3. Элементы русского танца	«Ковырялочка», «ковырялочка» с притопом.	Занятие №23
	Ходы – простой с носка, «елочка», шаркающий шаг.	Занятие №24
	Исполнение движений с одновременной работой рук.	Занятие №25
	Танцевальная композиция «Порушка - пораня»	Занятие №26
	Танцевальная композиция «Порушка - пораня»	Занятие №27
	Игра «Заплетися мой плетень» Игра «Танец ткачей»	Занятие №28
	Игра «Веселый оркестр»	Занятие №29
	Партерная гимнастика (упражнения на растяжку ног, укрепление мышц спины, улучшения выворотности ног)	Занятие №30
Тема 4. Детский бальный танец, ритмика	Знакомство с особенностями бального тонца	Занятие №31
	Закрепленье - повторенье маршировки	Занятие №32

	Упражнение «плечи, вверх и обратно», корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднимание на полу пальцы.	Занятие №33
	Упражнение «лыжник» в разных ритмических рисунках, приставные шаги, прыжки – по VI, VI –II.	Занятие №34
	Поклон по I позиции ног, галоп, подскоки, приставные шаги, легкие прыжки на месте, хлопки в разных ритмических рисунках.	Занятие №35
	Поклон по I позиции ног, галоп, подскоки, приставные шаги, легкие прыжки на месте, хлопки в разных ритмических рисунках.	Занятие №36
	Поклон по I позиции ног, галоп, подскоки, приставные шаги, легкие прыжки на месте, хлопки в разных ритмических рисунках.	Занятие №37
	Игра «Давайте потанцуем» Игра «Музыкальные змейки» Игра «одинокий путник»	Занятие №38
	Игра «Давайте потанцуем» Игра «Музыкальные змейки» Игра «одинокий путник»	Занятие №39
	Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)	Занятие №40
	Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)	Занятие №41
	Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)	Занятие №42
	Полька «Забава»	Занятие №43
	Полька «Забава»	Занятие №44
Тема 5. Элементы эстрадного танца	Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, пружинящий шаг, шаг марша, галоп, подскоки)	Занятие №45

	Маршировка (Бег с высоким подниманием колен, перескоки. Перестроения – две шеренги, шторы, круг, четыре колонны, змейка, квадрат.)	Занятие №46
	Разминка «Зарядка»	Занятие №47
	Игра «Домики»	Занятие №48
	Игра «будь внимателен»	Занятие №49
	Игра « А, ну-ка, покажи»	Занятие №50
	Игра «Магниты»	Занятие №51
	Игра «Ромашки»	Занятие №52
	Игра «Бабочки»	Занятие №53
	Разминка «Я танцую»	Занятие №54
	Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)	Занятие №55
	Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)	Занятие №56
	Танцевальная композиция «Давайте построим большой хоровод».	Занятие №57
	Танцевальная композиция «Давайте построим большой хоровод».	Занятие №58
	Закрепление пройденного курса.	Занятие №59
Тема 6. Заключительное мероприятие.	Подготовка у заключительному мероприятию.	Занятие №60
	Подготовка у заключительному мероприятию.	Занятие №61
	Подготовка у заключительному мероприятию.	Занятие №62
	Подготовка у заключительному мероприятию.	Занятие №63
	Заключительное мероприятие.	Занятие №64



### Список используемой литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
3. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003
4. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.
5. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
6. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г.
7. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
8. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.
9. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
10. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
11. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
12. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
13. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
14. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
15. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
16. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Вартус, 1982.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

