Лисичкина Наталья Анатольевна

Подписано цифровой подписью: Лисичкина Наталья Анатольевна
Дата: 2023.01.10 12:43:56 +03'00'

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 6 - 7 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 -23

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Конспекты……..24 – 58

Материально-техническое обеспечение: методическое, информационное…59

Предметно-развивающая среда…….. 59

Литература ……60

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 подготовительной группы (6-7 лет).

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 учётом 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

благотворно 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 утомление. 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 развитию 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 6- 7 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 подготовительной группы (6-7 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 кротчайший 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 - обучение упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе 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»
Подготовительная группа

	Программные задачи	Построение занятия
1	1. Развивать воображение, находчивость. 2.Развивать мышечную силу, гибкость. 3. Совершенствовать систему кровообращения. (Зан. 1-2 стр. 231-233)	1.Вводная часть: строевые упр. «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте – переступанием. Упр-я в ходьбе и беге на внимание по звуковому сигналу Игортимика: ходьба на каждый счёт и др. сочетания ритм. рисунка. 2.Основная ч.: ритмический танец «Танец с хлопками». ОРУ без предмета. Акробатические упр.: «Ванька-встанька». Муз.-подв.игра «Трансформеры». 3. Упр-я на расслабление мышц: из стойки рр вверх до положения лёжа на спине.
2	1.Укреплять мышцы спины, рук. 2.Развивать умение группироваться в упражнениях. 3.Воспитывать умение реагировать на сигнал. (Зан. 3-4 стр. 233-235)	1.Вводная часть: строевые упр.«Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте – переступанием. Походный шаг в передвижении. Игроритмика: хлопки и удары на сильную долю такта двухдольного размера. 2. Основная ч.: ритмический танец «Танец с хлопками». ОРУ без предмета. Акробатические упр.: «Ванька-встанька». Муз.-подв.игра «Трансформеры». 3. Упр-я на расслабление мышц: из стойки рр вверх до положения лёжа на спине.
3 **4**	1.Содействовать совершенствованию органов дыхания. 2.Развивать мышечную силу, гибкость. 3.Воспитывать инициативу, трудолюбие. (Зан. 5-6 стр. 235-237)	1.Вводная часть: 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.Основная ч.: ОРУ без предмета по типу «Зарядка». Ритмический танец «Слонёнок» Игропластика: упр-я на гибкость. Музыкально-подв. игра «Дирижёр-оркестр».

		3.Упр-я на расслабление мышц: расслабление всего тела, лёжа на спине.
5 **6**	1.Формировать правильную осанку. 2.Развивать координационные способности. 3.Воспитывать чувство товарищества. (Зан. 7-8 стр. 237-238)	1.Вводная часть: строевые упр. «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте переступанием. Упр-я в ходьбе и беге на внимание по звуковому сигналу. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильную долю такта трехдольного музыкального размера. 2.Основная ч.: ОРУ без предмета по типу «Зарядка». Ритмический танец «Слонёнок». Муз.-подв.игра «Трансформеры». 3. Упр-я на расслабление мышц и на укрепление осанки: из стойки рр вверх до положения лёжа на спине. Свободное дыхание.
7	Совершенствовать занимающихся в выполнении танца «Слонёнок». Способствовать развитию ловкости, смелости, быстроты движений. Воспитывать вежливость, взаимопонимание, творческую активность. (Зан. 9 стр. 239-245)	1.Орг.вход в зал. 2.ОРУ в движении «Друг за другом мы идём». 3.Танец «Слонёнок» (Зан 5-6) 4.Упр-я на дыхание. 5.Игра «Капканы». 6.Муз.-подв. игра «Найди предмет» 7.»Танец с хлопками» 8.Игра «Колдуны» 9. Словарь вежливых слов. 10.Подведение итогов.
8	1.Развивать слуховое внимание (динамику звука). 2.Упражнять в реакции на сигнал. 3.Воспитывать инициативу, чувство товарищества. (Зан. 10 стр. 242-245)	1.Вводная часть: строевые упр. «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте переступанием. Упр-я в ходьбе и беге на внимание. Муз.-подв. игра по ритмике «Круг и кружочки» 2.Основная ч.: ОРУ без предмета по типу «Зарядка». Хореографические упр-я «Открывание», «Крестик» Танцевально-ритмич. гимнастика «Марш» (марш Свиридова) 3. Упр-я на расслабление мышц:свободное раскачивание ноги, стоя к опоре боком
9 **10**	1.Улучшать работу сердечно-сосудистой системы.	1.Вводная часть: строевые упр. муз-подв. игра «Дирижёр-оркестр» Игортимика: дирижирование на ¾.

	2.Содействовать профилактике плоскостопия 3.Развивать мышление и воображение. (Зан. 11-12 стр. 245-246)	2.Основная ч.: хореографич. упр.(Зан 8). Танцевальные шаги. Ритмич. танец «Полька тройками». Танц.-ритм. гимнастика «Марш» (Зан 8). Игропластика (Зан 3-4). 3.Упр. на рассл. мышц, укр. осанки.
11 **12**	1.Развивать мышечную силу, гибкость. 2.Формировать правильную осанку. 3.Воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях. (Зан. 13-14 стр. 246-247)	1.Вводная часть: Строевые упр.в ходьбе и беге типа «летает-не летает» Игроритмика: хлопки и удары ногой сильной доли. Муз-подв. игра «Запев-припев». Строевые упр. Размыкание по ориентирам. 2.Основная ч.:ОРУ с флажками. Ритмич. танец «Полька тройками». Игропластика: упр-я на мышечную силу. (Зан 7-8) 3.Игровой самомассаж.
13 **14**	1.Развивать опорно-двигательный аппарат. 2.Совершенствовать координационные способности. 3.Формировать навыки движений под музыку. (Зан. 15-16 стр. 247-251)	1.Вводная часть: Муз-подв. игра «Запев-припев». Строевые упр. Размыкание по ориентирам. (Зан 13-14). Игроритмика «Дирижирование на 4/4». 2.Основная ч.: танцевальные шаги. Ритмич. танец «Московский рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упр-е с флажками». Игропластика: спец. упр. на развитие гибкости. 3. Упр-я на расслабление мышц (лодочка, палочка).
15	1.Развивать мышечную силу, гибкость. 2.Формировать правильную осанку. 3.Совершенствовать координационные способности. (Зан. 22 стр. 255-259)	1.Вводная часть: танцевальные шаги— комбинация из изученных шагов. Ритмич. танец «Полька тройками». (Зан.11). 2.Основная ч.:танцевально-ритм. гимн. «Три поросёнка». Креативная гимнастика «Займи место» Игропластика. 3. Упр-я на расслабление мышц (лёжа на спине).
16	1.Развивать мышечную силу, гибкость. 2.Упражнять в различении силы звука. 3.Воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях. (Зан. 17-18 стр. 251-252)	1.Вводная часть: игроритмика—х. на каждый счёт, хлопки через счёт; дирижирование (повт. Зан.15-16). Ритмическ. танец «Танец с хлопками». 2.Основная ч.:танцевальные шаги («ковырялочка», «гармошка»). Ритм. танец «Московский рок» (Зан.15-16). Танц.-ритм. гимнастика «Марш» (Зан. 10) «Упр-я с флажками» (Зан.15-16) Муз.-подв. игра «Круг и

