

Утверждаю
Заведующий МБДОУ МО г.
Краснодар «Детский сад № 212»
_____Н.А. Лисичкина
протокол педагогического совета
от _____ № _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
МБДОУ МО г. КРАСНОДАР «ДЕТСКИЙ САД № 212»**

«Игровая гимнастика»

для детей 5 - 6 лет

(срок реализации программы – 1 год)

Программу разработали:

Гончарова Татьяна Николаевна

- старший воспитатель;

Кляузова Елена Владимировна

- старший воспитатель.

Краснодар
2022г.

Содержание

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи реализации Программы	5
Принципы построения Программы.....	5
Планируемые результаты освоения Программы.....	6
Характеристика разделов Программы	6

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	8
Способы и направления поддержки детской инициативы.....	10
Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников...	11
Перспективный план	13 -22

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Конспекты.....	23 – 60
Материально-техническое обеспечение: методическое, информационное...	60
Предметно-развивающая среда.....	60
Литература	61

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Игровая гимнастика» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях.

Программа разработана творческой группой МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 212» на основе программы «СА-ФИ-ДАНСЕ», авторы Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г.

Актуальность программы заключается в формировании основ здорового образа жизни дошкольников, совершенствовании их психомоторных способностей, развитии творческих и созидательных способностей детей.

Программа рассчитана на один год обучения, реализуется в форме кружковой работы для детей (5-6 лет) старшей группы.

Дошкольный возраст – это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физкультурой и спортом.

Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения. Поэтому крайне важно правильно организовать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Одной из форм работы по физическому воспитанию дошкольников является занятие ритмической гимнастикой с элементами художественной гимнастики. Ритмическая гимнастика является составной частью художественной гимнастики, вернее сказать, художественная гимнастика зародилась на основе ритмической гимнастики. Как средство физического воспитания детей ритмическая гимнастика с элементами художественной гимнастики широко доступна, так как строится на знакомых образных упражнениях, сюжетных композициях, используются различные забавные игры, образные этюды, где происходит диалог ребенка с предметом (лента, обруч, мяч, шарф, скакалка), которые подбираются с учёта возраста детей и их физической подготовки. И через эту связь дети выражают свое собственное восприятие к прекрасному, свою неповторимость, индивидуальность.

В процессе занятий ритмической гимнастикой с элементами художественной гимнастики, общения детей с музыкой, развиваются музыкально - пластические способности. Музыкальное сопровождение обогащает занятие, делают его насыщенным и разнообразным. Такие занятия повышают эмоциональное состояние детей, содействуют эстетическому воспитанию, формированию положительных эмоций. В процессе занятий формируется правильная осанка, красивая походка, развивается ритмичность и координация движений, что

благоприятно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Ритмическая гимнастика с элементами художественной гимнастики - это большой и удивительный мир, где дети знакомятся с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями с предметами: мячом, обручем, скакалкой, гимнастической лентой, шарфом, с элементами танца. На занятиях используются элементарные упражнения художественной гимнастики, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму. Дети с большим желанием занимаются гимнастическими упражнениями, т.к. занятия проводятся в игровой форме. Им нравится видеть, как оживает предмет в их руках. У детей расширяется двигательный опыт, совершенствуются приобретенные ранее навыки и умения, развивается ловкость, быстрота, гибкость, координация движений, формируется самостоятельность, активность. Именно этот опыт и умения помогут ребенку в дальнейшем успешно осваивать и другие виды художественно-творческих и спортивных видов деятельности: это может быть последующее обучение хореографии, гимнастике, а также занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях и т.д. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственные перегрузки и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение.

В последние годы заметно возросла потребность в эффективных методиках воспитания детей дошкольного возраста. По мнению Т. Сауко, явление это не случайное и связано с пониманием самоценности этого периода детства, значения развития в дошкольном возрасте для последующего становления личности ребенка. Существует несколько программ по танцевально-ритмической гимнастике.

К одной из таких методик относится оздоровительно-развивающая программа «Са-фи-дансе» Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. по танцевально-игровой гимнастике направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика. Именно поэтому мы решили собрать методический материал и разработать Программу по ритмике с элементами художественной гимнастики для детей старшего дошкольного возраста, так как именно в этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения и манипуляции предметами; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

Цель Программы:

- Содействовать гармоничному развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи Программы:

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

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

3. Развитие творческих и созидательных способностей воспитанников:

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

Принципы построения Программы:

Программа построена на общепринятых педагогических принципах:

- **Систематичности и последовательности.** Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- **Оздоровительной направленности.** При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку совместно со старшей медицинской сестрой.

- **Доступности и индивидуализации.** Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
- **Гуманизации.** Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.
- **Творческой направленности,** результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
- **Наглядности.** Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Ожидаемые результаты освоения Программы

В конце года воспитанник:

- Исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной гимнастике;
- Владеет навыками ритмической ходьбы, умеет выполнять простейшие построения и перестроения;
- Умеет хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- Хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально – подвижных игр и умеет представить различные образы;
- Знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов;
- Владеет навыками по различным видам передвижений по залу и приобретает определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;

Характеристика разделов Программы

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

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

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. В этот раздел

входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, ритмические танцы.

В разделе «Танцевально – ритмическая гимнастика» представлены образно – танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи.

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

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

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

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

Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

В Программе «Игровая гимнастика» для детей 5- 6 лет представлен перечень форм организации организованной образовательной деятельности детей, выбор которых осуществляется педагогом самостоятельно. В работе с детьми дошкольного возраста используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для детей деятельности – игр - занятий.

Программа реализуется в форме кружковой работы для детей старшей группы (5-6 лет).

Методы реализации программы

В самом общем виде методы можно рассматривать как упорядоченные способы взаимодействия взрослого и детей, направленные на достижение целей и решение задач дошкольного образования.

Несмотря на то, что само применение методов осуществляется в процессе взаимодействия всех участников образовательных отношений, их предварительный выбор определяется взрослым и зависит от ряда факторов: конкретной образовательной задачи, возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников, вида осуществляемой деятельности, применяемой методики и (или) технологии, наличия определённых условий и др.

Главными методами обучения дошкольников являются практические, наглядные, словесные, игровые методы. Следует отметить, что все эти методы в процессе обучения используются в совокупности, в различных комбинациях друг с другом, а не изолировано.

В обучении дошкольников используются наглядные приемы обучения: показ способов действий, показ образца (показ педагога каждого танцевального элемента). Эти приемы основаны в значительной мере на подражании и его роли в усвоении ребенком знаний и умений.

Достоинство игровых методов и приемов обучения заключается в том, что они вызывают у детей повышенный интерес, положительные эмоции, помогают концентрировать внимание на учебной задаче, которая становится не навязанной извне, а желанной, личной целью. Решение задачи в процессе игры сопряжено с меньшими затратами нервной энергии, с минимальными волевыми усилиями.

Словесные методы и приемы позволяют в кратчайший срок передать детям информацию, ставить перед ними учебную задачу, указывать пути ее решения. Они сочетаются с наглядными, игровыми, практическими методами.

Целостный процесс освоения Программы можно условно разделить на три этапа:

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

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения. Дети пытаются воссоздать увиденное, выполняют упражнение. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем. Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения. Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

Способы и направления поддержки детской инициативы

Способы	Направления
Поддержка детской автономии: - самостоятельность в замыслах и их воплощении; -индивидуальная свобода деятельности; - самоопределение	-Создание условий для самовыражения в различных видах деятельности и различными средствами (игровой, конструктивной, продуктивной, художественно-эстетической, общении, двигательной и др.) - Поддержка инициативных высказываний. -Применение методов проблемного обучения, а также использование интерактивных форм обучения.
Поддержка спонтанной игровой деятельности (индивидуальной или коллективной), где замысел, воплощение сюжета, выбор партнеров осуществляется детьми без вмешательства педагога	Создание условий для развития и развертывания спонтанной детской игры: -выбор оптимальной тактики поведения педагога; -наличие времени, отведенного на спонтанную свободную игру; -наличие разнообразных игровых материалов
Развитие ответственной инициативы	-Давать посильные задания-поручения; - Снимать страх "я не справлюсь". -Давать задания интересные, когда у ребенка есть личный интерес что-то делать (желание помочь, поддержать,

	быть не хуже или лучше остальных). -Учить объективно смотреть на возможные ошибки и неудачи, адекватно реагировать на них.
--	---

Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников

Задачи взаимодействия с семьями дошкольников:

Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

2. Познакомить родителей с особенностями подготовки ребёнка к школе, развивать позитивное отношение к будущей школьной жизни ребенка.

3. Ориентировать родителей на развитие познавательной деятельности ребенка, обогащение его кругозора, развитие произвольных психических процессов, элементов логического мышления в ходе игр, общения с взрослыми и самостоятельной детской деятельности.

4. Помочь родителям создать условия для развития организованности, ответственности дошкольника, умений взаимодействия с взрослыми и детьми, способствовать развитию начал социальной активности в совместной с родителями деятельности.

5. Способствовать развитию партнерской позиции родителей в общении с ребенком, развитию положительной самооценки, уверенности в себе, познакомить родителей со способами развития самоконтроля и воспитания ответственности за свои действия и поступки.

Направления взаимодействия педагога с родителями:

педагогический мониторинг;
 педагогическая поддержка;
 педагогическое образование родителей;
 совместная деятельность педагогов и родителей.

Формы взаимодействия с семьями дошкольников:

- Индивидуальное консультирование по проблемам, касающимся конкретного ребёнка;

- Групповые формы работы (родительские собрания, групповые консультации, педагогические гостиные и др.) в рамках педагогической просветительской деятельности ДОУ;
- Совместная деятельность всех участников образовательного процесса (праздники, интегрированные занятия, тематические недели, конкурсы и др.).

Перспективное планирование Программы «Игровая гимнастика»

	Программные задачи	Построение занятия
1	1. Развивать мышечную силу, гибкость. 2. Развивать воображение, находчивость. 3. Совершенствовать систему кровообращения. (Зан. 1 стр. 151-152)	1. <u>Вводная часть</u>: строевые упр. Повторить (Зан.1) Игроритмика: ходьба на каждый счёт и др. сочетания ритм. рисунка. 2. <u>Основная ч.</u>: ОРУ без предмета Ритмический танец «Танец с хлопками». Акробатические упр.: «Ванька-встанька». Муз.-подв.игра «Пятнашки». Хореогр. упр. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Галоп вперёд и в сторону. 3. <u>Упр-я на расслабление мышц</u>: раскачивание рук из стороны в сторону.
2 3	1. Развивать мышечную силу, гибкость. 2. Совершенствовать систему кровообращения. 3. Развивать воображение, находчивость. (Зан. 3 стр. 154-155)	1. <u>Вводная часть</u>: строевые упр. Повторить (Зан.1) Игроритмика: ходьба на каждый счёт и др. сочетания ритм. рисунка. 2. <u>Основная ч.</u>: ОРУ без предмета Ритмический танец «Танец с хлопками». Акробатические упр.: «Ванька-встанька». Муз.-подв.игра «Пятнашки». Хореогр. упр. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Галоп вперёд и в сторону. 3. <u>Упр-я на расслабление мышц</u>: раскачивание рук из стороны в сторону.
4 5	1. Содействовать совершенствованию органов дыхания. 2. Развивать мышечную силу, гибкость. 3. Воспитывать инициативу, трудолюбие. (Зан. 5 стр. 156-157)	1. <u>Вводная часть</u>: строевые упр. «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте—переступанием. Упр-я в ходьбе и беге на внимание Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного размера. 2. <u>Основная ч.</u>: ОРУ без предмета. (Зан.3) Хореогр. упр. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Галоп вперёд и в сторону. Игропластика: упр-я на гибкость. Музыкально-подв. игра «Волк во рву». 3. <u>Упр-я на расслабление мышц</u>: расслабление всего тела, лёжа на спине.
6	1. Формировать правильную осанку. 2. Развивать координационные способности. 3. Воспитывать чувство товарищества. (Зан. 7 стр. 157-160)	1. <u>Вводная часть</u>: построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в несколько по ориентирам. Хореогр. упр. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Галоп вперёд и в сторону. 2. <u>Основная ч.</u>: Танцевально-ритмич. гимнастика «Зарядка». . Муз.-подв.игра «Волк во рву». 3. Игроритмика. Ходьба на каждый счёт и через счёт с хлопками в ладоши. Упр-я на расслабление мышц и на укрепление осанки: из стойки пр вверх до положения лёжа на спине. Свободное дыхание.
7	Закрепить выполнение танца «Конькобежцы». Способствовать развитию ловкости, быстроты и ориентировки в пространстве.	1. Вход под песню «Полный вперёд» (Гладков) 2. Подготовка к отплытию. (ОРУ) 3. Прибытие на северный полюс. (Игра по типу «Пятнашки»)