### ЛОГОРИТМИКА. Упражнения и стихи.

#### «Путешествие в сказочный лес»

- Педагог: Я Вам рада, в лес сегодня заглянуть нам надо  
Посмотреть на елочки, на стройные иголочки  
Мишку, зайчика, лисичку по-проведать, не забыть  
И лягушку, и квакушку стороной не обходить.  
Всем приветы передать, в гости их к себе позвать  
Крепко за руки взялись, в путь дорожку собрались.
- (Дети встают в пары)  
Вместе дружно мы идем  
Вместе песенку поем  
Вместе весело живем  
Вместе в лес гулять пойдем.
- (Дети в парах идут друг за другом, вытягивая и держа спинку, у мальчиков рука на поясе, у девочек на юбочке)  
На полянку мы пришли  
Вы ребята, молодцы!!  
Выберем себе пенечки  
Соберем здесь все грибочки.
- (Упражнение на приседание «сели, встали»)  
Сели, встали  
Сели, встали  
Потянулись, позевали  
Другу ручкой помахали  
Улыбнулись, побежали!  
Мы бежали, мы бежали  
Ножки лихо поднимали  
Ручки за спину сложив,  
И соседа удивив.
- (Дети встают в круг, руки на поясе, и проделывают все по тексту, а затем начинают бег по кругу)  
Долго с вами мы бежали  
Медвежонка увидали!
- (Из числа детей выбираем одного ребенка и укладываем его на спинку, как мишку, все остальные дети вокруг него)  
Мишка, Мишка  
Спи, малышка  
Мы тихонечко бежим  
Сон твой сладкий сторожим.
- (Дети вокруг медведя, бег на полу-пальцах )  
Спать медведя положи, продолжаем мы гулять  
В чащу леса забрели и комариков нашли!
- (Играет музыка, дети хлопают в ладоши, ловят комариков, упражнение на громко-тихо, динамические оттенки)  
Комарики, комарики, летаете весь день  
Сейчас надуем шарик мы, для всех своих друзей!
- (Дети взялись за руки. Игра «Надуем шар»)  
Надувайся, шар, надувайся большой  
Оставайся такой и не лопайся!
- (Постепенно усложняем задачу и добавляем притопы и хлопки)  
В шар садимся мы с друзьями  
Пролетаем над горами  
Над лесами и полями.
- (Дети встают в тесную кучку и машут руками, приветствуя всех вокруг, далее импровизационно дети разлетаются по залу)

Что за птицы в небе синем, высоко-высоко  
Это мчатся самолеты, далеко-далеко  
Звезды ясные сияют, под крылом-под крылом  
Наши славные пилоты, за рулем-за рулем.  
Самолет летит, самолет гудит  
Уууууууууууууууу, я лечу в Москву  
Командир-пилот, самолет ревет  
Уууууууууууууууу, я лечу в тайгу.

-Полетали? (дети: да!)

-Приземлились? (дети: да!)

А теперь нам всем пора  
Лягушата в гости ждут  
На большом лесном болоте  
Песнь с квакушкой поют

(Педагог в центре, дети вокруг)

К маме все вы повернулись  
Квакнули - ква, переглянулись  
К маме прыгаем сейчас-  
Веселая семья у нас!  
К маме спинкой повернулись  
Квакнули - ква, переглянулись  
На прогулку все сейчас-  
Дружная семья у нас!!!!

(Сначала все по тексту, затем дети прыгают в полном приседе в центр и из центра. Игра может иметь развитие - вокруг болота «с кочки на кочку». Ориентация в пространстве, двигательные навыки)

-Интересно Вам в лесу?

-Да!!!!

-Наверное, еще погуляем по нему?

-Да!!!!

-Кто еще же здесь живет?

Лисичка, зайчик, волк, енот

Много бабочек, кукушек

Львят, мышат и саранчи!

А сейчас устроим танцы

Все зверята, молодцы!!!

(Импровизация по заданию):

-Ползаем, как мышки

-Рычим, как львята

-Летаем, как бабочки

-Танцуем, как лисички.

-Танцевали и летали

Песни пели и рычали

Притомились мы немного

Сядем, выдохнем немного!

- Ветер сильно вдруг подул, деревца качаются

Потемнело уж в лесу, дождик начинается!

- Прыгаем по лужам: прыг-прыг-прыг

И садимся в поезд: чух-чух-чух

Проверим мы колесики: тук-тук-тук

Отправляемся домой, по дороженьке ночной!

### «На деревне у бабушки»

Педагог: Соберем мы всех ребят

Ведь они уже не спят

Поиграем мы чуть-чуть

Соберемся вместе в путь.

Чтоб никто не заблудился  
Крепко за руки взялись  
В путь дорожку собрались.