		кружочки» (Зан.10) 3.Упр. на рассл. мышц,,укр. осанки, дыхат. Расслабление всего тела.
17	1.Развивать опорно-двигательный аппарат. 2.Совершенствовать координационные способности. 3.Формировать навыки движений под музыку. (Зан. 19-20 стр. 252-253)	1.Вводная часть: игроритмика—х. на каждый счёт, сочетания ритм. рисунка. (Зан 11) Ритмическ. танец «Танец с хлопками».(Зан. 1) 2.Основная ч.:танцевальные шаги—комбинация из изученных шагов. Танц.-ритм. гимнастика «Марш» (Зан. 10) «Упр-я с флажками» (Зан.15-16). Игропластика – спец. упр.для развития мыш. силы (Зан. 7-8). Игровой самомассаж—растирание и поглаживание рук и ног в положении сидя. Ритм. танец «Московский рок» (Зан.15-16). 3.Упр. на рассл. мышц,,укр. осанки, дыхат. («палочка», «крестик»)
18 **19**	1.Улучшать работу сердечно-сосу-дистой системы. 2.Упражнять в реакции на сигнал. 3.Воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях. (Зан. 23-24 стр. 259-262)	1.Вводная часть: хореографич. упр. носок-пятка, махи ногами. 2.Основная ч.: танцевальные шаги.»ковырядочка», «тройной притоп». Ритмич. танец «Круговая кадриль». Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросёнка» Муз-подв. игра «Горелки» 3 Пальчиковая гимнастика «Киселёк».
20	Совершенствовать выполнение упр. ритм. гимнастики с флажками. Совершенствовать навыки в преодолении препятствий. Содействовать развитию внимания, ориентировки в пространстве. (Зан. 21 стр. 253-255)	1.Орг.вход в зал. 2. Разновидности ходьбы. 3.Игра «Стоп, хлоп, раз» 4.Танц-ритм. гимнастика с флажками. 5.Полоса препятствий. 6.Конкурс на лучшего танцора. 7.Игра «Товарищи матросы» 8.Подведение итогов.
21	1.Развивать мышечную силу, гибкость. 2. Совершенствовать координационные способности.	1.Вводная часть: хореогр. Упр. «Поклон», «Открывание». Танцевальные шаги «Ковырялочка», тройной притоп. Ритмическ. Танец «Круговая кадриль». 2.Основная ч.:креативная гимнастика «Делай как

	3. Содействовать развитию внимания, ориентировки в пространстве. (Зан. 25-26 стр. 262-264)	я, делай лучше меня». Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросёнка» (Зан. 22). Муз-подв. игра «Горелки». Ритмич. танец «Полька тройками».(Зан.11). 3. Упр-я на расслабление мышц (лёжа на спине).
22	1.Развивать опорно-двигательный аппарат. 2. Совершенствовать выполнение упр-ий ритм. гимнастики с флажками. 3.Формировать навыки движений под музыку. (Зан. 27 стр. 2264)	1.Вводная часть: Танц.-ритм. гимнастика «Упр. с флажками» (Зан.15-16), «Три поросёнка» (Зан. 22). 2.Основная ч.:хореогр. упр. «Русский поклон» Ритм. танец «Круговая кадриль»» (Зан.23-24). 3.Упр. на рассл. мышц,,укр. осанки, дыхат. («палочка», «крестик»)
23	1.Содействовать профилактике плоскостопия. 2.Развивать скоростно-силовые способности. 3.Развивать ручную умелость и мелкую моторику. (Зан. 29-30 стр. 267-270)	1.Вводная часть: строевые упр. в ходьбе и беге по звук. Сигналу встать на носки. Муз-подв. игра на дирижирование «Гонка мяча по кругу» (2/4, ¾). 2.Основная ч.: ОРУ без предмета по типу «Зарядка» (Зан 5-6). ОРУ с предметом (мячом). Ритмич. танец «Спенк» (диско). 3.Пальчиковая гимнастика «Моталочки».
24	Дать представление о характере русской пляски, народных забавах. Закрепить выполнение разученных упр-ий танц-ритм. гимнастики. Содействовать развитию ловкости и быстроты движений. Воспитывать любовь к народному фольклору. (Зан. 28 стр. 265-266)	1.Орг.вход в зал. 2.Упр-е танцевально-ритмич. гимн. «Матушка-Россия» 3.ОРУ типа зарядки под песню «Богатырская сила» 4.Танец «Круговая кадриль» (Зан. 23) 5.Игра «Горелки» (Зан. 23) 6.»Полька тройками» (Зан. 11) 7.Танец «Русский хоровод» (Зан. 31) 8.Подведение итогов, награждение лучших.
25	1.Развивать опорно-двигательный аппарат. 2. Совершенствовать выполнение упр-ий ритм. гимнастики с мячом. 3.Формировать навыки	1.Вводная часть: музык.-подв. игра «Гонка мячей в колоннах и шеренгах» 2.Основная ч: хореогр. упр. «Русский поклон». Ритм. танец «Тайм-степ»» (Зан.33-34). Танцевальные шаги «Ча-ча-ча». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упр-е с мячом» (Зан.

	движений под музыку. (Зан. 35 стр. 274-276)	31). 3.Упр. на рассл. мышц,,укр. осанки, дыхат. («трубач», «помаши крыльями, как петух»).
26 **27**	1.Формировать правильную осанку. 2.Развивать выносливость, координацию движений. 3.Содействовать развитию чувства ритма, музыкальной памяти. (Зан. 31-32 стр. 270-273)	1.Вводная часть: игроритмика- хлопки и удары ногой сильной доли такта. 2.Основная ч.: муз-подв. игра «День-ночь» Ритм. танец «Спенк» (Зан 29-30) танц.-ритмич. гимн. «Упр-е с мячиками». Креативная гимнастика «Делай как я, делай лучше меня». 3.Упр. на рассл. мышц,,укр. осанки, дыхат лёжа на спине.
28 **29**	1.Формировать правильную осанку. 2.Развивать выносливость, координацию движений. 3.Развивать мышечную силу, гибкость. (Зан. 33-34 стр. 273-274)	1.Вводная часть: Музыкально-подв. игра «День-ночь». хореогр. упр-я «Открывание», полуприседы и подъём на носки. 2.Основная ч.: Ритмическ. Танец «Спенк». Танцевально- ритмическая гимнастика «Упр-е с мячом» (Зан.31). Игропластика: спец. упр на развитие мышечной силы (Зан. 7). 3. Упр-я на расслабление мышц (поднимание и опускание рук).(Зан. 31).
30	Повторить броски и ловлю мяча. Закрепить выполнение упр. Танц-ритм. гимнастики с мячом. Содействовать укреплению мышц пальцев рук и кистей. Развивать ловкость, координацию движений. (Зан. 36 стр. 276-279)	1.Построение в шеренгу. 2.ОРУ с мячами под музыку. 3.Игра «Вызов номеров» 4.Упражнения с мячами (броски, ловля). 5.Передача мяча в парах, по кругу. 6.Упр-е танцевально-ритм. гимнастики с мячом (Зан. 31). 7.Подведение итогов.
31	1.Содействовать профилактике плоскостопия. 2.Развивать скоростно-силовые способности. 3.Развивать ручную умелость и мелкую моторику. (Зан. 37-38 стр. 279-281)	1.Вводная часть: игроритмика гимнастическое дирижирование на 4/4. Музыкально-подв. игра «День-ночь». 2.Основная ч.:хореогр. упр. повт. Зан 33. Танцевальные шаги (Зан 19). Танцевально-ритм. гимн. «По секрету всему свету». Игропластика (Зан 22). Игровой самомассаж-растирание рук и ног. 3.Упр. на рассл. мышц,,укр. осанки, дыхат лёжа на спине.
32	1. Совершенствовать	1.Вводная часть: креативная гимнастика