	Способствовать развитию внимания и равновесия. (Зан. 8 стр. 160-162)	4.Исследование новой земли (Танец «Конькобежцы») 5.Встреча с белыми медведями (Игра «Белые медведи») 6.В гостях у бабушки Мороза (Танц-ритм. гимн. «Ну, погоди») 7.Построение по экипажам, подведение итогов.
8 9	1.Содействовать совершенствованию органов дыхания. 2.Развивать мышечную силу, гибкость. 3.Воспитывать инициативу, трудолюбие. (Зан. 9 стр. 162-163)	1. <u>Вводная часть:</u> строевые упр. «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте—переступанием. Упр-я в ходьбе и беге на внимание. Игроритмика. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли. 2. <u>Основная ч.:</u> Танцевальные шаги. Шаг галопа вперёд и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком. Муз.-подв.игра «Волк во рву».(Зан.5). Танцевально-ритмич. гимнастика «Зарядка» (Зан.7) Упр-я на расслабление мышц и на укрепление осанки: из стойки пр вверх до положения лёжа на спине. Свободное дыхание.
10	1.Развивать слуховое внимание (динамику звука). 2.Упражнять в реакции на сигнал. 3.Воспитывать инициативу, чувство товарищества. (Зан. 11 стр. 163-164)	1. <u>Вводная часть:</u> строевые упр. «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте—переступанием. Упр-я в ходьбе и беге на внимание. (Зан.1) 2. <u>Основная ч.:</u> Муз-подв. игра «Группа, смирно!» Танцевальные шаги. Шаг галопа вперёд и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком. Ритмич. танец «Полька» (Зан.9) Танцевально-ритмич. гимнастика «Зарядка» (Зан.7) 3. <u>Упр-я на расслабление мышц:</u> свободное раскачивание ноги, стоя к опоре боком «Шалтай-Болтай»
11	1.Улучшать работу сердечно-сосудистой системы. 2.Содействовать профилактике плоскостопия 3.Развивать мышление и воображение. (Зан. 14 стр. 164-167)	1. <u>Вводная часть:</u> строевые упр. «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте—переступанием. Упр-я в ходьбе и беге на внимание. (Зан.1) Игроритмика. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли. 2. <u>Основная ч.:</u> Ритмич. танец «В ритме польки». Танц.-ритм. гимнастика «Всадник» (упр. На стуле). 3. <u>Пальчиковая гимнастика</u> «Белка».
12	1.Развивать мышечную силу, гибкость. 2.Формировать правильную осанку. 3.Воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях. (Зан. 15 стр. 167-169)	1. <u>Вводная часть:</u> Строевые упр.перестроение из 1й колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: хлопки и удары ногой сильной доли. 2. <u>Основная ч.:</u> Муз-подв. игра «Группа, смирно!» Хореогр. упр. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Галоп вперёд и в сторону. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперёд и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком.Ритм. танец «В ритме польки» (Зан.13). Танц-ритм. гимн. «Всадник» (Зан.13). 3. <u>Игровой самомассаж.</u>
13	Совершенствовать выполнение комплекса танц.-ритм. гимнастики «Зарядка». Закрепить выполнение построения в шеренгу по сигналу.	1.Орг. вход под музыку «Кукушка» (А.Варламов). 2.Игра «Боевая тревога». 3. «Доложи о готовности» (ОРУ с речетативом). 4. «Утренний осмотр» («Зарядка») 5. «Проверка внимания» (Игра «Пограничники, смирно!»)

	Воспитывать ответственность при выполнении коллективных действий. (Зан. 16 стр. 169-171)	(Зан.11) 6. «Преследование нарушителя» («День и ночь») 7. «Поимка нарушителя» («Волк во рву») (Зан.5) 8. «Весёлый досуг» Танец в ритме польки (Зан.13) 9.Подведение итогов, награждение отличительными знаками.
14	1.Развивать мышечную силу, гибкость. 2.Упражнять в различении силы звука. 3.Воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях. (Зан. 18 стр. 171-172)	1.<u>Вводная часть:</u> Строевые упр.перестроение из 1й колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. игроритмика—х. на каждый счёт, хлопки через счёт; Ритмическ. танец «Танец с хлопками». 2.<u>Основная ч.:</u>танцевальные шаги («ковырялочка», «гармошка»). Ритм. танец «Московский рок» (Зан.15-16). Танц.-ритм. гимнастика «Ванечка-пастух» (Зан. 7) «Всадник» (Зан.13) Муз.-подв. игра «Круг и кружочки» (Зан.10) 3. <u>Пальчиковая гимнастика</u> «Белка».Муз-подв. игра «Весёлая-грустная музыка»
15	1.Развивать опорно-двигательный аппарат. 2.Совершенствовать координационные способности. 3.Формировать навыки движений под музыку. (Зан. 20 стр. 172-175)	1.<u>Вводная часть:</u> игроритмика—х. на каждый счёт, сочетания ритм. рисунка. (Зан 11) Ритмическ. танец «Танец с хлопками».(Зан.1) 2.<u>Основная ч.:</u>музыкально-подв. игра «Пятнашки» (Зан.3) музыкально-подв. игра «Пятнашки» (Зан.3) Хореогр. упр. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Галоп вперёд и в сторону.Танц. шаги—пружинка. Ритм. танец «» Ванечка-пастух (Зан.19). 3. <u>Пальчиковая гимнастика</u> «Флажок».
16	1.Развивать мышечную силу, гибкость. 2.Формировать правильную осанку. 3.Совершенствовать координационные способности. (Зан. 22 стр. 175-177)	1.<u>Вводная часть:</u> Строевые упр.перестроение из 1й колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. игроритмика—х. на каждый счёт, хлопки через счёт; Ритмическ. танец «Танец с хлопками». 2.<u>Основная ч.:</u> Хореогр. упр. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Галоп вперёд и в сторону.Танц. шаги—пружинка. Ритм. танец « Ванечка-пастух » (Зан.19). Креативная гимнастика «Займи место». 3. <u>Упр-я на расслабление мышц</u> (лёжа на спине).
17	1.Улучшать работу сердечно-сосудистой системы. 2.Упражнять в реакции на сигнал. 3.Воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях. (Зан. 23 стр. 177-178)	1.<u>Вводная часть:</u> Строевые упр.перестроение из 1й колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. игроритмика—х. на каждый счёт, хлопки через счёт и наоборот. 2.<u>Основная ч.:</u> танцевальные шаги.»ковырялочка», «тройной притоп». Ритмич. танец «Падеграс».» Муз-подв. игра «Пятнашки». Танц.-ритм. гимн. «Зарядка» (Зан.7), «Ванечка-пастух» (Зан.19). 3 Пальчиковая гимнастика «Киселёк».
18	Ознакомить ребят с Олимпийскими играми. Закрепить выполнение танцев	1.Подготовка к празднику. 2.»Организация» 3.»Тренировка» (ОРУ) 4.Клятва олимпийцев» 5.»Открытие игр» 6.Знакомство с

	«Падеграс» и «Модный рок». Способствовать развитию ловкости, быстроты, ориентировки в пространстве. (Зан. 24 стр. 178-181)	олимпийскими видами спорта. (Игра «Пятнашки») 7.»Гимнастика» 8.»Спортивные танцы». 9.»Награждение и финал».
19	1.Развивать опорно-двигательный аппарат. 2. Совершенствовать выполнение упр-ий ритм. гимнастики с флажками. 3.Формировать навыки движений под музыку. (Зан. 25 стр. 181-182)	1. <u>Вводная часть:</u> Строевые упр.перестроение из 1й колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. игроритмика—гимнастическое дирижирование—2/4. 2. <u>Основная ч.:</u> муз-подв. игра «Волк во рву» (Зан.5) Танц. шаги . русский попеременный шаг. Шаг с притопом. «Припадание». Бальный танец «Падеграс» (Зан.21) Танц-ритм. гимнастика «4 таракана и сверчок». 3. <u>Упр. на рассл. мышц., укр. осанки, дыхат. («палочка», «крестик»)</u>
20	1.Содействовать профилактике плоскостопия. 2.Развивать скоростно-силовые способности. 3.Развивать ручную умелость и мелкую моторику. (стр. 182-184)	1. <u>Вводная часть:</u> строевые упр. в ходьбе и беге по звук. сигналу встать на носки 2. <u>Основная ч.:</u> Муз-подв. игра «Группа, смирно!», танц. шаги «русский попеременный. Ритм. танец «Макарена». Танц-ритм. гимнастика «4 таракана и сверчок». Игропластика упр-я на гибкость. 3. <u>Игровой самомассаж-поглаживание, растирание. Упр. на рассл. мышц., укр. осанки, дыхат. («палочка», «крестик»)</u>
21	1.Формировать правильную осанку. 2.Развивать выносливость, координацию движений. 3.Содействовать развитию чувства ритма, музыкальной памяти. (Зан.29 стр. 184-185)	1. <u>Вводная часть:</u> строевые упр. в ходьбе и беге по звук игроритмика- хлопки и удары ногой сильной доли такта. игроритмика—гимнастическое дирижирование—2/4. 2. <u>Основная ч.:</u> Танцевальные шаги (повт. Зан 25) Танц.-ритм. гимнастика «Зарядка» (Зан.7). Ритм. танец «Макарена» (Зан.27). 3.Игровой самомассаж (Зан.27) <u>Упр. на рассл. мышц., укр. осанки, дыхат. лёжа на спине.</u>
22	Задачи. Ознакомить детей с героями книги Киплинг «Маугли». Совершенствовать выполнение разученных танцевальных композиций. (Зан. 30 стр. 185-187)	1.Вход в зал. 2.Упр-я в ходьбе: раздвигаем руками ветви деревьев, рубим лианы, перелезание через валуны. 3.Упр-е «Воробьиная дискотека». 4.Игра «Ловля обезьян». 5.Игропластика «Задания мишки Балугу». 6.Подведение итогов.
23 24	1.Развивать опорно-двигательный аппарат. 2. Совершенствовать выполнение упр-ий ритм. гимнастики с мячом. 3.Формировать навыки движений под музыку.	1. <u>Вводная часть:</u> Игроритмика. Выполнение ходьбы по кругу на каждый счёт и через счёт. Строевые упр. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчёту (например: «красный», «синий», «зеленый» и ориентирам (флажки, мячи, кегли того же цвета). 2. <u>Основная ч.:</u> ОРУ с предметом.(лентой). Акробатические

	(Зан. 31 стр. 187-188)	упр.—группировка. Русский танец «Русский хоровод». Муз-подв. игра «Пятнашки». 3. <u>Упр. на рассл. мышц., укр. осанки, дышат</u> . Свободный вис на гимн. стенке.
25	1. Содействовать профилактике плоско-стопия.	1. <u>Вводная часть</u> : Игроритмика. Выполнение бега по кругу на каждый счёт и через счёт
26	2. Развивать скоростно-силовые способности. 3. Развивать ручную умелость и мелкую моторику. (Зан. 33 стр. 188-190)	2. <u>Основная ч.</u> : ОРУ с предметом (лентой). Танц-ритм. гимнастика «Облака» Акробат упр. (ёжик, кузнечик). Ритм. танец «Русский хоровод» 3. <u>Упр. на рассл. мышц., укр. осанки, дышат</u> вис на перекладине.
27	1. Содействовать развитию чувства ритма, музыкальной памяти. 2. Формировать правильную осанку. 3. Развивать мышечную силу, гибкость (Зан. 35 стр. 191-192)	1. <u>Вводная часть</u> : игроритмика- выполнение движений туловищем в разл. темпе. Муз-подв. ига «Пятнашки» (Зан.3) Строевые упр. (Зан.31) с др. ориентирами. 2. <u>Основная ч.</u> : ОРУ с предметом (лентой). Танц-ритм. гимнастика «Облака». (Зан.31) Ритм. танец «Травушка-муравушка». Игропластика. Спец. упр. на разв. гибкости. 3. <u>Упр. на рассл. мышц., укр. осанки, дышат</u> вис на перекладине.
28	1. Совершенствовать выполнение упр-ий ритм. гимнастики с обручем. 2. Формировать навыки движений под музыку. 3. Развивать мышечную силу, гибкость. (Зан. 36 стр. 191-192)	1. <u>Вводная часть</u> : строевые упр. Перестроение в шеренгу. Размыкание по ориентирам (на интервал—pp на пояс). Игроритмика. (Зан.35). Ритм. танец «Травушка-муравушка». Танц-ритм. гимнастика «Зарядка» (Зан.7), «Всадник» (Зан.13), «4 таракана и сверчок» (Зан.25) 2. <u>Основная ч.</u> : Муз-подв. ига «Пятнашки» (Зан 35). 3. Игровой самомассаж—поглаживание груди и спины. Дых. Гимн. (Зан 35).
29	1. Содействовать развитию чувства ритма, музыкальной памяти. 2. Формировать правильную осанку. 3. Развивать мышечную силу, гибкость (Зан. 37 стр. 192-193)	1. <u>Вводная часть</u> : игроритмика- выполнение движений туловищем в разл. темпе. Муз-подв. ига «Пятнашки» (Зан.3) Строевые упр. (Зан.31) с др. ориентирами. 2. <u>Основная ч.</u> : ОРУ с предметом (лентой). Танц-ритм. гимнастика «Облака». (Зан.31) Ритм. танец «Травушка-муравушка». Игропластика. Спец. упр. на разв. гибкости. 3. <u>Упр. на рассл. мышц., укр. осанки, дышат</u> вис на перекладине.
30	Задачи. Закрепить выполнение упр-й ритм. гимн. «Всадник», «Облака». Повторить ранее изученные игры и танц. упр. Воспитывать доброе отношение друг к другу. (Зан. 38 стр. 193-195)	1. Вход в зал. 2.»Первый лепесток»-«Танец утят». 2.»Второй лепесток»-«упр. «Всадник». 3. «Третий лепесток»-«Автомобили». 4-упр. «Облака». 5-«Волшебный весёлый бубен». 6.-Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». 7-Итог, награждение.
31	1. Содействовать развитию быстроты движений и ловкости. 2. Формировать правильную	1. <u>Вводная часть</u> : строевые упр: построение в шеренгу по звуковому сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Муз-подв. игра на опред. характера муз.