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

-самолет построим сами  
Пролетим над городами  
Пронесем над полями  
Над макушками деревьев  
Над опушками лесов  
И в любимую деревню  
Прямо к бабушке за стол

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

Мы приехали к бабуле, в ее славный, теплый дом  
Выйдем с другом в огород фруктов, овощей нарвем.

Взялись дружно мы за дело  
Посадили репку смело  
Лук, огурчики, картошку  
И зеленого горошка!

(Дети встают на свои места)

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

(Смена мест)

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

(Смена мест)

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

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

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

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

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

(Полу-пальцы, наклоны вперед)

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

(Притопы, руки к полу)

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

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

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

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

Чесночок наш, чесночок, ой, как горько-горько!

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

(Упражнение на мимику все по тексту)

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

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

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

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

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

(Повторяем несколько раз)

«Кисти»: Есть у нас капуста,

    Большая капуста  
Мы капусту режем, режем  
Мы капусту солим, солим  
Мы капусту трем, трем  
Мы капусту мнем, мнем

    Полежали, погуляли  
    В огороде побывали  
    Всех цыпляток покормили  
    И бабуле угодили!!!

### «Зоопарк»

Построение в рисунок (шахматный порядок). При включении музыки дети мягким бегом движутся по залу, когда музыка затихает, прибегают на свои места.

Педагог: Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуйте.

(поклон с плие и кивком головы, шаг приставной)

    Нам пора, друзья мои!  
    Впереди каникулы.  
    В зоопарк шагаем дружно,  
    Нам зверят увидеть нужно!

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

    Мы бежали, мы бежали,  
    Наши ноженьки устали,  
    Мы немножко посидим,  
    На зверяток поглядим.

(загадки)

    Полоска белая, полоска черная  
    Я вся умелая, я вся проворная,  
    Скачу во весь опор, быстрее ветра –  
    Лошадка в Африке, я ваша – (зебра).

    Эй, не стой слишком близко,

Не шучу я, я не киска.  
Не устраивай здесь игр,  
Я в полоску, хищный – (тигр).

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

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

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

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

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

### «Осенний лес»

Вот полянка, а вокруг (широким жестом руки в стороны)  
Липы выстроились в круг (округленные руки сцепить над головой)  
Липы кронами шумят (руки вверху, качаем из стороны в сторону)  
Ветры в их листве гудят (наклон вперед)  
Вниз верхушки прогибают (наклон вперед, покачать туловищем)  
И качают их, качают.  
После дождика и гроз (выпрямиться, руки поднять)  
Липы льют потоки слез (плавно опустить руки, перебирая пальцами)  
Каждый листик по слезинке (руки вниз, энергично потрясти кистями)  
Должен сбросить на тропинки.  
Кап и кап, кап и кап (хлопать в ладоши)  
Капли, капли, капли – кап!

До чего же листик слаб (уронить руки).  
Он умоется дождем (погладить сначала одну руку, затем другую),  
Будет крепнуть с каждым днем (сжать кулачки)

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

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

А теперь, мои друзья,  
Мы найдем свои места

Звучит музыка, дети бегают, ищут свои места. Музыка выключается, дети встают на свои места.

«Для рук»:

Три сороки  
Тараторки  
Тараторили на горке  
Тараторили на горке  
Три сороки  
Тараторки  
(плюс про апельсин)

Беленькое облако (округлые руки перед собой, пальцы в замок)  
Поднялось над крышей (не расцепляя рук, поднять их над головой)  
Устремилось облако (выпрямить руки)  
Выше, выше, выше (руки вверх).  
Ветер это облако (плавные покачивания руками над головой)  
Зацепил за кручу (сцепить руки кончиками пальцев над головой)  
Превратилось облако (руками описать через стороны вниз большой круг)  
В дождевую тучу! (присесть)

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

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

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

И в речку свалились (падаем). ( Упражнение выполняем по тексту).

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

### «Веселое путешествие»

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

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

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

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

*По диагонали:*

Большие ноги шли по дороге, (большой, широкий шаг)  
Маленькие ножки бежали по дорожке, (короткий шаг)  
По ровненькой дорожке, (шаги « утюжки»)





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

## **Танцевальные движения №2**

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

## **Упражнение на ритмические рисунки: «Дождь»**

(вместе стучим кулачками по полу и ходим топаем)

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

## **Упражнение - хлопущка.**

Комар баню топил,  
Блоха парилась,  
В бане блоха парилась  
Об потолок ударилась.  
Ой-ой-ой, не могу  
Потяните за ногу,  
Запрягайте два кота,  
Да я поеду до попа.  
Я попу все расскажу  
Да белу ручку покажу.