	выполнение упр-ий ритм. гимнастики с обручем. 2.Формировать навыки движений под музыку. 3.Развивать мышечную силу, гибкость. (Зан. 39-40 стр. 281-282)	«Повтори за мной». 2.Основная ч.: Танцевальные шаги «Полонез».(Зан 39). Бальный танец «Полонез « (Зан 41). Танцевально-ритм. гимн». Упражнение с обручем». Муз-подв. ига «Горелки» (Зан 23). 3.Игровой самомассаж—поглаживание груди и спины. Дых. Гимн. (Зан 35).
33	1. Совершенствовать выполнение упр. ритм. гимнастики с обручем. 2.Развивать скоростно-силовые способности. 3.Развивать ручную умелость и мелкую моторику. (Зан. 47 стр. 287-288)	1.Вводная часть: Строевые упр. Под музыку ходьба с продвижением вперёд, нет музыки-ходьба на месте. Муз-подв. игра «Гонка мячей» (Зан 35). 2.Осн. часть: Танцевально-ритм. гимн.». Упражнение с обручем».(Зан.43). Ритм. танец «Ча-ча-ча» (Зан.35). Игропластика (Зан.22). Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание груди и спины. 3.Упр. на рассл. мышц,,укр. осанки, дыхат опускание, поднимание рук (Зан. 31).
34	Закрепить выполнение упр. танц-ритм. гимнастики с предметами. Содействовать развитию быстроты движений и ловкости. Воспитывать сплочённость, организованность, чувство ответственности и сопережи-вания. (Зан. 48 стр. 288-290)	1.Построение в шеренгу. 2.Эстафета «Составь фестивальный цветок». 3.Показательные выступления участников команды России. 4.конкурс строевой подготовки. 5.Нарисуй олимпийскую эмблему 6.Определение победителей. Подведение итогов.
35 **36**	1.Развивать опорно-двигательный аппарат. 2.Содействовать профилактике плоскостопия. 3.Формировать правильную осанку. (Зан. 41-42 стр. 282-283)	1.Вводная часть: Строевые упр: упр. типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, перестроение из колонны по 1 по трое в движении по ориентирам. 2.ОРУ без предмета по типу «Зарядка». ОРУ с предметом. Танцевальные шаги «Полонез». Бальный танец «Полонез». Акробатические упр. «Ванька-встанька». 3.Упр-я на расслабление мышц, дыхательные упр. Расслабление всего тела, лёжа на спине.
37 **38**	1. Совершенствовать выполнение упр-ий ритм.	1.Вводная часть: креативная гимнастика «Повтори за мной».

	гимнастики с обручем. 2.Формировать навыки движений под музыку. 3.Развивать мышечную силу, гибкость. (Зан. 43-44 стр. 283-286)	2.Основная ч.: Танцевальные шаги «Полонез».(Зан 39). Бальный танец «Полонез « (Зан 41). Танцевально-ритм. гимн.»Упражнение с обручем». Муз-подв. ига «Горелки» (Зан 23). 3.Игровой самомассаж – поглаживание груди и спины. Дых. Гимн. (Зан 35).
39 **40**	1.Содействовать развитию быстроты движений и ловкости. 2.Формировать правильную осанку. 3. Воспитывать чувство ответственности и сопереживания. (Зан. 45-46 стр. 286-287)	1.Вводная часть: креативная гимнастика «Повтори за мной».(Зан 33) 2.Основная ч.: Танцевальные шаги «Полонез».(Зан 39). Бальный танец «Полонез « (Зан 41). Танцевально-ритм. гимн. «Упражнение с обручем». Пальчиковая гимнастика. «Моталочки» (Зан 29). 3.Упр-я на расслабление мышц, дыхательные упр.—потряхивание кистями рук. (Зан 35).
41	1.Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата. 2. Развивать чувство ритма, музыкального внимания. 3.Воспитывать творчество в движении. (Зан. 49-50 стр. 291-294)	1.Вводная часть: Хореограф. упр. «Открывание», полуприседы и подъём на носки. 2.Основная ч.:Ритмич. танец «Тайм-степ» (Зан. 33). Танцевальные шаги «Ча-ча-ча» (Зан.35). Танц-ритм. гимн. «Ванька-встанька». Муз-подв. игра «Дети и медведь». 3. Упр-я на расслабление мышц (лёжа на спине). «Лодочка», «палочка».
42 **43**	1. Совершенствовать сердечно-сосуд. и нервную системы. 2. Развивать мышечную силу, гибкость. 3. Развивать чувство взаимопомощи и трудолюбия. (Зан. 51-52 стр. 294-298)	1.Вводная часть: Строевые упр.в ходьбе и беге типа «летает-не летает» (Зан.13)2.Основная ч.: Танцевальные шаги «Самба». Танц-ритм. гимн. «Ванька-встанька». Муз-подв. игра «Дети и медведь». (Зан.49) Пальчиковая гимнастика «Киселёк» 3. Упр-я на расслабление мышц, дыхательные упр—потряхивание кистями рук. Положение лёжа на спине.
44	1.Развивать чувство ритма, музыкального внимания, слух 2.Содействовать развитию быстроты движений и ловкости.	1.Вводная часть: муз-подв. игра «Запев-припев» 2.Осн. часть: Танцевальные шаги «Самба». Танц-ритм. гимн. «Ванька-встанька». Игропластика: Комплекс упр. (Зан.5, 22) 3.Упр-я на расслабление мышц, дыхательные упр.—(лёжа на спине). «Лодочка», «палочка».

	3.Формировать правильную осанку. (Зан. 53-54 стр. 298-299)	
45	Ознакомить д. с нотным станом. Закрепить выполнение изученных танцев «Спенк» «Самба», содействовать развитию творческих способностей, самовыражению и выразительности движений. (Зан. 55 стр. 299-301)	1.Организованный вход в зал. Комплекс хореограф. упр. у опоры. 2.Перестроение по жребию. 3.Передвижение в колонне. Вход во дворец. 4.Конкурсный танец «Спенк». 5.Игра «Дети и медведь» 6.Танец «Московский рок» 7.Танец «Самба» 8.Определение победителей. Подведение итогов.
46	1. Совершенствовать выполнение упр-ий ритм. гимнастики. 2.Развивать гибкость, выносливость. 3.Развивать ручную умелость и мелкую моторику. (Зан. 56 стр. 301-304)	1.Вводная часть: Муз.-подв.игра «Трансформеры». (Зан.3) Танцевально-ритмич. гимнастика «Марш» (марш Свиридова) (Зан.10) 2.Осн.ч.: Ритм. танец «Божья коровка». Танц.-ритм. гимнастика «Три поросёнка» (Зан.22) Игровой самомассаж. (поглаживание, растирание рук). 3.Упр. на рассл. мышц,,укр. осанки, дыхат опускание, поднимание рук (Зан. 31).
47 **48**	1. Развивать чувство ритма, музыкального внимания. 2. Развивать мышечную силу, гибкость. 3.Воспитывать творчество в движении. (Зан. 57-58 стр. 304-305)	1.Вводная часть: строевые упр. «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте—переступанием. Упр-я в ходьбе и беге на внимание по звуковому сигналу (Зан.3). Танцевально-ритм. гимн. «Три поросёнка» (Зан.22), «Марш» (Зан.10), «По секрету всему свету» (Зан.38) 2.Основная ч.: Ритм. танец «Божья коровка».(Зан.56). Танц-ритм. гимн. «Ванька-встанька» (Зан.49). Муз-подв. игра «День-ночь»(Зан.31) 3. Упр-я на расслабление мышц (лёжа на спине).»(Зан.31)
49	1. Совершенствовать сердечно-сосуд. и нервную системы. 2.Развивать гибкость. 3. Развивать чувство взаимопомощи и	1.Вводная часть: Муз-подв. игра «День-ночь»(Зан.31) 2.Основная ч.: Ритм. танец «Божья коровка».(Зан.56). Танцевально-ритм. гимн. «Три поросёнка» (Зан.22), «Марш» (Зан.10), «По секрету всему свету» (Зан.38) 3. Пальчиковая гимнастика «Летает-не летает»