	осанку. 3. Воспитывать чувство ответственности и сопереживания. (Зан. 39 стр. 196-198)	произведения. 2.<u>Основная ч.:</u> Хореогр. упр. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Галоп вперёд и в сторону. Танец «Кик». Танц-ритм. гимн. «Бег по кругу». Игропластика. Упр-я на развитие силы и гибкости. 3.<u>Игровой самомассаж.</u> (Поглаживание) <u>Упр-я на расслабление мышц</u>, дыхательные упр.—потряхивание кистями рук. (Зан 35).
32	1. Содействовать развитию быстроты движений и ловкости. 2. Формировать правильную осанку. 3. Воспитывать чувство ответственности и сопереживания. (Зан. 40 стр. 196-198)	1.<u>Вводная часть:</u> строевые упр: построение в шеренгу по звуковому сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Муз-подв. игра на опред. характера муз. произведения. 2.<u>Основная ч.:</u> Хореогр. упр. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Галоп вперёд и в сторону. Танец «Кик». Танц-ритм. гимн. «Бег по кругу». Игропластика. Упр-я на развитие силы и гибкости. 3.<u>Игровой самомассаж.</u> (Поглаживание) <u>Упр-я на расслабление мышц</u>, дыхательные упр.—потряхивание кистями рук. (Зан 35).
33	1. Совершенствовать выполнение упр-ий ритм. гимнастики с обручем. 2. Развивать скоростно-силовые способности. 3. Развивать ручную умелость и мелкую моторику. (Зан. 41 стр. 198-200)	1.<u>Вводная часть:</u> Строевые упр. Под музыку ходьба с продвижением вперёд, нет музыки-ходьба на месте. Игроритмика. Гимн. Дирижирование на размер 2/4. Муз-подв. игра «Грустно-весело». 2.<u>Осн. часть:</u> Хореогр. упр. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Галоп вперёд и в сторону. Ритм. танец «Давай, танцуй!» Танц-ритм. гимнастика «Бег по кругу» (Зан.39). 3. Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание груди и спины. <u>Упр. на рассл. мышц, укр. осанки, дышат</u> опускание, поднятие рук (Зан. 39).
34	1. Совершенствовать выполнение упр-ий ритм. гимнастики с обручем. 2. Развивать скоростно-силовые способности. 3. Развивать ручную умелость и мелкую моторику. (Зан. 42 стр. 198-200)	1.<u>Вводная часть:</u> Строевые упр. Под музыку ходьба с продвижением вперёд, нет музыки-ходьба на месте. Игроритмика. Гимн. Дирижирование на размер 2/4. Муз-подв. игра «Грустно-весело». 2.<u>Осн. часть:</u> Хореогр. упр. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Галоп вперёд и в сторону. Ритм. танец «Давай, танцуй!» Танц-ритм. гимнастика «Бег по кругу» (Зан.39). 3. Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание груди и спины. <u>Упр. на рассл. мышц, укр. осанки, дышат</u> опускание, поднятие рук (Зан. 39).
35	1. Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двиг. аппарата. 2. Развивать чувство ритма, музыкального внимания. 3. Воспитывать творчество в	1.<u>Вводная часть:</u> Строевые упр Построение в круг. Муз-подв. игра «Мальчики пляшут, девочки танцуют»(на опр. хар-ра музыки). 2.<u>Основная ч.:</u> Ритм. танец «Давай, танцуй!» (Зан.41) Танц-ритм. гимнастика «Зарядка» (Зан. 7), «Всадник» (Зан.13), «4 таракана и сверчок» (Зан.25)

	движении. (Зан. 43 стр. 200-202)	3. <u>Упр-я на расслабление мышц</u> (лёжа на спине). «Ныряние».
36	1. Совершенствовать сердечно-сосуд. и нервную системы. 2. Развивать мышечную силу, гибкость. 3. Развивать чувство взаимопомощи и трудолюбия. (Зан. 45 стр. 204-206)	1. <u>Вводная часть:</u> строевые упр: построение в шеренгу по звуковому сигналу. Муз-подв. игра для закрепления навыка построения в шеренгу, колонну. 2. <u>Основная ч.:</u> Хореогр. упр. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Галоп вперёд и в сторону. Ритм. танец «Современник». Танц-ритм. гимнастика «Зарядка» (Зан.7), «Всадник» (Зан.13), «4 таракана и сверчок» (Зан.25) 3. <u>Упр-я на расслабление мышц, дыхательные упр</u> — имитационные движения.
37	1. Совершенствовать сердечно-сосуд. и нервную системы. 2. Развивать мышечную силу, гибкость. 3. Развивать чувство взаимопомощи и трудолюбия. (Зан. 46 стр. 204-206)	1. <u>Вводная часть:</u> строевые упр: построение в шеренгу по звуковому сигналу. Муз-подв. игра для закрепления навыка построения в шеренгу, колонну. 2. <u>Основная ч.:</u> Хореогр. упр. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Галоп вперёд и в сторону. Ритм. танец «Современник». Танц-ритм. гимнастика «Зарядка» (Зан.7), «Всадник» (Зан.13), «4 таракана и сверчок» (Зан.25) 3. <u>Упр-я на расслабление мышц, дыхательные упр</u> — имитационные движения.
38	1. Содействовать развитию быстроты движений и ловкости. 2. Формировать правильную осанку. 3. Развивать мышечную силу, гибкость (Зан. 48 стр. 207-208)	1. <u>Вводная часть:</u> строевые упр: перестроение из 1й колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Муз.-подв. игра «К своим флажкам!». 2. Строевые упр. Перестроение из 1й колонны в три по выбранным водящим. ОРУ без предмета. (повт. Зан 1-2, 3-4). Хореогр. Упр. Поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Ритм. танец «Современник». 3. Упр. на расслабление в седе по-турецки.
39	1. Развивать чувство ритма, музыкального внимания, слух 2. Содействовать развитию быстроты движений и ловкости. 3. Формировать правильную осанку. (Зан. 50 стр. 208-212)	1. <u>Вводная часть:</u> строевые упр: перестроение из 1й колонны в неск. кругов на шаге и беге. Муз-подв. игра «К своим флажкам» (Зан.47). Дирижирование на размер 2/4 2. <u>Осн. часть:</u> Перестроение в 3 колонны. Танц-ритм. гимн. «Приходи, сказка!» Ритм. танец «Современник» Креативная гимнастика «Бег по кругу». Игропластика Комплекс упр. (Зан.5, 22) 3. <u>Упр-я на расслабление мышц, дыхательные упр.</u> — в седе по -турецки.
40 41	1. Совершенствовать выполнение упр-ий ритм. гимнастики. 2. Развивать гибкость, выносливость. 3. Развивать ручную умелость и мелкую моторику. (Зан. 51 стр. 212-215)	1. <u>Вводная часть:</u> строевые упр: перестроение из 1й колонны в неск. кругов на шаге и беге. Муз-подв. игра «К своим флажкам» (Зан.47). 2. <u>Осн. ч.:</u> Ритм. танец «Артековская полька». Танц-ритм. гимн. «Приходи, сказка!» Креативная гимнастика «Бег по кругу». 3. <u>Пальчиковая гимнастика «Мышка».</u>
42	1. Развивать чувство ритма, музыкального внимания. 2. Развивать мышечную силу,	1. <u>Вводная часть:</u> строевые упр: перестроение из 1й колонны в неск. кругов на шаге и беге. Муз-подв. игра «К своим флажкам» (Зан.47). Дирижирование на размер 2/4.

	гибкость. 3. Воспитывать творчество в движении. (Зан. 53 стр. 215)	2. <u>Основная ч.:</u> Ритм. танец «Артековская полька». Танц-ритм. гимн. «Приходи, сказка!» Пальчиковая гимнастика (Зан.51) 3. <u>Упр-я на расслабление мышц</u> (в образных движениях) (Зан.45)
43 44	Совершенствовать занимающихся в выполнении изученных танцевальных композиций. Развивать творчество, инициативу, самостоятельность. Развивать мелкую моторику рук. (Зан. 54 стр. 215-217)	1. «Знакомство» Построение в шеренгу, отгадывание загадок. 2. «В гостях у Петрушки»-«Артековская полька». 3. «В гостях у Карандаша»-ритм. гимн. «Ванечка-пастух» (Зан.19) 4.». В гостях у Незнайки—«К своим флажкам» (Зан.47) 5. В гостях у Буратино—креативная гимнастика «Бег по кругу» 6. В гостях у Винтика» ритмопластика «Автомобили». 7. Подведение итогов.
45	1. Развивать чувство ритма, музыкального внимания, слух 2. Содействовать развитию быстроты движений и ловкости. 3. Формировать правильную осанку. (Зан. 56 стр. 217-219)	1. <u>Вводная часть:</u> Строевые упр. Построение в круг. Игроритмика. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно (под бубен). 2. <u>Осн.ч.:</u> ритмический танец «Русский хоровод» (Зан.31) Танц-ритм. гимн. «Чёрный кот» Игропластика. Повторить ур.1 на развитие мышечной силы. Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание рук. (Зан.27) 3. <u>Упр-я на расслабление мышц, дыхательные упр.</u> — расслабление рук на различное количество счётов.
46 47	1. Совершенствовать выполнение упр-ий ритм. гимнастики под музыку. 2. Развивать ориентировку в пространстве и координацию движений. 3. Воспитывать трудолюбие. (Зан. 57 стр. 220-221)	1. <u>Вводная часть:</u> Построение в шеренгу. П/и «Гулливер и лилипуты». Танц. шаги –танец «кик» (Зан.39). 2. <u>Осн.ч.:</u> ритмический танец «Русский хоровод» (Зан.31) Танц-ритм. гимн. «Чёрный кот» Игропластика. Повторить Зан.1 на развитие гибкости (Зан.27). 3. <u>Упр-я на расслабление мышц, дыхательные упр.</u> — расслабление рук на различное количество счётов.
48	1. Развивать чувство ритма, музыкального внимания, слух 2. Содействовать развитию быстроты движений и ловкости. 3. Формировать правильную осанку. (Зан. 59 стр. 221-222)	1. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: Х. с увеличением темпа, переход на бег и обратно. 2. Муз.-подв. игра «Гулливер и лилипуты». Бальный танец «Падеграс». Ритмическая гимнастика «Давай танцуй!». Танц-ритм. гимнастика «Чёрный кот». 3. Упр. на расслабление мышц, дыхательные упр. «Воздух мягко набираем...».
49	1. Развивать чувство ритма, музыкального внимания, слух 2. Содействовать развитию быстроты движений и ловкости. 3. Формировать правильную осанку. (Зан. 60 стр. 221-222)	1. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: Х. с увеличением темпа, переход на бег и обратно. 2. Муз.-подв. игра «Гулливер и лилипуты». Бальный танец «Падеграс». Ритмическая гимнастика «Давай танцуй!». Танц-ритм. гимнастика «Чёрный кот». 3. Упр. на расслабление мышц, дыхательные упр. «Воздух мягко набираем...».
50	1. Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двиг. аппарата.	1. Строевые упр.: перестроение из 1й колонны в 3. Муз-подв. игра «Музыкальные змейки». 2. Танц.-ритм. гимнастика «Зарядка», «Всадник»,