## **«Партерная гимнастика»**

*Упражнение на стопы*

1.

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

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

3. Наши ножки хороши,  
Поросячьи хвостики,  
Веселятся по утрам,  
Дарят радость вам и нам.

*Упражнение на сгиб и разгиб коленей:*  
Колени мы сгибаем дружно,  
Нам ужа увидеть нужно

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

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

*Упражнение «на кисти»:*  
Киска когти выпускает,  
Мяу-мяу говорит,  
Тихо хвостиком виляет  
И ушами шевелит.

*Упражнение «на руки»:*  
Крокодил плывет, плывет,  
Лапками гребет, гребет,  
Растопырил свои лапки,  
Потянулся очень сладко,  
Позевал, открыл свой рот,  
Может рыбка заплывет.

*Упражнение «бабочка»:*  
Бабочка летит по небу,  
Крылышками хлопая,  
Пять, четыре, три, два, раз,

Прижимай коленочки и таз.

*«Бабочка»:*

Бабочка красавица  
В небо полетела  
Крылышки расправила  
На капусту села

*Упражнение «поднятие ног на 90°, лежа на спине»:*

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

*Упражнение «велосипед»:*

Крутим мы педали дружно,  
Тигра нам увидеть нужно.

*Упражнение «березка»:*

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

*Упражнение «наклоны, сидя в разноможке»:*

Семь лунатиков сидели на луне,  
Семь лунатиков свалились во сне.  
Как? Вот так!  
Один, два, ..., семь!

*Упражнение «саранча»:*

Спинку выше поднимаем,  
Саранча она такая,  
Вправо, влево поглядит.  
Ляжет мягко – тихо спит.

*Упражнение «полу-мостик»:*

Вдоль реки от берега  
Мост висит из дерева.  
Гнет его качает ветер,  
По мосту шагают дети!

*Упражнение «коробочка»:*

Коробочка волшебная  
Полна она чудес,  
В ней камни драгоценные,  
Улыбки, счастье, смех.

*«Коробочка»:*

Мы в коробку забрались,  
Ручки к ножкам потянись,  
Спину сильно выгибай,  
И головку поднимай.

*Упражнение «лодочка» (плюс с удержанием):*

По реке, качаясь, лодочка плывет.  
Гонит ее ветер все вперед, вперед, вперед.

*«Лодочка»:*

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

*«Зернышко»:*

В поле зернышко лежало,  
Прорастало, прорастало,  
Появился колосок,  
К солнцу тянется росток.

*«Ванька-встанька»:*

Ванька парень хоть куда  
Золотиста голова  
Ну-ка, Ванька удиви  
Ваньку-встаньку покажи.

*«Лягушка»:*

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

*«Тараканы (жуки)»:*

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

*«Кошка поднимает лапки»:*

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

*«Кошка под забором»:*

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

*«Курочка»*

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

## **ИГРЫ**

**Игра: «Птичий двор!!!»**

- Вышла курочка гулять, свежей травки пощипать  
А за ней ребятки, желтые цыплятки  
Ко-ко-ко не ходите далеко  
Лапками гребите, зернышки ищите  
Съели толстого жука, дождевого червяка  
Выпили водицы, полное корытце.

(Сначала дети выполняют движения с текстом, а затем оставляем только движения и выполняем их с музыкой)

**Игра «Поезд»:**

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

Но вот остановка, кто хочет? - Слезай  
Пойдемте ребята, пойдем погулять.

(Играет музыка, музыка заканчивается - все снова строятся в поезд)

**Игра «Машина»**

(Дети встают по 4 человека, один из которых шофер)

Машина, машина  
Идет, гудит  
В машине, в машине  
Шофер сидит

Вот поле, вот речка  
Вот лес густой  
Приехали дети  
Машина, стой!!!!