	трудолюбия. (Зан. 59-60 стр. 305)	
50	Уметь определять фрагменты муз.произведения (вступление, куплеты, припевы). Закрепить навык выполнения танц.-ритм. гимн. «Ванька-Встанька» и танца «Божья коровка». Способствовать развитию пластичности, ловкости. (Зан. 61 стр. 306-308)	1.Организованный вход в зал.. 2.Станция Игроритмика. 3.Станция Игротека. 4.Станция Игропластика. 5.Станция Игротанцы. 6.Станция Игрогимнастика. 7.Станция Игромассаж. 8.. Подведение итогов.
51	Развивать умение публично выступать. Доставить радость от движения.	Танец «По секрету всему свету». (Выступление на празднике, посвященному 9 Мая)
52	1.Развивать чувство ритма, музыкального внимания, слух 2.Содействовать развитию быстроты движений и ловкости. 3.Формировать правильную осанку. (Зан. 62 стр. 308-313)	1.<u>Вводная часть:</u> хореогр. упр-я «Открывание», полуприседы и подъём на носки. (Зан.33)Танц.шаги : пружинные движения. <u>2.Осн.ч.:</u> акробатические упр. Равновесие на 1й ноге.Танц-ритм. гимнастика «Пластилиновая ворона» Муз-подв. игра «Нам не страшен серый волк» 3.<u>Упр-я на расслабление мышц, дыхательные упр</u>. (лёжа на спине). «Лодочка», «палочка».
53	1. Совершенствовать выполнение упр-ий ритм. гимнастики под музыку. 2.Развивать ориентировку в пространстве и координацию движ. 3.Воспитывать трудолюбие. (Зан. 63-64 стр. 313-314)	1.<u>Вводная часть:</u> Муз-подв. игра «Нам не страшен серый волк» (Зан.62). 2.<u>Осн.ч.:</u> хореогр. упр-я «Открывание», полуприседы и подъём на носки. (Зан.33). Акробатические упр. Равновесие на 1й ноге. Танц-ритм. гимнастика «Пластилиновая ворона» Ритм.танец «Полька тройками» (Зан.11) 3.<u>Упр. на рассл. мышц, укр. осанки, дыхат</u> Расслабление, лёжа на спине.
54	1. Развивать чувство ритма, музыкального внимания. 2. Развивать мышечную силу, гибкость. 3.Воспитывать творчество в	1.<u>Вводная ч:</u> Танц-ритмич. гимнастика Марш (Зан.10). 2. <u>Осн.ч.:</u> Танц-ритм. гимн. «Упр-е с флажками» (ур.15), «Три поросёнка» (Зан.22), «Упр. С мячом (Зан.31), «По секрету всему свету» (Зан.37),

	движении. (Зан. 65-66 стр. 314-315)	«Пластилиновая ворона» (Зан. 62) Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание рук, ног. 3.Упр. на рассл. мышц,,укр. осанки, дыхат : поднимание, опускание рук.
55	1.Развивать чувство ритма, музыкального внимания, слух 2.Развивать ориентировку в пространстве и координацию движ. 3.Воспитывать творчество в движении. (Зан. 67 стр. 315-317)	1.Упр. танцевально-ритмической гимнастики «Пластилиновая ворона». 2.ОРУ под музыку по типу зарядки. 3.Прыжки. 4.Акробатика. Эстафета с кубиками. Танец «Полька тройками».
56	1.Развивать чувство ритма, музыкального внимания, слух 2.Развивать ориентировку в пространстве и координацию движ. 3.Воспитывать творчество в движении. (Зан. 68 стр. 317)	1.Вводная ч:Танц-ритмич. гимнастика Марш (Зан.10). 2. Осн.ч.: Танц-ритм. гимн. «Упр-е с флажками» (Зан.15), «Три поросёнка» (Зан 22), «Упр. С мячом (Зан.31), «По секрету всему свету» (Зан.37), «Пластилиновая ворона» (Зан. 62) 3.Упр. на рассл. мышц,,укр. осанки, дыхат : поднимание, опускание рук. Подведение итогов работы за год.

Занятия для детей подготовительной группы (6-7 лет).

Занятие 1.

Строевые упражнения. Строевые приёмы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кругом!» при шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении.

Игроритмика. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Перестроение и размыкание по ориентирам.

Ритмический танец «Танец с хлопками» (музыка в ритме диско, темп умеренный, медленный).

А. «Шаги на месте».

1-6 – шесть шагов на месте с хлопками перед собой на каждый счет.

7 -и-8 – два шага на месте (или продвигаясь вперед) с тремя хлопками перед собой.

Б. «Приставные шаги в сторону».

1-2 – два приставных шага вправо с двумя хлопками перед собой.

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

5-6 – повторить счет 1-2.

7-и-8 – повторить счет 3-4 с тремя хлопками (хлопки выполняются на счет 7-8).

В. «Шаги по диагонали».

1 – шаг правой ногой вперед вправо по диагонали с хлопком вверху справа.

2 – шаг левой вперед - влево по диагонали с хлопком вверху слева.

3 – шаг правой вперед – вправо по диагонали с хлопком внизу слева.

4 – шаг левой вперед влево по диагонали с хлопком внизу слева.

5-6 – повторить счет 1-2.

7-и-8 – повторить счет 3-4 с тремя хлопками внизу.

Г. «Шаги назад».

1 – шаг правой назад с хлопками над головой.

2 – шаг левой назад с наклоном вперед и хлопками внизу.

3-4 – повторить счет 1-2.

5-6 – повторить счет 1-2.

7-и-8 – повторить счет 1-2 с тремя хлопками: вверху, перед грудью и внизу.

Танец можно усложнить, выполняя по три хлопка не только на счет 7-и-8, но и на счет 3-и-4. Передвижения можно выполнять не только вперед, назад, вправо, влево, но и по кругу.

Общеразвивающие упражнения без предмета. Повторить общеразвивающие упражнения для первого и второго годов обучения.

Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими упражнениями. Основные движения туловищем и головой, сочетания с другими движениями. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа.

Танцевальные шаги. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь.

Музыкально-подвижная игра по ритмике «Дирижер-оркестр». По кругу чертятся кружочки – посты – по числу играющих без одного. Все играющие – солдатики – стоят на своем посту в кружочках. Дирижер стоит в центре, в руках у него погремушка (бубен или треугольник).

Под музыку марша все солдатики идут в обход по кругу в ритм музыки строевым шагом.

Вдруг в «оркестр» вступает дирижер. Он стучит в погремушку в такт музыки. Солдатики, стараясь дойти до кружочка-поста, останавливаются и маршируют при шаге на месте. Дирижер тоже занимает

Занятие 2.

Строевые упражнения. Строевые приёмы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кругом!» при шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении.

Игроритмика. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Перестроение и размыкание по ориентирам.

Ритмический танец «Танец с хлопками» (музыка в ритме диско, темп умеренный, медленный).

А. «Шаги на месте».

1-6 – шесть шагов на месте с хлопками перед собой на каждый счет.

7-и-8 – два шага на месте (или продвигаясь вперед) с тремя хлопками перед собой.

Б. «Приставные шаги в сторону».

1-2 – два приставных шага вправо с двумя хлопками перед собой.

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

5-6 – повторить счет 1-2.

7-и-8 – повторить счет 3-4 с тремя хлопками (хлопки выполняются на счет 7-8).

В. «Шаги по диагонали».

1 – шаг правой ногой вперед вправо по диагонали с хлопком вверху справа.

2 – шаг левой вперед - влево по диагонали с хлопком вверху слева.

3 – шаг правой вперед – вправо по диагонали с хлопком внизу слева.

4 – шаг левой вперед влево по диагонали с хлопком внизу слева.

5-6 – повторить счет 1-2.

7-и-8 – повторить счет 3-4 с тремя хлопками внизу.

Г. «Шаги назад».

1 – шаг правой назад с хлопками над головой.

2 – шаг левой назад с наклоном вперед и хлопками внизу.

3-4 – повторить счет 1-2.

5-6 – повторить счет 1-2.

7-и-8 – повторить счет 1-2 с тремя хлопками: вверху, перед грудью и внизу.

Танец можно усложнить, выполняя по три хлопка не только на счет 7-и-8, но и на счет 3-и-4. Передвижения можно выполнять не только вперед, назад, вправо, влево, но и по кругу.

Общеразвивающие упражнения без предмета. Повторить общеразвивающие упражнения для первого и второго годов обучения.

Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими упражнениями. Основные движения туловищем и головой, сочетания с другими движениями. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа.

Танцевальные шаги. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь.