	2. Развивать чувство ритма, музыкального внимания. 3. Воспитывать творчество в движении. (Зан. 61 стр. 222-223)	«Ванечка-пастух», «Бег по кругу». 3. Упр. на расслабление мышц, дыхательные упр. и на укрепление осанки.
51	1. Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двиг. аппарата. 2. Развивать чувство ритма, музыкального внимания. 3. Воспитывать творчество в движении. (Зан. 62 стр. 222-223)	1. Строевые упр.: перестроение из 1й колонны в 3. Муз-подв. игра «Музыкальные змейки». 2. Танц.-ритм. гимнастика «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Бег по кругу». 3. Упр. на расслабление мышц, дыхательные упр. и на укрепление осанки.
52	1. Совершенствовать выполнение упр.-ий ритм. гимнастики с обручем. 2. Развивать скоростно-силовые способности. 3. Развивать ручную умелость и мелкую моторику. (Зан. 63 стр. 223-224)	1. Строевые упр.: перестроение из 1й колонны в 3. Муз-подв. игра «Музыкальные змейки». 2. Танц.-ритм. гимнастика «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Бег по кругу», «Четыре таракана и сверчок». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме: ладоней, предплечья и плеча, ключицы и груди. 3. Упр. на расслабление мышц, дыхательные упр. и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя.
53	1. Развивать чувство ритма, музыкального внимания, слух 2. Содействовать развитию быстроты движений и ловкости. 3. Формировать правильную осанку. (Зан. 65 стр. 224-225)	1. Строевые упр.: перестроение из 1й колонны в 3. Креативная гимнастика: спец. Задания «Танцевальный вечер»: ребята танцуют все танцы, которые запомнили за год. 2. Танцевально-ритмич. гимнастика «Зарядка», «Четыре таракана и сверчок». Муз-подв. игра «Музыкальные змейки». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме: ладоней, предплечья и плеча, ключицы и груди. 3. Упр. на расслабление мышц, дыхательные упр. и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя. Из положения седа: разводя руки в стороны (вдох), обнимая себя за плечи (выдох).
54	Повторить изученный танцевально-ритмический материал. Содействовать развитию ритмичности, выразительности движений. Развивать внимание и ориентировку в пространстве. (Зан. 66 стр. 225-227)	1. Вход в зал под песню «В мире много сказок». 2. Подготовка к путешествию Игра «Музыкальные змейки». 3. Танц.-ритм. гимнастика «Зарядка». 4. Королевство лилипутов» Игра на внимание «Гулливвер и лилипуты» (Зан.57). 5. Упр.-е танц.-ритм. гимнастики «4 таракана и сверчок». 6. Танц.-ритм. гимнастика «Приходи, сказка!» 7. Подведение итогов, дружное королевство.
55	1. Развивать чувство ритма, музыкального внимания, слух 2. Содействовать развитию быстроты движений и ловкости. 3. Формировать правильную	1. Строевые упр.: построение по кругу в парах. Бальный танец «Падеграс». Повторить (Зан. 21-22). 2. Ритмический танец «Давай танцуй!». Повторить (Зан. 41-42). Танц.-ритм. гимнастика «Зарядка», «Всадник», «Бег по

	осанку. (Зан. 67 стр. 227-228)	кругу», «Чёрный кот». 3. Упр. на расслабление мышц, дыхательные упр. и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя. Из положения седа: разводя руки в стороны (вдох), обнимая себя за плечи (выдох).
56	Развивать умение публичных выступлений, чувство уверенности в себе. Закрепление пройденного материала. (Зан. 68 стр. 228)	Специальные задания «Танцевальный вечер» (См.Зан. 65).

Занятия для детей в старшей группе (5-6 лет).

Занятие 1.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях.

Музыкально-подвижная игра (для закрепления строевых действий и приемов).

Под танцевально-игровую музыку дети выполняют любые движения (бег, прыжки, танец). С прекращением музыки дети замирают и ждут звукового сигнала руководителя. Под бубен (погремушку или хлопок) все строятся в установленном месте в шеренгу. По свистку строятся там же в колонну. Победителем является тот, кто хорошо слушает сигнал и быстро встает в определённое построение. Звучит команда «Разойдись!», и игра начинается сначала. В конце игры звучит команда «Становись!», и руководитель подводит итоги игры.

Игроритмика. Ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках:

И.П. – основная стойка.

1-2 – встать на носки, дугами наружу, руки вверх с хлопком над головой.

3-4 – И.П. с хлопком руками о бедра.

И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1-2 – с поворотом туловища направо руки в стороны.

3-4 – И.П.

5-8 – повторить счет 1-4, к другой ноге.

Приседы:

И.П. – стойка, руки вверх.

1-2 – упор присев.

3-4 – встать в И.П.

И.П. – основная стойка.

1-2 – присед, руки вперед.

3-4 – И.П.

5-6 – присед, руки в стороны.

7-8 – И.П.

Ритмический танец «Танец с хлопками».

Акробатические упражнения «Ванька-встанька».

Музыкально-подвижная игра «Пятнашки».

Играющие свободно располагаются в зале. Один из участников – водящий. Ему дают в руки платочек, который он поднимает вверх и громко говорит: «Я – пятнашка!» или «Я – водящий!». После этого он старается догнать и коснуться рукой кого-нибудь из играющих. Тот, кому передается платочек, громко говорит: «Я – водящий!», и игра продолжается. Во время догонялок можно включить музыку соответствующего характера.

Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное раскачивание рук при поворотах туловища.

Занятия 2 и 3.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях.

Музыкально-подвижная игра (для закрепления строевых действий и приемов).

Под танцевально-игровую музыку дети выполняют любые движения (бег, прыжки, танец). С прекращением музыки дети замирают и ждут звукового сигнала руководителя. Под бубен (погремушку или хлопок) все строятся в установленном месте в шеренгу. По свистку строятся там же в колонну. Победителем является тот, кто хорошо слушает сигнал и быстро встает в определённое построение. Звучит команда «Разойдись!», и игра начинается сначала. В конце игры звучит команда «Становись!», и руководитель подводит итоги игры.

Игроритмика. Ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках:

И.П. – основная стойка.

1-2 – встать на носки, дугами наружу, руки вверх с хлопком над головой.

3-4 – И.П. с хлопком руками о бедра.

И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1-2 – с поворотом туловища направо руки в стороны.

3-4 – И.П.

5-8 – повторить счет 1-4, к другой ноге.

Приседы:

И.П. – стойка, руки вверх.

1-2 – упор присев.

3-4 – встать в И.П.

И.П. – основная стойка.

1-2 – присед, руки вперед.

3-4 – И.П.

5-6 – присед, руки в стороны.

7-8 – И.П.

Ритмический танец «Танец с хлопками».

Акробатические упражнения «Ванька-встанька».

Музыкально-подвижная игра «Пятнашки».

Играющие свободно располагаются в зале. Один из участников – водящий. Ему дают в руки платочек, который он поднимает вверх и громко говорит: «Я – пятнашка!» или «Я – водящий!». После этого он старается догнать и коснуться рукой кого-нибудь из играющих. Тот, кому передается платочек, громко говорит: «Я – водящий!», и игра продолжается. Во время догонялок можно включить музыку соответствующего характера.

Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное раскачивание рук при поворотах туловища.

Занятия 4, 5.

Строчные упражнения: «Напра-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте – переступанием.

Упражнения в ходьбе и беге на внимание.

Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного размера.

Общеразвивающие упражнения без предмета.

Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.

Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону.

Музыкально-подвижная игра «Волк во рву».

Посередине площадки (зала) проводятся две поперечные параллельные линии на расстоянии 30-40 см одна от другой – ров. Во рву водящий – волк. Козы находятся на одной из сторон площадки (зала) и по сигналу руководителя перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров. Волк, не выбегая из рва, ловит (пятнает) коз. Пойманные козы подсчитываются. Волки меняются после двух-трех перебежек.

Варианты. Во рву может быть два-три волка. Козы перепрыгивают через ров туда и обратно до нового сигнала. Пойманные козы остаются во рву. Сигналом к перебежке может быть музыкальный отрывок.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя.

Занятие 6.

Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в несколько уступами по ориентирам.

Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Галоп вперед и в сторону.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка».

Вступление.

И.П. – основная стойка.

1-8 – основная стойка.

Первая часть.

А. 1-2 – подняться на носки, дугами наружу руки вверх, хлопок над головой.

3-4 – опуститься на всю стопу, дугами наружу руки вниз.

5-6 – упор присев.

7-8 – встать.

Б. – повторить движения части А.

В. – повторить движения части А.

Г. 1-6 – повторить движения части А, счет 1-6.

7-8 – встать, дугами наружу руки вверх.

Музыкально-подвижная игра «Волк во рву».

Игроритмика. Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Занятие 7.

Организованный вход в зал под песню «Полный вперед».

Педагог говорит ребятам, что сегодня на уроке они отправляются на Северный полюс. Путешествовать будут на кораблях (скамейках). Перестроение в колонну по два и сед верхом на скамейки. Педагог выбирает капитанов кораблей. Прежде чем начать путешествие, нужно проверить физическую подготовку экипажей.

«Подготовка к отплытию». Комплекс общеразвивающих упражнений на скамейке под музыку (Г. Гладков) «Морская песенка», а также использовать движения танца сидя.

«Прибытие на Северный полюс». Высадка экипажей (уборка скамеек).

Полубуйся, посмотри,

Полюс где-то впереди.

Там сверкает снег и лед,

Там сама Зима живет.

Погода на Севере переменчивая, холодная, путешественников встречает вьюга. Игра «Северный ветер и Южный ветер» (по типу игры «Пятнашки»).

Играющие располагаются свободно по площадке. Выбираются двое водящих, одному дается синий платочек или ленточка, другому красный. Тот, у кого синий платочек («северный ветер»), пятнает детей, и они остаются на месте – их «заморозили», а водящий с красным платочком («южный ветер») дотрагивается до «замороженных» детей, и они, «оттаивая», снова включаются в игру.

«Исследование новой земли».

Перестроение парами. Танец «Конькобежцы».

«Встреча с белыми медведями. Игра «Белые медведи» (по типу игры «У медведя во бору»).

Выбираются водящие – «белые медведи», они собираются в условленном месте на «льдине». Дети находятся на противоположном конце зала за чертой («в домике»).

По сигналу руководителя дети выходят из «домика» и идут к льдине со словами:

Где здесь белые медведи?

Их не видно на снегу.

Испугаться я могу,

В дом скорее побегу!

После этих слов медведи выбегают и ловят («пятнают») ребят. Дети должны быстро добежать до домика, а те, кого поймают, сами становятся медведями.

В гостях у Дедушки Мороза. Построение в круг. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Ну, погоди!» (игровой вариант с замораживанием).

Построение по экипажам. Все садятся на корабли и отправляются обратно. Выполняют упражнения на восстановление дыхания и на расслабление мышц.

Подведение итогов. Выход из зала под песню «Полный вперед».

Занятие 8, 9.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Повороты налево, направо по распоряжению.

Игроритмика. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.

Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком.

Музыкально-подвижная игра «Волк во рву».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка».

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Занятие 10.

Строевые упражнения. Построения в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Упражнения в ходьбе и беге на внимание.

Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!».

Играющие стоят в одной шеренге. Руководитель, стоя лицом к играющим, подает команды. Команду нужно выполнять только в том случае, если руководитель начал ее со слова «группа». Тот, кто ошибся, делает шаг вперед, но продолжает играть. В игре отмечаются две ошибки: первая – играющий выполнил команду без предварительного слова «группа», вторая – играющий не выполнил команды, хотя она была подана правильно.

Если сделавший шаг вперед вновь допускает ошибку, то он делает еще шаг вперед. В конце игры отмечаются дети, не совершившие ошибки.

Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком.

Ритмический танец «Полька».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка».

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища.

Речитатив:

Шалтай-Болтай

Сидит на стене,

Шалтай – Болтай

Свалился во сне.

Занятие 11.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.

Игроритмика. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.

Ритмический танец «В ритме польки».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник» - упражнение сидя на стуле.

Вступление.

1-8 – И.П. – сесть на стуле, руками держаться за края стула.

Первый куплет.

А. и – поднять ноги вперед.

1 – с акцентом опустить вниз.

и-2 -и8 – повторить счет и-1 семь раз.

Б. 1-2 поднять согнутые ноги вперед.

3-4 – опустить ноги на пол.

5-8 – повторить счет 1-4.

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

Д. 1-8 – восемь хлопков перед собой на каждый счет.

Е. 1-6 – руки вверх-наружу, потянуться.

7-8 – руки на пояс.

Припев.

А. 1-2 – наклон вперед, правая рука вверх, голова налево.

3-4 – выпрямиться в И.П.

5-8 – повторить счет 1-4 с другой руки.

Б. 1-4 – наклон вперед прогнувшись, руки вверх.

5-8 – выпрямиться, сгибая и разгибая руки, кисти в кулак, имитировать скачку на лошади, чуть подпрыгивая на стуле.