(И еще несколько раз по залу)

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 2.**

### **Партерная гимнастика**

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

#### **Бабочка**

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

#### **Змея**

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

#### **Лягушка**

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

#### **Складочка**

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

#### **Книжечка**

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

#### **Кузнечик**

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

#### **Кобра**

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

#### **Колечко**

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

#### **Корзиночка**

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

#### **Коробочка**

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

#### **Кошка – собачка**

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

#### **Мостик**

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

### **Неваляшка**

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

### **Фасолинки**

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

### **Лодочка**

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

### **Дождик**

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

### **Большие и маленькие дома**

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

<b>Серия упражнений для мышц спины</b>	
<b>Нырляшки за жемчугом</b> И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед ладони вместе. 1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги. 2-7 - попеременные движения ногами вверх-вниз. 8 - принять исходное положение.	<b>Морская звезда</b> И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед. 1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги. 2 - развести руки в стороны, ноги врозь. 3 - руки вперед, ноги вместе. 4 - принять исходное положение.
<b>Кораблик</b> И.п. - лежа на животе, руки сзади, пальцы переплести. 1 - поднять голову, плечи, прогнуться, руки назад. 2-7 - держать. 8 - принять исходное положение.	<b>Плавание брассом</b> И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед. 1 - поднять голову, верхнюю часть туловища руки. 2-7 - движения руками, имитирующие плавание брассом. 8 - принять исходное положение.
<b>Рыбка</b> И.п." - лежа на животе, руки вытянуты вперед. 1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги. 2 - принять исходное положение.	
<b>Серия упражнений для укрепления мышц брюшного пресса</b>	
<b>Русалочка</b> И.п. - стоя на коленях, руки в стороны. 1-2 - сесть на правое бедро, правую руку дугой" вниз - влево. 3-4 - принять исходное положение. 5-8 -то же в другую сторону.	<b>Катамаран</b> И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка приподнять. 1-16- имитировать нажимания" ногами на педали.
<b>Медуза</b> И.п. - лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны - вверх." 1 - группировка лежа на спине: ноги согнуть, обхватить голени руками, голову поднять ("когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно"). 2-3 - держать. 4 - принять исходное положение ("когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность").	<b>Кальмар</b> И.п. - сидя, руки в упоре сзади. 1 - согнуть ноги, притягивая колени к груди. 2 - разогнуть ноги в стороны - вверх. 3 - ноги вместе. 4 - принять исходное положение.
<b>Кит</b> И.п. - лежа на спине, руки к плечам. 1-2 - сесть, руки вверх. 3-6 - потрясти расслабленно кистями ( "кит пускает фонтан"). 7-8 - принять исходное положение.	



## ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

### Сюжетно-образные танцы.

Ниже приведены описания некоторых сюжетно-образных танцев.

#### Танец «Рыбачок»

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

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

#### Танец "Бибика"

Песня «Бибика» (группа «Волшебники двора»)

Проигрыш	На вступление – «выезжаем» и перестраиваемся по своим местам
Едем! Едем! Июньскими тёплыми днями и в мае, и в сентябре Встречаюсь я снова с друзьями в песочнице, во дворе Кто с куклой, а кто с пистолетом, а кто-то приносит слона А я вам скажу по секрету, бибика – игрушка моя! Едем, едем!	Правой рукой сверху вниз Шаг влево кольцо вверх, также вправо 2 раза поворот и наклон влево, также вправо присесть, обруч положить сидя руки под подбородок выпрыгнуть – ноги врозь, руки вверх-в стороны руки вперед пистолетиком, поворот вокруг себя руки за голову сводить локти 3 раза наклон вперед, руки возле рта сесть взять обруч вытянуть обруч вперед притянуть кольцо к себе выпрыгнуть и правой рукой сделать сверху вниз
Би-би-би-би-бибика, поехали кататься! Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться. Покрашу я бибику, в любимый красный цвет Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет! Едем!Едем!	Два шага влево с наклоном влево, также вправо Два шага влево с наклоном влево, также вправо круговое движение обручем справа налево и обратно поворот через левое плечо вокруг себя Правой рукой сверху вниз
В солдатики я не играю,	Поднимаем прямую левую, затем правую ногу 2 раза