Музыкально-подвижная игра по ритмике «Дирижер-оркестр». По кругу чертятся кружочки – посты – по числу играющих без одного. Все играющие – солдатики – стоят на своем посту в кружочках. Дирижер стоит в центре, в руках у него погремушка (бубен или треугольник).

Под музыку марша все солдатики идут в обход по кругу в ритм музыки строевым шагом.

Вдруг в «оркестр» вступает дирижер. Он стучит в погремушку в такт музыки. Солдатики, стараясь дойти до кружочка-поста, останавливаются и маршируют при шаге на месте. Дирижер тоже занимает любой кружок-пост. Кто останется без кружочка-поста, становится дирижером. В игре поощряются лучшие дирижеры и солдатики.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.

Музыкально-подвижная игра «Трансформеры».

Игра проводится по типу игры «Пятнашки». Выбирается водящий, который по сигналу начинает догонять ребят. Тот, кого он запятнает, выбывает из игры. Во время игры руководитель может давать команды «Слияние!», после которых каждый играющий находит себе пару, и игра продолжается, как «Пятнашки парами». Тот, кто не нашел пару, также выбывает из игры. Звучит команда «Активизация», и вновь все разбегаются по одному. Команда «Трансформируюсь в самолет!» - бег руки в стороны, «в паровоз» - изображение хода паровоза и др. Руководитель назначает любую трансформацию, где ребенок может изобразить бег или ходьбу птицей, зверем, машиной, под определенную музыку. Через некоторое время водящего заменяет другой.

Выделяются лучшие водящие и «трансформеры».

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.

Занятие 3, 4.

Строевые упражнения. Строевые приёмы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении.

Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу (по хлопку – принять стойку руки вверх; по удару в погремушку – принять упор присев и другие задания).

Игроритмика. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка.

Перестроение из колонны по одному в колонну по трое с одновременным поворотом в сцеплении за руки по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны.

Общеразвивающие упражнения без предмета. Повторить уроки 1-2. Прыжки на двух и одной ноге, с ноги на ногу.

Ритмический танец «Слонёнок» (музыка в ритме диско).

Описание танца.

И.П. – основная стойка.

А. 1 – полуприсед, руки на живот.

2 – встать, правую ногу в сторону на пятку, руки свободно в стороны ладонями вперед.

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

5-8 – повторить счет 1-4.

Б. 1- полуприсед, руки согнуть вперед ладонями вперед.

2 – встать на левую ногу, правую – назад на носок с небольшим наклоном туловища вперед, руки вверх ладонями вперед.

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

5-8 – повторить счет 1-4.

Г. 1 – с поворотом налево шаг левой в сторону, руки свободно в стороны.

2-и – подскок на левой ноге, сгибая и разгибая правую влево.

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

5 – прыжок влево на обеих ногах.

6 – прыжок вправо на обеих ногах.

7-8 – два хлопка в ладоши над головой.

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

Музыкально-подвижная игра по ритмике «Дирижер-оркестр» (уроки 1-2).

Упражнения на расслабление мышц. Расслабление всего тела, лежа на спине.

Занятие 5, 6.

Строевые упражнения. Строевые приёмы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кругом!» при шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении.

Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу (по хлопку – принять стойку руки вверх; по удару в погремушку – принять упор присев и другие задания).

Игроритмика. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта трехдольного музыкального размера. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны.

Общеразвивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка» (выполняются под музыку). Ритмический танец «Слонёнок». Музыкально-подвижная игра «Трансформеры».

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине, ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела лежа на спине. Свободное дыхание.

Занятие 7.

1. **Организованный вход в зал,** построение в шеренгу, сообщение задач урока.
2. **Общеразвивающие упражнения в движении.**

Друг за другом мы идем,
Дружно песенку поем.
Выходи скорей на луг,
Образуем быстро круг.
Вот кузнечик проскакал.
Что такое он сказал?
Он сказал: «Ребята, дружно
Прыгать, как и я, вам нужно».

(Прыгают как кузнечики.)

Пролетела стрекоза,
Машет крыльями она
И стрекочет: «Эй, народ,
А ну, давай со мной в полет!»

(Бег со взмахом рук.)

А сама как вертолет,
Влево, вправо, поворот.

Попрыгунья испугалась,
Только песенка осталась.
(Дети, сложив рупором ладони, издают звук: «Д-з-з-з-з, Д-з-з-з-з, Д-з-з-з!!!»)
Сколько разных тут цветов,
Всяких видов и сортов.
Мы букеты собираем,
Но колени не сгибаем.
(Наклоны поочередно к каждой ноге.)
А вот гуси полетели,
Мы от радости присели,
Дальше так гуськом пойдем –
Много нового найдем.
(Ходьба в приседе.)
Вдруг зайчонка увидали,
Вслед за ним мы побежали.
Первый тот, кого догонит,
Кто вперед бедро выводит.
(Бег)
А теперь посмотрим мы,
Кто рекорд побьет длины.
Кто вот этот ручеек
Перепрыгнет поперек.
(Перепрыгивают через «Ручей».)
Стой, друзья, здесь остановка.
Это кто танцует ловко?
Ах, слоненок озорной,
Потанцуем мы с тобой!
(Ходьба на месте.)

3. **Танец «Слоненок»**
4. Упражнения на дыхание.

Тише, тише – у пруда не колышется вода,
Зашептали камыши: «Тише, тише, малыши».
(Руки вверх с плавными покачиваниями ими влево-вправо, с произнесением звуков: «ш-ш-ш, ш-ш-ш, ш-ш-ш», постепенно затихая.)

5. Здесь мы силы соберём

И капканы обойдём.

Игра «Капканы». Выбираются два водящих, которые стоят лицом друг к другу, держась за руки. Это капкан. Все играющие с началом музыки бегут по кругу, пробегая под капканом. Как только музыка прекратится, капкан закрывается. Те, кто попался в него, встают по кругу, образуя следующий

капкан. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2-3 победителя – самых ловких из ребят. Этим ребятам предоставляется право найти клад.

6. Музыкально-подвижная игра «Найди предмет»
7. «Танец с хлопками»
8. **Игра «Колдуны»** (по типу игры «Пятнашки»). Выбирается по желанию водящий – злой колдун. По сигналу все дети убегают, тот, кого водящий запятнает (заколдует), становится колдуном и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 4-5 человек.
9. **Словарь вежливых слов**. Чтобы расколдовать ребят, дети, не попавшие в руки колдунов, должны разгадать вежливые слова:
   Растает даже ледяная глыба
   От слова теплого… (Спасибо!)
   Зазеленеет старый пень,
   Когда услышит… (Добрый день!)
   Мальчик вежливый и развитый
   Говорит, встречаясь… (Здравствуйте!)
   Когда нас бранят за шалости,
   Говорим… (Прости, пожалуйста!)
   И во Франции, и в Дании
   На прощанье говорят… (До свиданья!)
10. **Подведение итогов урока.**

Занятие 8.

Строевые упражнения. Строевые приёмы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кругом!» при шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении.

Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание.

Музыкально-подвижная игра по ритмике на различие силы (динамики) звука «Круг и кружочки».

Все участники делятся на четыре команды. Команды строятся в углах зала плотными кружочками лицом к центру круга, взяв друг друга за талию.

Звучит музыка, и все строятся в общий большой круг в середине зала и, продвигаясь по кругу, выполняют танцевальные шаги, соответствующие музыкальному сопровождению. Вдруг мелодия зазвучала очень громко (или очень тихо). Все дети должны разбежаться по своим местам в углах зала и построиться в кружочки (руки вверх или вниз). Выигрывает команда, построившаяся раньше других при правильном исходном положении.

Общеразвивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка».

Хореографические упражнения. «Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад и в сторону на носок – «крестом», стоя боком к опоре.

Танцевальные шаги. Поочередное пружинное движение ногами в стойке врозь.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш» - упражнение носит торжественный, праздничный характер. («Военный марш», Г. Свиридов.)

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя на одной ноге боком к опоре и держась за нее.