Второй куплет.

А. 1-8 – сидя на стуле, восемь «шагов», высоко поднимая колени, руками держаться за край стула.

Б. 1-2 – поднять правую ногу вперед.

3-4 – опустить правую ногу.

5-8 – повторить счет 1-4 с другой ноги.

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

Д – Е. – повторить упражнения частей **Д – Е** первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом.

Сидит белка на тележке,

Продаёт она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью,

Синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому.

Вот как!

И.П. – кисти в кулак. Круговое движение кистью вправо.

Круговое движение кистью влево.

Разогнуть большой палец.

Разогнуть указательный палец.

Разогнуть средний палец.

Разогнуть безымянный палец.

Разогнуть мизинец.

Раскрыть кисть – пальцы в стороны и И.П.

Выполнить правой рукой, затем левой рукой и далее двумя руками.

Занятие 12.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.

Игроритмика. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.

Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!».

Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Перевод рук из одной позиции в другую.

Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки.

Ритмические танцы «В ритме польки», «Модный рок»:

И.П. – дети стоят в парах в закрытой позиции (в сцеплении за руки) лицом друг к другу. Мальчик левым боком, девочка правым боком по линии танца.

А. «Приставные шаги»

1-4 – два приставных шага: мальчик – влево, девочка – вправо.

5-8 – два приставных шага в другую сторону.

Б. «Поворот»

Мальчики повторяют движения части А, левой рукой помогают выполнить поворот девочке. Девочки –

1-4 – выполняют поворот на шагах вправо на 360° под правой рукой.

5-8 – то же, поворот в другую сторону.

В. «Кик»

И.П. – закрытая позиция.

1 – «кик» (согнуть и разогнуть ногу) левой скрестно.

2 – приставить ногу.

3 – «кик» правой скрестно.

4 – приставить правую.

5-8 – повторить счет 1-4.

Г. «Расхождение»

И. П. – закрытая позиция.

1 – по диагонали шаг правой назад (друг от друга расходятся).

2 – шаг левой скрестно впереди.

3 – шаг правой по диагонали назад с поворотом направо.

4 – «кик» левой с хлопком рук справа.

5 – шаг левой в сторону (сходятся друг к другу).

6 – шаг правой скрестно впереди.

7 – шаг левой.

8 – приставить правую и встать в И.П.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник».

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя.

Занятие 13.

Организованный вход в зал под музыку «Кукушка».

Игра «Боевая тревога». Построение в шеренгу по сигналу «Боевая тревога!» (сирена, свисток, музыка или другой звуковой сигнал). Педагог проверяет построение, внешний вид. «Строй – священное место». В строю нельзя разговаривать, шевелиться, размахивать руками, выходить из строя и т.д. По команде «Разойдись!» все разбегаются по залу. Игра повторяется, определяются лучшие пограничники.

«Доложи о готовности». Перестроение в три шеренги (в три отделения). ОРУ с речитативом:

Тру-ту-ту! Тру-ту-ту!
По порядку стройся в ряд
Пограничников отряд.

Левая, правая,

Бегаю,

Плаваю,

Мы растем смелыми,
На солнце загорелыми.

Ноги наши быстрые,

Метки наши выстрелы,

Крепки наши мускулы

И глаза не тусклые.

Кто шагает дружно в ногу?

Пограничникам дорогу!

«Игра на горне» - повороты туловища.

Ходьба на месте.

Бег на месте.

Имитация «брасса» в наклоне
прогнувшись.

Встать на носки, руки вверх.

Стойка руки за голову.

Поднимание согнутых ног вперед.

Рывки руками.

Сгибание рук к плечам.

Ходьба на месте.

«Утренний осмотр». Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Зарядка».

«Проверка внимания». Игра «Пограничники, смирно!»

«Преследование нарушителя». Игра «День и ночь». Когда звучит команда «День», ребята выполняют определённые задания, например: мягкий шаг («крадущийся пограничник»), бег («след в след», по линии, без отставших) и др. По команде «Ночь» пограничники должны замереть на месте («в секрете»).

«Поимка нарушителя». Игра по типу игры «Волк во рву». В середине зала чертятся две линии на расстоянии 3-5 м – это граница, там стоят в секрете пограничники – участники одной команды. А нарушители – участники другой команды – стоят по обе стороны границы.

По команде нарушители должны перейти границы, а пограничники – поймать нарушителя. Пограничникам, отличившимся в поимке нарушителей, вручаются медали. Команды меняются ролями.

«Весёлый досуг». Исполняется танец «В ритме польки».

Подведение итогов. Награждение отличительными значками.
Организованный выход под музыку.

Занятие 14.

Строевые упражнения. Перестроение из 1й колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.

Игроритмика - ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт.

Ритмический танец «Танец с хлопками».

Ритмический танец «Модный рок».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух» - упражнение для пальчиков в образно-танцевальной форме.

Вступление.

И.П. – сед на стуле (можно за столом), руки согнуты вперед (локти на столе).

А. 1-8 – И.П.

Б. 1 – сжать кисти в кулак.

2 – кисти разжать («фонарики»).

3-4 – повторить счет 1-2.

5-6 – повторить счет 1-2.

7 – повторить счет 1.

8 – указательный палец вперед.

Первый куплет.

А. 1-4 – четыре круговых движения внутрь указательными пальцами, остальные пальцы собрать в кулак («оса»).

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

Б. 1-8 – повторить движения части А, счет 1-8, средними пальцами.

В. 1-8 – повторить движения части А, счет 1-8, безымянными пальцами.

Г. 1-8 – повторить движения части А, счет 1-8, мизинцами.

Припев.

А. 1-4 – изображают игру на дудочке слева – вверх.

5-8 – изображают игру на дудочке справа – вверх.

Б. 1-8 – изображают игру на скрипке.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник».

Музыкально-подвижная игра «Круг и кружочки».

Пальчиковая гимнастика «Белка».

Музыкально-подвижная игра «Весёлая-грустная музыка».

Занятие 15.

Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.

Игроритмика. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.

Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» (салки) – с замораживанием».

Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры: полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре; выставление ноги вперед и в сторону на носок; поднимание ноги вперед и в сторону через выставление на носок; прыжки выпрямившись, опираясь на опору; стоя на середине, перевод рук из одной позиции в другую.

Танцевальные шаги. Пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик» - движение.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух».

Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативами. Потряхивание пальцами рук.

Занятие 16.

Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.

Игроритмика. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.

Ритмический танец «Танец с хлопками».

Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры: полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре; выставление ноги вперед и в сторону на носок; поднимание ноги вперед и в сторону через выставление на носок; прыжки выпрямившись, опираясь на опору; стоя на середине, перевод рук из одной позиции в другую.

Танцевальные шаги. Пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик» - движение.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух».

Креативная гимнастика «Займи место».

Упражнения на расслабление мышц (лёжа на спине).

Занятие 17.

Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.

Игроритмика. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.

Танцевальные шаги «ковырялочка, «тройной притоп».

Ритмический танец «Падеграс».

(музыкальный размер 4/4, можно «Маленькая страна», Н. Королева)

И.П. – стоят рядом, лицом по кругу (по линии танца). Мальчик правой рукой держит левую руку девочки, ноги в третьей позиции.

А. 1-й такт.

- 1 – шаг правой ногой в сторону во вторую позицию.
- 2 – шаг левой ногой скрестно назад в третью позицию.
- 3 – шаг правой ногой вправо.
- 4 – левую ногу вперед на носок.

2-й такт.

- 5-8 – повторить 1-й такт, счет 1-4 с левой ноги.

Б. 3-й такт.

- 1-3 – три шага вперед с правой ноги.

- 4 – левую ногу вперед на носок.

4-й такт.

- 5-7 – три шага вперед с левой ноги.

- 8 – поворот лицом друг к другу, ноги в третьей позиции (боком по линии танца).

В. 5-й такт. Повторить 1-й такт (расходятся).

6-й такт. Повторить 2-й такт (сходятся). Мальчик и девочка подают правую руку в третью позицию.

Г. 7-й и 8-й такты.

1-8 – мальчики и девочки делают полный круг, исполняя движения третьего и четвертого тактов (**Б**, счет 1-8). В конце восьмого такта танцующие принимают исходное положение.

Танец исполняется в среднем и медленном темпах, грациозно, изящно, с хорошей осанкой и положением головы, рук и ног, в хореографическом стиле.

Музыкально-подвижная игра «Пятнашки».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух».

Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативами.

Занятие 18.

1. **Подготовка к празднику.** Построение в шеренгу, сообщение задач. Руководитель сообщает детям, что они отправляются в Спортландию знакомиться с олимпийскими видами спорта и традициями Олимпийских игр.

2. **«Организация».** Ходьба под музыку («Олимпийский марш») с различными видами фигурной маршировки. Перестроение в три шеренги – команды. Дать названия командам, выбрать капитанов. В течение всего урока каждая команда выполняет определенные задания, набирает очки, которые фиксируются на экране соревнований или подсчитываются педагогом. Определяется самая спортивная команда.

3. **«Тренировка».** Педагог говорит, что перед любыми соревнованиями спортсмены тренируются, и дети перед тем, как начать соревноваться, выполняют разминку.

Выполнение общеразвивающих упражнений под песню «Богатырская сила»

Подводятся итоги, какая команда лучше выполнила общеразвивающие упражнения. И так после каждого задания.

4. **«Клятва олимпийцев».** Перед соревнованиями спортсмены дают клятву, что борьба будет честной.

Руководитель. Кто с ветром проворным может сравниться?

Дети. Мы, олимпийцы!

Руководитель. Кто верит в победу, преград не боится?

Дети. Мы, олимпийцы!

Руководитель. Клянемся быть честными, к победе стремиться, рекордов высоких клянемся добиться!

Дети. Клянемся! Клянемся! Клянемся!

5. **«Открытие игр».** Педагог говорит, что торжественное открытие Олимпийских игр начинается с зажжения олимпийского огня и подъема олимпийского флага. «На флагах не пишут слов, но взрослые и дети знают, что пять переплетенных колец – это символ праздника мира и дружбы». Торжественное открытие Олимпийских игр завершается показательными выступлениями.

Танец «Падеграс». Лучшие пары приносят очки своей команде.

6. **Знакомство с олимпийскими видами спорта.** «Легкая атлетика».

Игра «Пятнашки». Водящие – капитаны команд.

7. **«Гимнастика».**

Гимнастика спортивная

Сложна, трудна, прекрасна,

Но ею заниматься

Совсем небезопасно!

Но мы – ребята смелые,

Ловкие, умелые.

Выполнение изученных акробатических упражнений: виды группировок, перекатов, равновесия. Упражнения оцениваются и приносят очки каждой команде.

8. **«Спортивные танцы».**

В Олимпийскую программу

Новый спорт вошел недавно.

Спортивные танцы – это класс!

Кто же лучше станцует из вас?

Танец «Модный рок».

9. **«Награждение и финал».**

Замер тихо стадион –

Кто же будет чемпион?

Подводя итог игры,

Подсчитать очки должны.

Тому, кто больше всех набрал,

Олимпийский пьедестал!!!

Звучат фанфары, подводятся итоги. Круг почета совершают участники за командой-победительницей.

Занятие 19.

Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам.

Игроритмика. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4.

И.П. – стойка руки вверх.

1 – руки с акцентом вниз.

2 – руки вверх.

Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Повторить уроки 5-6.

Танцевальные шаги. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг «припадание».

Бальный танец «Падеграс».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» - танцевально-беговое упражнение.

Вступление.

И.П. – построение в колонну, взявшись за руки.

1-8 – перестроение в беге в три круга по ориентирам, в конце упор присев лицом в круг. «А та-а-а-м!»

Припев.

А. И.П. – упор присев.

1-2 – четыре беговых шага влево в высоком упоре присев.

3-4 – повторить счет 1-2 вправо.

5-8 – повторение счета 1-4.

Б. 1-8 – восемь беговых шагов с захлестыванием голени назад в упоре присев.

В. 1-4 – встать в полуприсед, руки согнуты вперед, шевелить пальчиками («усами»).

5-8 – встать, руки вверх, кисти вниз («сверчок»).

Первый куплет.

А. 1-2 – встать, взяться за руки и с шагом вправо разогнуть левую руку вправо («кик»).

3-4 – с шагом влево разогнуть правую руку влево («кик»).

5-8 – повторить счет 1-4.

Б. Повторить движения части А.

В. 1-8 – восемь беговых шагов по кругу вправо.

Г. 1-8 – за направляющей восемь беговых шагов к другому кругу (по линии танца) в исходное положение – упор присев.

Припев. Повторить упражнения припева.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Третий куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева А – Б – В, счет 5-8 повторить два раза.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя.

Занятие 20.

Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам.

Игроритмика. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4.

Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!»