<p>не нужен мне велосипед!  Бибику свою я катаю, бибика моя лучше всех!  А ночью, когда засыпаю, пускай мне приснится – ХАЙВЕЙ  И мама бибику поставит, в гараж под кроватью моей!  Едем, едем!</p>	<p>сесть, левую согнуть правую ногу вытянуть вперед выпрямить левую ногу, делать наклоны вперед 4 раза сгруппироваться лечь вперед, кольцо перед собой выпрыгнуть, руки с кольцом вверх, ноги врозь наклон вниз, заведения обруча за ноги 3 раза выпрыгнуть обруч перед собой рукой сверху вниз</p>
<p>Би-би-би-би-бибика, поехали кататься!  Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться.  Покрашу я бибику, в любимый красный цвет  Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет</p>	<p>Два шага влево с наклоном влево, также вправо  Два шага влево с наклоном влево, также вправо  круговое движение обручем справа налево и обратно поворот через левое плечо вокруг себя</p>
<p>Би-би-би-би-бибика, поехали кататься!  Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться.  Покрашу я бибику, в любимый красный цвет  Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет!  Едем, едем!  Проигрыш</p>	<p>Перестраиваемся в две колонны и движемся  противоходом в обход зала в конце на середине встречаемся, идем парами вперед  рукой сверху вниз  продолжаем двигаться вперед и на месте кладем внутреннюю руку на плечо впереди стоящему, внешняя рука с кольцом вниз,</p>
<p>Би-би-би-би-бибика, поехали кататься!  Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться.  Покрашу я бибику, в любимый красный цвет  Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет!</p>	<p>Расходимся на два малых круга и снова встречаемся по середине, едем вперед двумя колоннами и становимся на свои места</p>
<p>Би-би-би-би-бибика, поехали кататься!  Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться.  Покрашу я бибику, в любимый красный цвет  Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет!  Едем! Едем!  Би-БИ!</p>	<p>Два шага влево с наклоном влево, также вправо  Два шага влево с наклоном влево, также вправо  круговое движение кольцом справа налево и обратно поворот через левое плечо вокруг себя  рукой сверху вниз  В конце с прыжком руки с кольцом вверх</p>

### Танец «Тучка»

#### Песня «Виноватая тучка»

<p>Злую тучку наказали  Ты плохая, ей сказали.  И она заплакала,  Да кап-кап-кап закапала.  Припев:  Кап-кап-кап  дождик пошел,  Кап-кап-кап  дождик пошел  Мыши сразу задрожали.  Мыши в норы побежали.  Полетели птицы вниз,  Да птицы  сели на карниз.  Припев:  Кап-кап-кап дождик пошел,  Кап-кап-кап дождик пошел  Пес по имени Барбос  Струсил не на шутку.  Еле ноги он унес  В свою собачью будку.  Припев:</p>	<p>Грозят указательным пальчиком правой руки, а левая рука – на поясе  Кулачками «трут глазки». Локоточки разведены в стороны.   3 хлопка  Встряхиваем кистями рук перед глазками.  3 хлопка  Встряхиваем кистями рук перед глазками.  Имитируют движения мышек-трусисек   Взмахивают ручками-крыльями через стороны вверх-вниз, одновременно пружиня колени.  Присели («Плие»)   Движения те же   Имитируют движения собачки, виляющей хвостиком.  Кружатся на «дробном шаге» вокруг себя.   Движения те же</p>
--	--

<p>Кап-кап-кап дождик пошел,  Кап-кап-кап дождик пошел  Ну а мы с тобой не тужим,  Босиком бежим по лужам.  Брызги прямо ввысь летят  С тучею встречаются.  А потом они назад  Да с неба возвращаются  Припев  Шлеп-шлеп-шлеп дождик идет,  Шлеп-шлеп-шлеп дождик идет,  Тучку бедную простили,  Тучку с миром  отпустили.  Тучка плакать перестала,  А потом совсем пропала.  Припев:  Кап-кап-кап  дождик прошел  Кап-кап-кап  дождик прошел  Кап, как,  кап.</p>	<p>«Легким бегом» двигают по кругу против часовой стрелки.  Идут врассыпную на свои места.  «Пружинка» с поворотом вправо, одновременно раскрывая руки в стороны  Те же движения влево.  Обе ручки выполняют мягкий взмах от себя.  Ручки раскрыты в стороны, мягкие пружинки вправо-влево  3 взмаха кистями рук перед собой  Руки убрать за спинку, наклоны головой вправо-влево  3 взмаха кистями рук перед собой  Руки убрать за спинку, наклоны головой вправо-влево  Наклон головы вправо-влево  -вперёд.</p>
---	--