Занятие 9, 10.

Строевые упражнения. Музыкально-подвижная игра по ритмике «Дирижер-оркестр»

Игроритмика. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер ¾.

И.П. – стойка руки вверх.

1 – руки с акцентом вниз.

2 – руки в стороны.

3 – руки вверх.

Хореографические упражнения. Повторить занятие 8. Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Русский наклон.

Танцевальные шаги. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны.

Ритмический танец «Полька тройками» (музыка польки). Музыкальный размер 2/4. Построение – тройками по кругу, левым плечом к центру. Исходное положение – третья танцевальная позиция, сцепление скрестно за руки.

А. 1 – правую ногу вперед на носок.

2 – правую ногу назад на носок.

3-4 – тройной притоп на месте.

5-8 – повторить движения счета 1-4 с другой ноги.

Б. – повторить движения части **А.**

В. 1-8 – шесть шагов польки по ходу танца.

Г. 1-4 – шесть шагов польки по ходу танца.

5-8 – перестроение: стоящие в середине выполняют бег вперед в следующую тройку, другие партнеры выполняют бег по дуге друг от друга (вокруг себя) и встречают нового партнера.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». Повторить занятие 8.

Игропластика. Специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Повторить занятия 3, 4.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя на одной ноге боком к опоре и держась за нее.

Занятия 11, 12.

Строевые упражнения. Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание: «Летает – не летает», «съедобно – несъедобно».

Дети идут и бегут по кругу. Называется любое слово или предмет, например, «самолет». Если он летает, все принимают стойку руки в стороны, если он не летает, например, «кукла», то дети принимают упор присев. Так же упражнения на внимание можно выполнять в ходьбе, беге, называя съедобное или несъедобное.

Игроритмика. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой сильной доли двухдольного и трехдольного музыкального размера.

Музыкально-подвижная игра «Запев-припев».

Каждая команда из 6-8 человек строится в колонну по двое. Дистанция между командами 3-4 метра. У играющих в каждой руке по флажку.

На запев (куплет) дети двигаются строевым шагом в обход площадки, размахивая флажками над головой. На припев поворачиваются лицом друг к другу, встают на одно колено и стучат палочками флажка по полу в темп музыки. Команда, игрок которой ошибся, получает штрафное очко. Выигрывает команда с меньшим количеством штрафных очков или не получившая их.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки. Размыкание по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения с флажками по типу «Зарядка».

Ритмический танец «Полька тройками».

Игропластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Повторить занятия 7-8.

Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя, в образно-игровой форме.

Занятия 13, 14.

Музыкально-подвижная игра «Запев-припев».

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки. Размыкание по ориентирам.

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

Танцевальные шаги. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание с поворотом», «ёлочка».

Ритмический танец «Московский рок» (музыка в ритме диско).

И.П. – занимающиеся стоят в парах лицом друг к другу, держась за руки, свободно по залу. Пары стоят боком к основному направлению.

А. Мальчик

1-2 – пружиня приставной шаг вперед с левой ноги.

3-4 – пружиня приставной шаг с левой ноги назад.

5-8 – повторить счет 1-4.

Девочка – то же, что и мальчик, но с другой ноги и с шага назад.

Б. Мальчик

«Расхождение»

1 – шаг левой назад с поворотом налево, левую руку в сторону («раскрыться»).

2 – приставить правую на носок («точка»).

«Бок о бок»

3 – шаг правой ногой в сторону (друг к другу).

4 – приставить левую ногу на носок («точка»)

5 – шаг левой ногой в сторону.

6 – правую ногу приставить на носок («точка»).

7 – шаг правой ногой в сторону с поворотом направо.

8 – приставить левую ногу, руки соединить во второй позиции.

Девочка – то же, что и мальчик, только в другую сторону и с другой ноги.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками» (песня «Настоящий друг» - Б.Савельев, М.Пляцковский).

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

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление всего тела лежа на спине. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и другие), лежа на спине и на животе.

Занятие 15.

Танцевальные шаги. Комбинация из изученных шагов. (Музыка русская народная. Темп медленный, средний)

И.П. – круг, сцепление за руки.

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

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

В. 1-8 – четыре русских шага «припадание» с поворотом направо на 360°, руки в стороны и за спину.

Г. – повторить **В**, только три русских шага-«припадание», в конце русский поклон. Повторить комбинацию в другую сторону.

Ритмический танец «Полька тройками».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка» - упражнение танцевально-игрового характера «Ни кола, ни двора (поет Клара Румянова, И.Ефремов, Р.Сеф).

Вступление.

1-8 – И.П. – основная стойка.

1-4 – полуприседая, на каждый счет увести колени вправо, влево, вправо, влево, руки работают как при ходьбе.

5-8 – повторить счет 1-4, но вставая.

Первый куплет.

А. 1-и – полуприседая и вставая, левую ногу на шаг в сторону (в стойку ноги врозь), руки на пояс.

2-и – полуприседая и вставая, приставить правую ногу к левой, руки на пояс.

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

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

5-и-8-и – повторить счет 1-и – 4-и.

Б. 1-и – с полуповоротом налево подняться на носки, поднять плечи, руки в стороны – книзу, ладонями вперед («удивление»)

2-и – основная стойка, лицом к основному направлению.

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

5-и – левую ногу на шаг в сторону (стойка ноги врозь), руки в стороны.

6-и – руки вверх, пальцы в «замок».

Припев.

А. 1-и – наклон вперед, руки резко вниз, пальцы в «замок» («рубка дров»).

2-и – выпрямиться, руки вверх, пальцы в «замок».

3-и-4-и – повторить счет 1-и – 2-и.

5-и-6-и - повторить счет 1-и – 2-и.

7-и-8-и - повторить счет 1-и – 2-и.

Б. 1-и – полуприсед, руки над головой согнуты в локтях, касаясь средними пальцами («крыша дома»).

2-и – встать, руки в стороны.

3-и-4-и – повторить счет 1-и – 2-и.

5-и – с поворотом налево полуприсед на левой, правая нога согнута сзади на носке; левая рука согнута вперед, правая рука согнута назад («хвостик»).

6-и – с поворотом направо стойка ноги врозь, руки согнуты в стороны.

7-и – повторить счет 5-и в другую сторону.

8-и – повторить счет 6-и в другую сторону.

В. – повторить движения части **Б.**

Креативная гимнастика. Музыкально-творческая игра «Займи место».

Все играющие сидят на стульях по кругу спиной к центру. У водящей стула нет. Среди участниц распределяются четыре мелодии: вальс, полька, мазурка и полонез.

Звучит одна из выбранных мелодий. Водящая должна двигаться по кругу, воспроизводя мелодию движениями. Следом за водящей движутся и выполняют те же движения все, кто выбрал эту мелодию. Но вдруг мелодия сменилась. Водящая начинает импровизировать ее движениями, и к ней присоединяются те, кто выбрал вторую мелодию, а остальные быстро садятся на стулья. Мелодии меняются, а группы поочередно выходят за водящим. Но вот зазвучал марш, под него должны идти все играющие. Вдруг музыка замолкает. Все играющие бегут и занимают стулья. Оставшийся без места становится водящим.

Игропластика. Комплекс упражнений.

«Винтик», «Часики-ходики», «Журавль», «Улитка», «Мост», «Лягушка», «Крестик».

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление всего тела в положении лежа на спине.

Занятие 16.

Игроритмика. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 4/4.

Ритмический танец «Танец с хлопками».

Танцевальные шаги. Основные движения русского танца «ковырялочка», «гармошка».

Ритмический танец «Московский рок».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш» (зан. 10) «Упражнение с флажками».

Музыкально-подвижная игра на различие силы (динамики) звука «Круг и кружочки» (зан. 10).

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление всего тела лежа на спине. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и другие), лежа на спине и на животе.

Занятие 17.

Игроритмика. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 3/4.

Ритмический танец «Танец с хлопками».