Танцевальные шаги. Русский попеременный. Шаг с притопом. Русский шаг – «припадание».

Ритмический танец «Макарена».

И.П. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс.

А. 1-2 – правую руку вперед.

3-4 – левую руку вперед.

5-6 – правую руку вперед ладонью кверху.

7-8 – левую руку вперед ладонью кверху.

Б. 1-2 – правую руку на левое плечо.

3-4 – левую руку на правое плечо.

5-6 – правую руку за голову.

7-8 – левую руку за голову.

В. 1-2 – правую руку на левое бедро.

3-4 – левую руку на правое бедро.

5-6 – правую руку в упор за спину (ладонь упирается в спину).

7-8 – левую руку в упор за спину.

Г. 1-4 – два раза покачивание бедрами вправо-влево.

5-6 – круговое движение тазом (или два хлопка перед собой).

7-8 – прыжок с поворотом направо, в И.П.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок».

Игропластика. Специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.

Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно-игровой форме.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Занятие 21.

Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам.

Музыкально-подвижная игра для закрепления строевых действий.

Игроритмика. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4.

Танцевальные шаги. Комбинация из изученных танцевальных шагов.

Ритмический танец «Макарена».

Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно-игровой форме.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя.

Занятие 22.

Вход в зал под песню «Маугли» (поет Р. Газманов).

Построение в шеренгу.

Упражнения в ходьбе:

«раздвигаем руками ветви деревьев» - руки в стороны;

«рубим лианы» - ходьба с наклоном вперед;

«перешагивание через кочки» - ходьба с высоким подниманием бедра;

«перелезание через валуны» (скамейку).

Встреча с друзьями Маугли:

«идём, как мишка Балу» - на внутреннем и внешнем своде стопы;

«покажем, как ползает питон Каа» - упражнение «гусеница»;

«бежим, как волк» - передвижение в упоре стоя, согнувшись;

«покажем, как тянется Багира» - упражнения на потягивание.

Впереди – озеро, там водятся крокодилы. Мы говорим им заклинание: «Мы братья одной крови – вы и я» - и спокойно переплываем озеро (ходьба с движениями рук, имитирующими «крюль на груди» и «брасс»).

Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Воробьиная дискотека».

Игра «Ловля обезьян» по типу игры «Пятнашки» (выбираются три водящих, остальные изображают друзей Маугли).

Игропластика. Задания мишки Балу: упражнения для развития силы мышц. Задания пантеры Багиры: упражнения для развития гибкости.

Подведение итогов. Организованный выход из зала под песню «Маугли».

Занятия 23, 24.

Игроритмика. Выполнение ходьбы по кругу на каждый счет и через счет.

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету (например: «красный», «синий», «зеленый») и ориентирам (флажки, мячи, кегли того же цвета).

Общеразвивающие упражнения с предметом. Основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками:

Взмахи лентой вверх – вниз;

Круги лентой в лицевой и боковой плоскостях;

Горизонтальные и вертикальные «змейки» лентой.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо – влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук.

Ритмический танец «Русский хоровод» (музыка «Русский лирический», Б. Карамышев).

Описание танца

И.П. – круг в сцеплении за руки.

А. 1-8 – четыре русских попеременных шага с правой по линии танца.

Б. 1-8 – четыре русских шага-«припадания» правым боком по линии танца.

В. 1-8 – четыре шага с притопом к центру шага.

Г. – повторить движения части **В**, двигаясь от центра круга.

Повторить танец в другую сторону с другой ноги.

Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» (салки) с «домиками».

Водящему не разрешается касаться рукой тех, кто спрятался в «домике» (это может быть скамейка или нарисованные на полу кружки). Водящему караулить около «домика» убегающего более 5 секунд нельзя.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободный вис на гимнастической стенке.

Занятия 25, 26.

Игроритмика. Выполнение бега по кругу на каждый счет и через счет – небольшими прыжками с ноги на ногу («по кочкам»).

Музыкально-подвижная игра «Пятнашки».

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметом. Основные положения и движения в упражнениях с лентой.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака» - упражнение с двумя лентами.

Описание танца

Вступление.

А. 1-8 – И.П. – стойка, ленточки в обеих руках внизу, хват за концы лент, кольцо или палочку.

Б. 1-8 – горизонтальные «змейки» ленточками перед собой.

Первый куплет.

А. 1 – взмах правой ленточкой вверх.

2 – И.П.

3-4 – повторить счет 1-2.

5-8 – повторить счет 1-4 левой ленточкой.

Б. 1 – взмах двумя ленточками вверх.

2 – И.П.

3-4 – повторить счет 1-2.

5-8 – горизонтальные «змейки» ленточками, полуприседая и вставая, в конце стойка руки в стороны.

Припев.

А. 1-4 – круг ленточками книзу в лицевой плоскости (перед собой), в конце руки вниз.

5-7 – с полуповоротом туловища направо полуприсед, руки согнуть вперед («лошадки»), ленточки висят.

8 – встать, руки с ленточками в стороны.

Б. – повторить движения части А, счет 1-4 с полуповоротом в другую сторону, в конце руки за спину.

В. 1-4 – повторить движения части А, счет 1-4, в конце руки за спину.

5-6 – правую ленточку в сторону, поворот головы направо.

7-8 – левую ленточку в сторону, поворот головы налево.

Г. 1-2 – наклон влево.

3-4 – наклон вправо.

5-8 – повторить счет 1-4, в конце ленточки вниз.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева – части **А – Г; Д – Е** – повторить **В – Г.** В конце припева горизонтальные «змейки» ленточками перед собой, приседая и вставая. В конце песни ленточки в стороны.

Акробатические упражнения. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

И.П. основная стойка – упор присев («ежик») – сед на пятках с опорой на предплечья («кузнечик») – перекат вправо до седа на пятках с опорой о предплечья («колобок») – упор присев – встать в основную стойку – вертикальное равновесие на одной ноге, руки в стороны («ласточка»).

Ритмический танец «Русский хоровод».

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободный вис на гимнастической стенке.

Занятие 27.

Игроритмика. Выполнение движений туловищем в различном темпе.

И.П. – стойка ноги врозь руки на пояс.

1-2 – наклон вперед.

3-4 – выпрямиться.

Повторить 4 раза.

Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» (салки) – вариант 4, «парами». Основной вариант 1 (уроки 3-4). Все бегает парами, взявшись за руки, и водящие тоже парами.

Строевые упражнения с другими ориентирами

Общеразвивающие упражнения с предметом. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп)

Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака».

Ритмический танец «Травушка-муравушка». Музыкальный размер 2/4. Русская народная песня (адаптированный вариант).

Описание танца

И.П. – построение парами по кругу, мальчик слева, девочка справа: руки в сцеплении во второй позиции. У мальчика свободная рука на поясе, у девочки – за платье.

А. 1-4 – два переменных шага с правой ноги.

5-8 – четыре шага с носка с правой ноги.

Б. – повторить движения части А.

В. 1-4 – два приставных шага в сторону друг от друга (мальчик к центру, девочка от центра).

5 – полуприсед, правая нога вперед на пятку.

6 – встать, приставить правую ногу.

7-8 – повторить счет 5-6 с другой ноги.

Г. – повторить движения части В, выполняя приставные шаги в другую сторону (друг к другу). В конце принять исходное положение к началу танца.

Игропластика. Специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (выполнение на оценку).

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободный вис на гимнастической стенке.

Занятие 28.

Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу. Размыкание по ориентирам (на интервал – руки на пояс).

Игроритмика. Выполнение движений туловищем в различном темпе.

Ритмический танец «Травушка-муравушка».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка», «Всадник», «Четыре таракана и сверчок».

Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» (салки) – вариант 4, «парами».

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободный вис на гимнастической стенке.

Занятие 29.

Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу. Размыкание по ориентирам (на интервал – руки на пояс).

Игроритмика. Выполнение движений туловищем в различном темпе.

Ритмический танец «Травушка-муравушка».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака».

Игропластика. Специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободный вис на перекладине.

Занятие 30.

Вход в зал под песню «Все сбывается на свете» и построение в шеренгу. Педагог говорит детям, что сегодня необычный день – в спортивном зале расцвел цветик-семицветик. Лепестки у него разные, красивые. Мы сегодня будем срывать по одному лепестку и загадывать желания, а цветик-семицветик будет эти желания исполнять.

Вспомним слова волшебной песенки и сорвем **первый лепесток:**

Ты лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг,
Возвращайся, сделав круг.
Лишь коснешься ты земли,
Быть по-моему вели:

- Хотим, чтобы зазвучала любимая мелодия из мультфильма У.Диснея «Утиные истории».

Звучит фрагмент мелодии. Вспоминая героев этого мультфильма, дети исполняют «Танец утят».

Второй лепесток срывают дети, повторяют волшебные слова и называют следующее желание, которое предлагает руководитель:

- хотим покататься на лошадке!

Галоп, галоп –
У лошадок нет хлопот.
Шире, шире, шире шаг,
Ветерок свистит в ушах.
Рысью побежали – цок, цок, цок.
Вожжи натянули – стоп, стоп, стоп.

Дети шагом галопа доходят каждый до своего стульчика и садятся.

Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Всадник».

Третий лепесток (третье желание).

- Хотим покататься еще на чем-нибудь!

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

Звучит песня «Автомобили» - дети свободно передвигаются по залу.

Четвертый лепесток (четвертое желание)

-Надоело нам кататься,
А теперь хотим летать!

Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Облака».

Пятый лепесток (пятое желание).

Ты летал туда,
Не знаем куда,
Так принеси нам то,
Не знаем что!

Игра «Волшебный веселый бубен».

Дети сидят по кругу. Руководитель ударяет в звонкий бубен и пускает бубен по кругу. Дети передают бубен друг другу, произнося слова:

Ты катись, веселый бубен,
Быстро-быстро по рукам.
У кого веселый бубен,
Тот сейчас станцует нам.

У кого бубен задержался на последних словах песни, тот выходит в круг и танцует.

Шестой лепесток (шестое желание).

- Хотим встретиться со сказочным героем! Одно условие – его нужно угадать!

Он – дружок зверям и детям,

Он – живое существо,

Но таких на целом свете

Больше нет ни одного.

Потому что он не птица,

Не тигренок, не лисица,

Не котенок, не щенок,

Не волчонок, не сурок.

Но заснята для кино

И известна всем давно

Эта милая мордашка,

А зовется... (Чебурашка).

Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Чебурашка».

Подведение итогов. Седьмой лепесток – последнее желание.

Какое бы вы, ребята, хотели загадать желание? Что вы хотите пожелать друг другу?

Дети желают друг другу добра, дружбы, и чтобы еще раз расцвел цветик-семицветик в их спортивном зале.

Занятие 31.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу по звуковому сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению.

Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения. Дети прослушивают музыкальное произведение, а затем стараются изобразить в движениях тех героев, которых композитор изобразил в музыке (кота, лисичку, птичку, лошадку и других).

Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.

Танцевальные шаги. Комбинации на изученных танцевальных шагах.

Танец «Кик» (музыка в ритме диско).

Описание танца

И.П. – построение в две шеренги, мальчики напротив девочек, руки свободно в стороны.

А. 1 – короткий приставной шаг вправо.

2 – шаг вправо.

3-4 – два раза «кик»-движение левой ногой вправо, правую руку разогнуть два раза.

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

Б. 1-2 – шаг с притопом вправо.

3-4 – шаг с притопом влево.

5-6 – два прыжка вперед, руки вниз (меняются местами).

7-8 – два прыжка с поворотом кругом (лицом друг к другу).

Танцевально-ритмическая гимнастика «Бег по кругу». (Пластинка «Танцевальный вечер», бальные танцы.

Вступление.

1-4 – И. П. – стойка в кругу, взявшись за руки (по 6-7 человек).

Первая часть.

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

В-Г. 1-16 – шестнадцать беговых шагов по кругу влево, поднимая колени вперед (высокое бедро), в конце остановка с поворотом лицом в круг.

Д. 1-4 – три хлопка в ладоши.

5-8 – руки в стороны, четыре хлопка в ладоши товарища.

Е. 1-8 – повторить движения части Д.

Ж. 1-4 – три хлопка в ладоши.

5-6 – полуприсед на левой, правую ногу вперед на пятку, руки на пояс.

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

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

Третья часть. Повторить упражнения первой части.

Четвертая часть. Повторить упражнения второй части.

Игропластика. Комплексы упражнений на развитие силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.

Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание правой рукой левой ключицы и наоборот. Поочередными круговыми движениями рук поглаживание и растирание груди.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Двигательные упражнения на имитационных и образных движениях «Волны шипят».

Занятие 32.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу по звуковому сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению.

Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения. Дети прослушивают музыкальное произведение, а затем стараются изобразить в движениях тех героев, которых композитор изобразил в музыке (кота, лисичку, птичку, лошадку и других).

Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

Танцевальные шаги. Комбинации на изученных танцевальных шагах.

Танец «Кик» (музыка в ритме диско).

Танцевально-ритмическая гимнастика «Бег по кругу».

Игропластика. Комплексы упражнений на развитие силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.

Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание правой рукой левой ключицы и наоборот. Поочередными круговыми движениями рук поглаживание и растирание груди.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Двигательные упражнения на имитационных и образных движениях «Волны шипят».

Занятие 33.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу.

Игроритмика. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4.

Музыкально-подвижная игра на определение динамики музыкального произведения.

Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

Ритмический танец «Давай танцуй».

Вступление.

И.П. – полуприсед, руки на живот.

А. 1 – встать на левую ногу, правую – в сторону на пятку, руки свободно в стороны, ладонями вперед.

2 – полуприсед, руки на живот.

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

5-8 – повторить счет 1-4.

Б. 1 – с поворотом туловища направо правую ногу вперед на пятку, руки согнуты вперед, предплечья вверх ладонями вперед.

2 – с поворотом в И.П. Полуприсед с хлопком рук о колени.

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

5-8 – повторить счет 1-4.

В. 1-4 – два приставных шага вправо, руки на пояс.

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

Г. 1 – шаг левой ногой в сторону.

2 – правой ногой «кик»-движение скрестно.

3 – шаг правой ногой в сторону.

4 – левой ногой «кик»-движение скрестно.

5-8 – повторить счет 1-4.

Д. 1-2 – в стойке ноги врозь два пружинистых сгибания правой с двумя рывками согнутых рук назад, правая – кверху, левая вниз, кисти в кулак, большой палец в сторону.

3-4 – повторить счет 1-2 с другой ноги и руки.

5 – согнуть правую ногу, руки к правому плечу в «замок».

6 – повторить счет 5 с другой ноги и к другому плечу.

7 – согнуть правую ногу, руки к правому колену в «замок».

8 – повторить счет 7 с другой ноги к другому колену.

Е. 1-3 – три шага назад с наклоном туловища вперед, разводя руки вперед и в стороны.

4 – приставляя ногу, выпрямиться, руки на пояс.

5-7 – три шага вперед с хорошей работой рук.

8 – приставить ногу с хлопком перед собой (можно – приставляя ногу, поворот направо).

Танцевально-ритмическая гимнастика «Бег по кругу».

Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Занятие 34.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу.

Игроритмика. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4.

Музыкально-подвижная игра на определение динамики музыкального произведения.

Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

Ритмический танец «Давай танцуй».

Вступление.

И.П. – полуприсед, руки на живот.

А. 1 – встать на левую ногу, правую – в сторону на пятку, руки свободно в стороны, ладонями вперед.

2 – полуприсед, руки на живот.

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

5-8 – повторить счет 1-4.

Б. 1 – с поворотом туловища направо правую ногу вперед на пятку, руки согнуты вперед, предплечья вверх ладонями вперед.

2 – с поворотом в И.П. Полуприсед с хлопком рук о колени.

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

5-8 – повторить счет 1-4.

В. 1-4 – два приставных шага вправо, руки на пояс.

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

Г. 1 – шаг левой ногой в сторону.

2 – правой ногой «кик»-движение скрестно.

3 – шаг правой ногой в сторону.

4 – левой ногой «кик»-движение скрестно.

5-8 – повторить счет 1-4.

Д. 1-2 – в стойке ноги врозь два пружинистых сгибания правой с двумя рывками согнутых рук назад, правая – кверху, левая вниз, кисти в кулак, большой палец в сторону.

3-4 – повторить счет 1-2 с другой ноги и руки.

5 – согнуть правую ногу, руки к правому плечу в «замок».

6 – повторить счет 5 с другой ноги и к другому плечу.

7 – согнуть правую ногу, руки к правому колену в «замок».

8 – повторить счет 7 с другой ноги к другому колену.

Е. 1-3 – три шага назад с наклоном туловища вперед, разводя руки вперед и в стороны.

4 – приставляя ногу, выпрямиться, руки на пояс.

5-7 – три шага вперед с хорошей работой рук.

8 – приставить ногу с хлопком перед собой (можно – приставляя ногу, поворот направо).

Танцевально-ритмическая гимнастика «Бег по кругу».

Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Занятие 35.

Строевые упражнения. Построение в круг.

Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения «Мальчики пляшут, девочки танцуют».

Подбираются два музыкальных отрывка, где первая музыка – энергичная, задорная, а вторая музыка – лирическая. Прослушав музыку, дети отмечают, что первая музыка – веселая, задорная, а вторая – плавная, нежная. Под первую музыку предлагается плясать мальчикам, под вторую – девочкам. Отмечаются лучшие исполнители.

Ритмический танец «Давай танцуй!».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка», «Всадник», «4 таракана и сверчок».

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях **«Ныряние».**

И.П. – стойка руки вверх.

1 – резкий вдох и быстро присесть, зажать нос пальцами – «нырнули».

2-3 – держать.

4 – встать руки вверх – выдох.

Занятие 36.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну и круг по звуковому сигналу.

Музыкально-подвижная игра для закрепления навыка построения в шеренгу, колонну и круг.

Зал или площадка делится пополам. В одной половине зала располагается одна команда детей, в другой половине зала – другая команда детей. В каждой половине зала определяется место построения колонны, шеренги, круга. Например, на верхней середине чертится линия со стрелкой на конце – это место колонны. На нижней середине чертится линия с маленькими линиями поперек – это место для шеренги. В конце каждой половины зала чертится круг – это место для его

построения. Определяется музыка для каждого построения. Например, для колонны – это марш, для шеренги – сиртаки, для круга – полька.

Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков, реверанс для девочек перед выполнением ритмического танца.

Ритмический танец «Современник».

Описание танца

И.П. – дети стоят в парах лицом друг к другу (свободно по залу). Мальчики – спиной к основному направлению, девочки – лицом к основному направлению.

А. 1-2 – с полуповоротом налево прыжок на левой ноге, правую ногу вперед, руки согнуты: левая вперед, правая назад.

3-4 – прыжком смена ног впереди.

5-7 – три прыжка со сменой ног на каждый счет впереди с полуповоротом направо.

8 – прыжок на две ноги лицом друг к другу.

Б. – повторить движения части А в другую сторону с другой ноги.

В. 1 – выпад вправо.

2 – хлопок справа.

3 – выпад влево.

4 – хлопок в ладоши слева.

Партнеры меняются местами (левым плечом друг к другу).

5 – шаг правой ногой вперед.

6 – шаг левой ногой вперед.

7 – поворот направо на левой ноге.

8 – приставить движения части **В**.

Танец повторяется сначала.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка», «Всадник», «Четыре таракана и сверчок».

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Занятие 37.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну и круг по звуковому сигналу.

Музыкально-подвижная игра для закрепления навыка построения в шеренгу, колонну и круг.

Зал или площадка делится пополам. В одной половине зала располагается одна команда детей, в другой половине зала – другая команда детей. В каждой половине зала определяется место построения колонны, шеренги, круга. Например, на верхней середине чертится линия со стрелкой на конце – это место колонны. На нижней середине чертится линия с маленькими линиями поперек – это место для шеренги. В конце каждой половины зала чертится круг – это место для его построения. Определяется музыка для каждого построения. Например, для колонны – это марш, для шеренги – сиртаки, для круга – полька.

Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков, реверанс для девочек перед выполнением ритмического танца.

Ритмический танец «Современник».

Описание танца

И.П. – дети стоят в парах лицом друг к другу (свободно по залу). Мальчики – спиной к основному направлению, девочки – лицом к основному направлению.

А. 1-2 – с полуповоротом налево прыжок на левой ноге, правую ногу вперед, руки согнуты: левая вперед, правая назад.

3-4 – прыжком смена ног впереди.

5-7 – три прыжка со сменой ног на каждый счет впереди с полуповоротом направо.

8 – прыжок на две ноги лицом друг к другу.

Б. – повторить движения части А в другую сторону с другой ноги.

В. 1 – выпад вправо.

2 – хлопок справа.

3 – выпад влево.

4 – хлопок в ладоши слева.

Партнеры меняются местами (левым плечом друг к другу).

5 – шаг правой ногой вперед.

6 – шаг левой ногой вперед.

7 – поворот направо на левой ноге.

8 – приставить движения части **В**.

Танец повторяется сначала.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка», «Всадник», «Четыре таракана и сверчок».

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Занятие 38.

Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.

Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам».

Все играющие стоят в кружках по 6-8 человек. В центре каждого круга – водящий, который в поднятой руке держит флажок определенного цвета.

Под музыку все играющие, кроме водящих с флажками, выполняют заданные танцевальные движения. С окончанием музыки дети бегут к границам зала (площадки), встают спиной к центру и закрывают глаза. В это время водящие с флажками меняются местами. По команде руководителя «Все к своим флажкам!» играющие открывают глаза, бегут к своему флажку и образуют круг.

Победительницей считается та команда, которая раньше всех нашла «свой» флажок, построила круг и правильно исполнила под музыку заданные движения. Водящих с флажками можно менять после каждого повторения игры.

Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа.

Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

Ритмический танец «Современник».

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

Занятие 39.

Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.

Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам».

Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка».

Танцевально-образные упражнения в низких положениях: седах, упорах.

Вступление.

И.П. – основная стойка.

А. 1 – правую руку вперед.

2 – правую руку в сторону.

3-4 – правую руку плавно вниз.

5-8 – повторить счет 1-4 с левой руки.

Б. 1-2 – руки вперед.

3-4 – правую ногу скрестно перед левой.

5-6 – сед по-«турецки».

7-8 – руки перед грудью, правая над левой, выпрямиться.

В. 1 – правое предплечье вверх.

2 – правое предплечье опустить на левое.

3-4 – повторить счет 1-2.

5-8 – повторить счет 1-4 левым предплечьем.

Г. 1-2 – наклон вперед с вращением предплечий вперед.

3-4 – выпрямиться с вращением предплечий назад.

5 – дугою кверху правую руку в упор сзади.

6 – дугою кверху левую руку в упор сзади.

7 – правую ногу разогнуть вперед.

8 – левую ногу разогнуть вперед.

Первый куплет. «Если вы не так уж боитесь Кощея...»

А. 1 – согнуть правую ногу вперед, носок на полу.

2 – разогнуть правую ногу в И.П.

3 – согнуть левую ногу вперед, носок на полу.

4 – разогнуть левую ногу в И.П.

5 – группировка сидя.

6 – упор сидя сзади.

7-8 – повторить счет 5-6.

Б. – повторить движения части А.

В. 1-4 – из седа передвижение вперед на бедрах с разноименным движением согнутых рук, кисти на себя («кот»).

5-8 – повторить счет 1-4, передвигаясь назад.

Г. 1 – правую ногу положить в сторону – справа, руки на пояс.

2 – левую ногу положить в сторону – слева.

3 – наклон вперед, руки вверх до касания пола руками.

4 – выпрямиться, руки на пояс.

5 – правую ногу положить вперед.

6 – левую ногу положить вперед.

7-8 – с полуповоротом налево, уводя согнутые ноги вправо, упор стоя на коленях.

Припев. «Приходите в гости к нам...»

А. 1 – мах левой ногой назад.

2 – приставить левую ногу к правой.

3 – мах правой ногой назад.

4 – приставить правую ногу к левой.

5-8 – повторить счет 1-4.

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

5 – согнуть руки в упоре, стоя на коленях.

6 – разогнуть руки.

7-8 – уводя носки ног влево, сесть на пятки лицом к основному направлению, руки согнуть в стороны, пальцы в стороны ладонями вперед.

В. «Ах, как страшно и темно...»

1 – группировка в седе на пятках, руки прижать к груди.

2 – выпрямиться в седе на пятках, руки согнуть, в стороны, пальцы в стороны ладонями вперед.

3 – наклон вправо.

4 – наклон влево.

5-8 повторить счет 1-4.

Г. 1-4 – повторить движения части В, счет 1-4.

5 – встать на колени с полуповоротом туловища направо, руки вверх – наружу, голову назад.

6 – сед на пятках, голову прямо, руки согнуть вперед.

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

Д. 1-4 – поочередно, переставляя руки вперед, упор стоя на коленях.

5 – сед на правое бедро с опорой сидя сзади (лицом к основному направлению).

6 – разогнуть ноги вперед в упор сидя сзади (лицом к основному направлению).

7 – дугою вперед правую руку в упор сзади.

8 – дугою вперед левую руку в упор сзади.

Ритмический танец «Современник».

Креативная гимнастика. «Бег по кругу».

Игропластика. Комплексы упражнений на развитие силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя.

Занятия 40, 41.

Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге, беге.

Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам».

Игроритмика. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки, удары ногой на сильные и слабые доли такта.

Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4.