### Танец «Ромашка»

Песня «Ромашка»

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

1. Научила на ромашке меня бабушка гадать,

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

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

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

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

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

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

Припев: 1.2.3.4.5. Что-то сбилась я опять!

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

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

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

Завтра всё начну сначала – берегитесь женихи!

Припев: 1.2.3.4.5. Что-то сбилась я опять!

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

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

### Танец «Барбарики»

Песня «Мы друзья» гр. «Барбарики»

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

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

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

"...Ты, исправь ошибку..." - ногу ставят на пятку, руками показывают "нос", опускают руки вниз и приставляют ногу (*1и3* шеренги *вправо*; *2и4 - влево*); затем поменяются движениями и до конца 4фр.

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

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

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

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

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

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

**С** – то же в «своем» кругу;

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

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

**С** – то же в общем кругу;

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

### **Танец «Гномики»**

Детская студия «Дельфин

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

#### **I КУПЛЕТ:**

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

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

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

#### **ПРИПЕВ:**

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

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

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

#### **II КУПЛЕТ:**

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

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

#### **ПРИПЕВ:**

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

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

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

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

#### **III КУПЛЕТ –**

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

Повторяют движения в другую сторону (1,3,5...-налево; 2,4,6...- направо). Возвращаются в исходную позицию.

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

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

**ПРИПЕВ** - повтор движений

**ПРОИГРЫШ** - двигаются поскаками по кругу

**ПРИПЕВ** – повтор движений

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

### "У леса на опушке".

Дети стоят по залу врассыпную

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

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

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

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

Припев:

Потолок ледяной- руки на поясе, 2 шага вправо

Дверь скрипучая- 2 шага влево

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

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

Всюду иней-2 шага влево

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

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

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

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

### Танец «Дикари»

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

Участвует любое количество детей.

Вступление: Дети встают по залу в шахматном порядке.

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

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

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

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

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

Плохо спиться... присесть, постучать кулаками по полу

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

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

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

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

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

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

Повтор припева: тот же

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

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

Дикарями говоря... стучат кулаками об пол

Захотелось... снова руки вверх

Антрекота в сухарях... стучат кулаками об пол

Жизнь лесная ... снова руки вверх

Развивает аппетит... стучат кулаками об пол

Хоть клубникой... снова руки вверх

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

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

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

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

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

Поклон.

### Танец «Чико-Нико»

<p>• 1 куплет. Нет, нет, нет, такого быть не может:  Слон не может быть на ежика похожим.  Не умеет наша кошка лаять.  Прошлогодний снег не может летом таять.</p> <p>• 2 куплет. Стать не может девочка мальчишкой, В гости не придет к тебе герой из книжки. Трижды три, конечно, не четыре. Не играть хоккей вам в собственной квартире.</p> <p>• Припев. Может быть, может и такое тоже, Если смешинку другу подарить. Может быть, может день с утра погожий. Эти слова проговорить. Луна-Пама, Луна-Пама, раз, два, три. Чико-Нико, Чико-Нико, повтори.</p> <p>• 3 куплет. Нет, не может стать квадратным мячик. Не устроить вам ночей плохо ... Не растут будильники на грядке. Быть не может вечером утренней зарядке.</p>	<p>• 1 куплет. указательный палец правой руки прямой, а другие пальцы сжаты в кулак. Правая рука согнута в локте – движения вправо и влево. 2 строка: руки поднимаем вверх – встаем на носочки, а затем приседаем – руки опускаются вниз. 3 строка: мягкие движения кистями (лапки кошки). 4 строка: ноги идут на узенькой дорожке, руки одновременно идут вправо, затем влево.</p> <p>• 2 куплет. «пружинка». грозим пальчиком. «пружинка». грозим пальчиком.</p> <p>• Припев. хлопки. руки поднимаем вверх. хлопки. руки поднимаем вверх. «моторчик» вправо – 2 раза, затем влево – 2 раза. На 3 счета – хлопки перед собой.</p> <p>• Проигрыш. Идем подскоками по кругу.</p> <p>• 3 куплет. Идем в центр круга подскоками – руки над головой одновременно вправо – влево. Затем назад также.</p> <p>• Припев (повторение). • Проигрыш. Идем подскоками по кругу. • Припев (повторение).</p>
---	--

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5.