Танцевальные шаги. Комбинация из изученных шагов. (Музыка русская народная. Темп медленный, средний)

И.П. – круг, сцепление за руки.

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

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

В. 1-8 – четыре русских шага «припадание» с поворотом направо на 360°, руки в стороны и за спину.

Г. – повторить **В**, только три русских шага-«припадание», в конце русский поклон. Повторить комбинацию в другую сторону.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш», «Упражнение с флажками».

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, в образно-игровой форме.

Танец «Московский рок».

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление всего тела лежа на спине. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и другие), лежа на спине и на животе.

Занятия 18, 19.

Хореографические упражнения. Выставление ноги – «носок – пятка» - вперед и в сторону, стоя боком к опоре. Подъёмы и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой во вторую позицию ног. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге.

Танцевальные шаги. Ноги в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца «Ковырялочка», «Тройной притоп».

Ритмический танец «Круговая кадриль». Музыкальный размер 2/4. Кадриль (песня «Весёлая кадриль», В.Темпов). Построение парами по кругу, лицом друг к другу, боком в круг. Исходное положение – руки в стороны в сцеплении.

А. (1-2 такты)

1 – шаг в сторону к центру круга.

2 – шаг назад скрестно, пружиня.

3 – повторить счет 1.

4 – с полуприседом нога в сторону на пятку.

(3-4 такты)

5-8 – повторить движения 1-4 тактов в другую сторону, другой ногой.

Б. (5-8 такты)

1-8 – повторить движения 1-4 тактов, на последний счет приставить ногу, руки вниз, кисть вверх.

В. (9-10 такты)

1-4 – четыре шага, в конце притоп навстречу друг другу, меняясь местами (встать спиной друг к другу).

(11-12 такты)

5-8 – четыре шага назад в И.П., обходя партнера.

Г. (13-14 такты)

1-2 – шагом правой вперед тройной притоп (ноги в третьей танцевальной позиции, левая сзади на носке), правые руки в сцеплении.

3-4 – повторить движение счета 1-2 с левой ноги назад.

(15-16 такты)

5-8 - четыре шага вперед к новому партнеру, руки вниз. Закончить в И.П.

Весь танец выполняется левым и правым плечом к центру, в зависимости от И.П.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросёнка».

Музыкально-подвижная игра «Горелки». Участники стоят в колонну по двое, взявшись за руки. Впереди, в 3-5 метрах от первой пары, спиной к строю стоит водящий – горельщик. Все говорят хором нараспев:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Глянь на небо:
Птички летят,
Колокольчики звенят!

Горельщик смотрит вверх со слов «…глянь на небо…», а в это время последняя пара разъединяет руки, и один игрок идет справа от строя, другой слева от строя – вперед. Почти поравнявшись с водящим, ждут последнего слова «звенят» и после этого бегут вперед мимо горельщик поймает, с тем и становится в

пару впереди колонны, а игрок, который остался один, «горит» - становится водящим.

Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам. Русская игра «Киселек».

Бабушка кисель варила	Правая рука помешивает «кисель».
На горшочке,	Кончики пальцев правой и левой руки соединяются, руки расходятся под углом.
В черепушечке	Округленные ладони, смыкаясь, образуют горшок-черепушечку.
Для Андрюшечки (Аленушки).	Ладонь правой руки ложится на грудь.
Летел, летел соколок	Ладони скрещиваются, большие пальцы рук закрепляются друг за друга.
Через бабушкин порог.	Скрещенные ладони помахивают, как крылья.
Вот он крыльями забил,	Руками несколько раз ударить по бокам.
Бабушкин кисель разбил,	Вытянуть руки вперед и вниз, пальцы растопырить.
У старушечки на горушечке.	Руки вновь показывают горку.
Бабуля плачет: «Ай-ай-ай!»	Руки «утирают слезы».
«Не плачь, бабуля, не рыдай!»	Указательный палец правой руки «грозит бабке».
Чтоб ты стала весела, Мы наварим киселя	Правая рука снова «помешивает кисель».
Во-о-от столько!	Руки разводятся широко в стороны.

Занятие 20.

1. **Организованный вход** в зал под песню «Разноцветные моря».
2. **«Проверка организованности и дисциплины».**
   Разновидности ходьбы:
   обычная;
   приставными шагами («утрамбовываем песок»);
   с высоким подниманием бедра («идем по воде»);
   скрестным шагом, спиной вперед («запутываем следы»);
   бег с препятствиями («аврал на корабле»);
   бег «змейкой», перепрыгивая через «препятствия» (маты, скамейки);
   бег по линии и т.д.

3. «Проверка ловкости и ориентировки». Игра «Стоп, хлоп, раз».
   Дети идут друг за другом в отделениях. На сигнал «Стоп» все останавливаются, на сигнал «Хлоп» подпрыгивают, а на сигнал «Раз» поворачиваются кругом и идут в обратном направлении. Тот, кто ошибается, выходит из игры. Подводятся итоги, какое отделение оказалось самым ловким.
4. «Проверка знаний морской азбуки». Комплекс упражнений танцевально-ритмической гимнастики с флажками. В конце упражнения определяются лучшие сигнальщики в каждом отделении.
5. «Проверка специальных знаний, умений и навыков». Перестроение в одну шеренгу по отделениям и передвижение к исходным позициям:
   «преодоление неустойчивого моста» - передвижение по гимнастической скамейке, удерживая кубик на голове руками;
   «лазание по реям» - лазание по гимнастической стенке;
   «сбегание по трапу» - лазание по наклонной скамейке (можно для проверки специальных знаний использовать подручный материал);
   «проход через лабиринт» - ходьба через обручи;
   «перепрыгивание рва» - прыжок в длину;
   «взятие окопов» - метание мяча в цель и другие задания.
6. Конкурс на лучшего танцора. После выполнения заданий подводятся итоги состязаний по отделениям. Выявляются лучшие матросы. Они награждаются значками «Отличник боевой и физической подготовки». Объявляется конкурс на лучшего танцора, исполняется «Танец с хлопками».
7. «Проверка на внимание». Игра «Товарищи матросы» (по типу игры «Группа, смирно!»). Определяются самые внимательные матросы и лучшее отделение.
8. Подведение итогов урока, награждение лучшего отделения. Под песню «Яблочко» за лучшим отделением совершается круг почета. В конце дети могут станцевать «Яблочко».

Занятие 21.

Хореографические упражнения. Русский поклон. «Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Выставление ноги – «носок - пятка» вперед и в сторону, стоя боком к опоре. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге.

Танцевальные шаги. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца «Ковырялочка», тройной притоп.

Ритмический танец «Круговая кадриль».

Креативная гимнастика. **Музыкально-подвижная игра** с подражанием «Делай как я, делай лучше меня».

Шаг вперед.	Ведущий делает шаг вперед, за ним все дети делают шаг вперед.
Хлопок.	Ведущий, а за ним все дети, выполняют хлопок.
Шаг назад. Хлопок.	Аналогично шагу вперед и хлопку.
Шаг вправо.	Ведущий делает шаг вправо, за ним все дети повторяют шаг вправо.
Два хлопка.	Повторяют два хлопка за ведущим.
Шаг влево.	Аналогично шагу вправо.
Два хлопка.	Повторяют два хлопка за ведущим.
Идем вперед.	Ведущий двигается мягким шагом вперед, поднимая руки вверх, за ним это же выполняют дети к центру круга.
Раз-два-три, хлопок.	Ведущий считает: «Раз, два, три» и хлопает в ладоши, за ним то же выполняют играющие.
Идем назад.	Аналогично движению вперед, только назад, опуская руки вниз.
Раз-два-три, хлопок.	Считают и хлопают в ладоши за ведущим.
А теперь, друзья. Танцевать пора!	Ведущий приглашает всех танцевать.

Звучит танцевальная мелодия. Все танцуют вместе с ведущим. Мелодия затихает, и ведущий назначает вместо себя нового ведущего, который ему больше всего понравился в танце. Игра продолжается сначала.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка».

Музыкально-подвижная игра «Горелки».