Ритмический танец «Артековская полька».

Описание танца

И.П. – в парах по кругу лицом друг к другу: мальчик левым боком к центру, девочка правым боком к центру, руки в сцеплении во второй позиции (в стороны).

А. 1-2 – приставной шаг к центру.

3 – шаг к центру.

4 – притоп.

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

Б. – повторить движения части А.

В. 1 – хлопок в ладоши.

2 – хлопок правыми руками мальчика и девочки.

3 – хлопок в ладоши.

4 – хлопок левыми руками мальчика и девочки.

5-8 – повторить счет 1-4.

Г. 1-2 – полуприсед на левой ноге, правую ногу вперед на пятку, левую руку перед грудью, правую руку согнуть вперед, локоть на тыльную сторону ладони.

Погрозить правым указательным пальцем со словами «Ты смотри!».

3-4 – поменять исходное положение ног и рук счета 1-2 со словами «Не шали!»

5-8 – три шага вперед, проходя мимо друг друга левыми плечами до следующего мальчика (девочки) со словами «Ну и до свидания!».

В конце приставить ногу и принять исходное положение для начала танца с другим партнером (партнершей).

Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка!»

Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры на упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Бег по кругу».

Пальчиковая гимнастика «Мышка». Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативами.

Мышка.

Серенький комоч сидит
И бумажкой все шуршит:
Шу-шу-шу, шу-шу-шу!

Средний и безымянный пальцы
упираются в большой.
Указательный и мизинец согнуты
(«ушки»).

Занятие 42.

Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге.

Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам»

Игроритмика. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4.

Ритмический танец «Артековская полька»

Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка!»

Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативами.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Занятие 43, 44.

1. **«Знакомство».** Построение в шеренгу. Педагог сообщает детям, что они сегодня на уроке побывают в гостях у веселых человечков – в Клубе сказочных героев. (Сначала можно опросить детей, кого они знают, или загадать им загадки, которые подготовил Знайка.)

Многим долго неизвестный,
Стал он каждому дружкой,
Всем по сказке интересной
Мальчик-Луковка знаком.
Очень просто и недлинно
Он зовется... (Чиполино)

Для него прогулка – праздник
И на мед особый нюх,
Это – плюшевый проказник
Медвежонок... (Винни-Пух)

Как-то летом, между прочим
Папа Карло – добрый очень –
Из полена сделал сына.
Он зовется... (Буратино)

Загадки могут быть и музыкальными, отрывками из детских песен.

2. **«В гостях у Петрушки».** Так как Петрушка – большой озорник и весельчак, он любит танцы и просит нас исполнить его любимый танец «Артековскую польку».

3. **«В гостях у Карандаша».** Карандаш очень любит рисовать, но чтобы красиво нарисовать, надо пальчики размять. Поэтому он просит показать ему

упражнения для пальчиков. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Ванечка-пастух».

4. **«В гостях у Незнайки».** У Незнайки всегда много проблем, и он просит нас разобраться, к какому же флажку надо бежать. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам».

5. **«В гостях у Буратино».** Буратино – большой выдумщик, поэтому он просит ребят выполнить «Бег по кругу» с различными вариантами движений. Упражнение креативной гимнастики «Бег по кругу» с разучиванием других вариантов движений.

6. **«В гостях у Винтика и Шпунтика».** Винтик и Шпунтик долго трудились и изобрели машину будущего. Она имеет крылья, умеет плыть по морю. Они просят изобразить эту чудо-машину. Звучит песня «Автомобили» или «Старенький автомобиль», дети под музыку изображают чудо-машину: кто «едет», кто «летит» или передвигается на четвереньках.

При выполнении каждого задания отмечают дети, лучше справившиеся с ним. Они получают значок с изображением веселого человечка или поощрительные очки.

7. Подведение итогов.

Занятие 45.

Строевые упражнения. Построение в круг.

Игритмика. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно (можно использовать бубен, погремушки, хлопки).

Ритмический танец «Русский хоровод».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот».

Вступление.

И.П. – основная стойка.

А. 1-2 – полуприсед, согнуть руки перед грудью ладонями вперед.

3-4 – встать, разогнуть руки в стороны, потянуться, прогнуться.

5-6 – полуприсед, руки согнуть вперед, пальцы в стороны, поочередно разгибая и сгибая руки вперед («поточить коготки»).

Б. 1-2 – встать, руки на пояс.

3-4 – повороты головы с кацентом направо – налево – прямо.

Первый куплет.

А. 1-2 – шаг с притопом правой ногой вперед.

3-4 – приставить левую ногу.

5-7 – повороты туловища направо – налево – направо на каждый счет.

8 – пауза, туловище прямо.

Б. – повторить движения части А с другой ноги.

В. 1-4 – широкий шаг назад правой, руки вперед.

5-8 – приставить левую ногу, полуприсядая и вставая поочередно, разгибая и сгибая руки вперед («поцарапаться»).

Г. – повторить движения части В с другой ноги.

Д. 1-8 – стойка руки дугами наружу (через стороны), вперед на колени, полуприсед, таз налево (показать «хвостик»).

Припев.

А. 1-4 – полуприседая и вставая, правой рукой «погладить» правое ушко.

5-8 – повторить счет 1-4 с левой руки.

Б. 1-4 – полуприседая и вставая, круг согнутой правой рукой перед лицом («помыть мордочку»).

5-8 – повторить счет 1-4 с другой руки.

Г. 1-8 – полуприседая и вставая, круг руками справа («погладить шерстку»).

Д. – Повторить движения части В с кругом руками слева.

Вступление. Повторить упражнения вступления.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Игропластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.

Игровой самомассаж.

Поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счетов.

Занятие 46, 47.

Строевые упражнения. Повторение в шеренгу.

Подвижная игра «Гулливер и лилипуты» - на внимание.

Танцевальные шаги – танец «кик».

Ритмический танец «Русский хоровод».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот»

Игропластика. Комплексы упражнений для развития силы и гибкости в образных, игровых двигательных действиях и заданиях.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счетов.

Занятие 48.

Строевые упражнения. Построение в круг.

Игритмика. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно (можно использовать бубен).

Музыкально-подвижная игра «Гулливер и лилипуты».

Бальный танец «Падеграс».

Ритмический танец «Давай танцуй!».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот»

Игропластика. Комплексы упражнений для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Воздух мягко набираем –
Шарик красный надуваем.

Вдох.
Выдох.

Пусть летит он к облакам,
Помогу ему я сам!

Вдох.
Выдох.

Занятие 49.

Строевые упражнения. Построение в круг.

Игроритмика. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно (можно использовать бубен).

Музыкально-подвижная игра «Гулливер и лилипуты».

Бальный танец «Падеграс».

Ритмический танец «Давай танцуй!».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот»

Игропластика. Комплексы упражнений для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Воздух мягко набираем –
Шарик красный надуваем.
Пусть летит он к облакам,
Помогу ему я сам!

Вдох.
Выдох.
Вдох.
Выдох.

Занятие 50.

Строевые упражнения.

Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим игровым способом.

Музыкально-подвижная игра «Музыкальные змейки».

Все играющие делятся на три группы, построенные в колонны в определенном месте зала (площадки). Каждая колонна детей выбирает себе определенную мелодию. Например, первая группа выбирает вальс, вторая группа – польку, третья группа – танго. Выбрать можно и три разные детские песни из мультфильмов или сказок.

Как только зазвучала одна из мелодий, колонна, выбравшая ее, должна двигаться по залу в любом направлении за впереди стоящим. Но вдруг зазвучала другая мелодия, так же действует следующая колонна, а первая останавливается в основной стойке или принимает упор присев. При звучании третьей мелодии действия команд происходят аналогично. Музыка может звучать в различном порядке. Вот звучит другая музыка, не выбранная командами, или сигнал руководителя «На свои места!» и тогда все бегут и строятся в колонны на свое первоначальное место. Какая колонна построится раньше и ошибется при узнавании своей мелодии, та и выигрывает.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Бег по кругу».

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счетов.

Занятие 51.

Строевые упражнения.

Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим игровым способом.

Музыкально-подвижная игра «Музыкальные змейки».

Все играющие делятся на три группы, построенные в колонны в определенном месте зала (площадки). Каждая колонна детей выбирает себе определенную мелодию. Например, первая группа выбирает вальс, вторая группа – польку, третья группа – танго. Выбрать можно и три разные детские песни из мультфильмов или сказок.

Как только зазвучала одна из мелодий, колонна, выбравшая ее, должна двигаться по залу в любом направлении за впереди стоящим. Но вдруг зазвучала другая мелодия, так же действует следующая колонна, а первая останавливается в основной стойке или принимает упор присев. При звучании третьей мелодии действия команд происходят аналогично. Музыка может звучать в различном порядке. Вот звучит другая музыка, не выбранная командами, или сигнал руководителя «На свои места!» и тогда все бегут и строятся в колонны на свое первоначальное место. Какая колонна построится раньше и ошибется при узнавании своей мелодии, та и выигрывает.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Бег по кругу».

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счетов.

Занятие 52.

Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим игровым способом.

Музыкально-подвижная игра «Музыкальные змейки».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Бег по кругу», «Четыре таракана и сверчок».

Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме:

Ладоней, предплечья и плеча в положении сидя;

Ключицы, груди;

Ступни, голени и бедра в положении сидя.

Занятие 53.

Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим игровым способом.

Креативная гимнастика. Специальные задания: «Танцевальный вечер». Объявляются упражнения или танец, например «Зарядка». В центр зала выходят

ребята, которые соревнуются в его исполнении. Лучшие исполнители награждаются. Так же проходит следующий танцевальный тур.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка», «Четыре таракана и сверчок».

Музыкально-подвижная игра «Музыкальные змейки».

Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме:

Ладоней, предплечья и плеча в положении сидя;

Ключицы, груди;

Ступни, голени, бедра в положении сидя.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях:

Из положения лежа на спине: поднимая руки вверх (вдох), опуская руки вниз (выдох);

Из положения седа: разводя руки в стороны (вдох), обнимая себя за плечи (выдох);

Из положения стоя: поднимая руки вверх – наружу (вдох), опуская руки (выдох).

Занятие 54.

1. Дети входят в зал под песню «В мире много сказок. Педагог говорит, что сегодня необычный урок, волшебный, будет много интересных встреч и приключений – дети будут путешествовать по музыкальным сказкам. Но прежде, чем отправиться в путь, надо разбиться на три сказочных королевства, которые будут соревноваться друг с другом.

Подготовка к путешествию. Игра «Музыкальные змейки».

Королевство Бременских музыкантов (песня «Ничего на свете лучше нету»; Г. Гладков, Ю. Энтин).

Королевство Тарабарского короля (песня «Поле чудес»; А. Рыбников, Ю. Энтин).

Королевство кота Леопольда (песня «В доме 8/1; Б. Савельев, А. Хайт).

Подведение итогов по командам проводится после каждого задания, игры, танца.

2. Итак, все ребята пошли в путь. Звучит вступление к сказке (музыкальный отрывок из песни «В мире много сказок». И первое королевство, которое открывает нам свои двери, - это «**Королевство Крокодила Гены**». Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Зарядка».

Путешествие продолжается. Игра «Музыкальные змейки».

«Королевство лилипутов». Игра на внимание «Гулливер и лилипуты».

Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «4 таракана и сверчок».

Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Приходи, сказка!».

Подведение итогов, выявляется самое лучшее и дружное королевство, вручаются призы и поощрения.

Занятие 55.

Строевые упражнения. Построение по кругу в парах.

Бальный танец «Падеграс».

Ритмический танец «Давай танцуй!».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка», «Всадник», «Бег по кругу», «Черный кот».

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Занятие 56.

Креативная гимнастика. Специальные задания «Танцевальный вечер». Проводится конкурс по танцам, подготовленным детьми дома или по всем изученным на уроках танцам: «Современник», «Макарена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Травушка-муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй!».

Материально-техническое обеспечение: методическое, информационное.

Для полноценной реализации данной программы необходимы определенные условия работы. Занятия проходят в помещении, приспособленном под физкультурный зал, где имеется необходимое спортивное оборудование.

Информационное обеспечение и оборудование: видеозаписи ритмических танцев, музыкальные композиции, магнитофон, мультимедийный проектор, ноутбук.

Методическое обеспечение: Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 352 с., 2010; дополнительная общеразвивающая программа МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 212» «Игровая гимнастика» для детей 6-7 лет.

Предметно-развивающая среда.

Оснащение образовательного процесса осуществляется согласно дополнительной общеразвивающей программе МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 212» «Игровая гимнастика» для детей 6-7 лет. Имеется необходимое спортивное оборудование:

- бубны;
- погремушки;
- свисток;
- платочки;
- ленточки;
- флажки;
- гимнастические скамейки;
- стулья;

— гимнастические маты.

Литература:

1.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 352 с., 2010.