### Музыкальные игры.

Ниже приводится описание игр используемых на занятиях по «Ритмике и танцу».

#### «Зеркало»

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

Игра с тем же содержанием может называться «Обезьянки».

#### «Чудо-юдо»

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

#### «Насос»

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

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

#### «Мокрые котята»

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

#### «Снеговик»

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

#### «Снежинки-ручейки»

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

#### «Снегопад»

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

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

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

#### «Прекрасные цветы»

Дети располагаются враспынную по залу, изображая бутоны, из которых с началом музыки начинают «распускаться прекрасные цветы».

Музыкальное сопровождение побуждает играющих к пластичности движения, выразительной мимике. Под палящими лучами солнца цветы начинают вянуть; дети, медленно расслабляясь, опускаются на одно колено. А под дождиком снова оживают, поднимаются. Действия сопровождаются соответствующей мимикой. Роли Солнышка и Дождика могут исполнять дети.

#### «Зернышко»

Дети изображают зернышко, которое, прорастая, превращается в растение или дерево. Каждый ребенок придумывает, во что он будет превращаться. Характерные особенности этого растения или дерева должны отразиться в жесте, позе, движении, мимике. Например: ель — ветки вниз, тополь — вверх, ива — руки расслаблены, кактус — пальцы растопырены.

#### «Карнавал животных»

Под музыку Сен-Санса «Карнавал животных» дети должны изобразить характерные движения тех персонажей, о которых рассказывает произведение.

Можно использовать наиболее образные фрагменты сюиты: «Куры и петухи», «Слоны», «Кенгуру», «Аквариум», «Королевский марш львов», «Лебедь».

#### **«Цыплята»**

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

#### **«Магазин игрушек»**

Дети изображают какую-нибудь игрушку, принимая для этого необходимую позу. Из числа играющих выбирается продавец, который «заводит» игрушки, и покупатель, который пришел в магазин подобрать подарок.

Задача покупателя: по движениям, мимике, жестам угадать образ задуманной ребенком игрушки.

#### **«Марионетки»**

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

#### **«Передай настроение»**

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

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

#### **«Ниточка с иголочкой»**

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

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

Игру можно проводить, сопровождая движения текстом:

Игла-барыня, княгиня.

Весь мир нарядила.

Нарядила, обшила,

Сама раздетая ходила.

Она тонка, да длинна,

Одноуха, да остра,

Одноуха, да остра,

Всему миру красна.

Хвостик нитяной

Тянет, тянет за собой.

Сквозь холст он проходит,

Узелок себе находит.

#### **«Мы едем, едем, едем»**

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

Чух, чух, пыхчу.

Пыхчу, ворчу.

Стоять на месте

Не хочу.

Колесами стучу, верчу —

Садись скорее,

Прокачу! Чух! Чух!

#### **Танец-игра "Лавата"**

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



Дружно танцуем мы - тра-та-та, тра-та-та -  
Танец веселый наш, это Лавата.

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

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

#### **«Завивайся, ниточка, в клубок»**

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

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

#### **«Веселая карусель»**

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

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

#### **«Воронила борона»**

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

#### **«Самолеты»**

Педагог называет имена 3-4 детей и предлагает им подготовиться к полету, показав предварительно, как заводить мотор и как летать.

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

#### **«Поезд».**

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

Указания к проведению:

Сначала к игре привлекается небольшая группа детей. При повторении может быть большее число участвующих (12-15). Первое время каждый ребенок держится за одежду впереди стоящего, затем дети свободно идут друг за другом, двигают руками, подражая движению колес паровоза, и произносят в такт: "Чу-чу-чу".

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

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