Ритмический танец «Полька тройками».

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление всего тела в положении лежа на спине.

Занятие 22.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками», «Три поросенка».

Хореографические упражнения «Русский поклон».

Ритмический танец «Круговая кадриль»

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Занятие 23.

Строевые упражнения. Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Ходьба и бег врассыпную. Под бубен или погремушку – принять упор присев, а под дудочку или треугольник – встать на носки, руки вверх и другие задания.

Музыкально-подвижная игра на гимнастическое дирижирование – тактирование музыкальных размеров 2/4, 3/4, 4/4 – «Гонка мяча по кругу».

Все участники стоят по кругу и под музыку передают друг другу мяч. Вдруг музыка прекращается, и тот, у кого остался мяч в руках, выходит к центру круга и под музыку выполняет соответствующее дирижирование – тактирование музыкального размера 2/4 (3/4 или 4/4). Поощряется тот, кто правильно выполнит дирижирование.

Общеразвивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка».

Общеразвивающие упражнения с предметом. Основные положения и движения в упражнении с мячом:

Подбрасывание и ловля мяча;

Удары об пол и ловля мяча;

Соединение первого и второго упражнения;

Подбросить мяч, дать удариться об пол и поймать;

Сед на пятках, перекаты мяча по полу из одной руки в другую руку;

Наклоны и повороты туловища с мячом;

Прыжки с мячом.

Ритмический танец «Спенк» (музыка в ритме диско).

И.П. – занимающиеся стоят в парах, взявшись за руки, лицом к основному направлению, девочка справа от мальчика.

А. «Пятки».

1 – держась за руки, с поворотом друг от друга, поставить ногу на пятку (мальчик – левую, девочка – правую), руки свободные согнуть вперед.

2 – приставить ногу (мальчик – левую, девочка – правую) в И.П.

3 – держась за руки, с поворотом друг к другу поставить другую ногу на пятку.

4 – приставить ногу в И.П.

5-8 – повторить счет 1-4.

Б. «Поворот».

Мальчик

1 – шаг левой ногой назад.

2 – приставить правую ногу, пропуская девочку на поворот, и перехватить рукой её правую руку.

3 – шаг левой ногой вперед.

4 – приставить правую ногу.

5-8 – повторить счет 1-4, перехватывая правой рукой левую руку девочки.

Девочка

1-3 – с левой ноги три шага с поворотом налево на 360°.

4 – приставить правую, перехватить правой рукой левую руку мальчика.

5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону, перехватывая левой рукой правую руку мальчика.

Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам. Игра-соревнование «Моталочки» (как дополнительный материал).

Для игры нужны несколько небольших палочек (можно толстые шестигранные карандаши) и длинный шнур 4-5 метров.

Палочки за середину привязываются к концам шнура. На середине шнура крепится приз – ленточка, яблочко или конфетка. Играющие берутся за концы палочек двумя руками и расходятся, растягивая шнур. По сигналу руководителя игроки начинают крутить палочки в своих руках, наматывая на них шнур и постепенно приближаясь к призу.

Шнур все время должен быть натянут. Если шнур ослаблен и приз коснется земли, игра начинается снова. Приз достается тому, кто первым до него доберется. Можно взять несколько шнуров для игры не одной пары.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.

Занятие 24.

Организованный вход в зал, построение в шеренгу.

Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Матушка-Россия». На вступление осуществляется перестроение в шахматном порядке.

Общеразвивающие упражнения типа зарядки под песню «Богатырская сила»

В комплексе используются упражнения на развитие силы мышц рук и ног.

Танец «Круговая кадриль»

Игра «Горелки»

Танец «Полька тройками»

Танец «Русский хоровод»

Подведение итогов урока, награждение лучших ребят.

Занятие 25.

Музыкально-подвижная игра-эстафета «Гонка мячей в колоннах и шеренгах».

Участники стоят в колоннах – командах. Впереди капитан команды, в руках у него мяч. По сигналу руководителя дети передают мяч над головой. Как только он доходит до последнего, команда поворачивается направо, и передача мяча происходит на уровне груди. Капитан, получивший мяч, поднимает его вверх, и вся команда поворачивается налево в колонну.

Хореографические упражнения «Русский поклон».

Ритмический танец «Тайм-степ».

Танцевальные шаги. Основные движения танца «Ча-ча-ча»:

Основное движение вперед.

И.П. – основная стойка.

2 – шаг левой ногой вперед (вес тела переносится на нее).

3 – перенести вес тела на правую ногу назад.

«Ча» - шаг левой ногой в сторону.

«Ча» - приставляя правую ногу

1 – шаг левой ногой в сторону.

Основное движение назад.

2 – шаг правой ногой назад (вес тела перенести на нее).

3 – перенести вес тела на левую ногу.

«Ча» - шаг правой ногой в сторону.

«Ча» - приставляя левую.

1 – шаг правой ногой в сторону.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с мячом» - «Белочка».

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Упражнения дыхательной гимнастики:

«трубач» - сидя на стуле, руки вверх в «замок». Опуская руки вниз, медленный выдох с громким произнесением звука «пф-ф-ф». На вдохе исходное положение;

«помаши крыльями, как петух» - И.П. – стойка ноги врозь. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопать ими по бедрам – выдох со словами «Ку-ка-ре-ку».

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.

Занятия 26, 27.

Игроритмика. Хлопки и удары ногой сильной доли такта двухдольного и трехдольного музыкальных размеров.

Музыкально-подвижная игра «День-ночь».

Две команды стоят на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 – 2 м. Одна команда – день, другая – ночь. У каждой команды на своей стороне площадки дом.

Руководитель неожиданно произносит «День» или «Ночь». Соответствующая команда быстро убегает в свой дом, а другая ее догоняет. Затем все встают на прежние места, а руководитель или помощники подсчитывают пойманных игроков. Игра повторяется, команды убегают и догоняют не по очереди, а по вызову – всегда неожиданному. Выигрывает команда, которая поймает больше игроков другой команды.

Ритмический танец «Спенк».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с мячами» - «Белочка».

Креативная гимнастика. Музыкально-подвижная игра с подражанием «Делай как я, делай лучше меня».

Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.

Занятия 28, 29.

Музыкально-подвижная игра «День-ночь».

Хореографические упражнения. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры:

«открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре;

Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре;

Выставление ноги вперед, в сторону, назад и в сторону («крестом») на носок;

Выставление ноги вперед и в сторону «носок – пятка»;

Наклон туловища, стоя спиной и боком к опоре;

Подъемы ног «крестом» через выставление ноги на носок;

Махи ног «крестом» через выставленные ноги на носках;

Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой во вторую позиции ног.

Ритмический танец «Спенк»

Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с мячом» - «Белочка».

Игропластика. Специальные упражнения на развитие мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.

Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.

Занятие 30.

Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги. Руководитель знакомит ребят с различными мячами.

Вот живет в корзине мяч – «Баскетбол»,
Отдыхает в сетке мяч – «Волейбол»,
Вот забит в ворота распрекрасный гол –
Это постарался наш любимый мяч – «Футбол».
Чтоб с мячами нам дружить, надо пальцы нам развить,
А поможет нам, друзья, эта чудная семья.

Общеразвивающие упражнения с мячами под музыку, включая упражнения для укрепления мышц пальцев рук и кисти.

Игра «Вызов номеров».

Упражнения с мячами. Броски вверх и ловля. Броски с хлопками. Удары в пол двумя руками. Удары в пол поочередно то правой, то левой рукой, ловля двумя руками.

Передача мяча в парах, по кругу.

Упражнение танцевально-ритмической гимнастики с мячом «Белочка».

Сбор инвентаря. Подведение итогов занятия.

Занятие 31.

Игроритмика. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 4/4 при передвижении шагом и бегом.

Музыкально-подвижная игра «День – ночь».

Хореографические упражнения. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге.

Танцевальные шаги. Комбинация из изученных шагов.

Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету» - танцевально-беговое упражнение.

И.П. – основная стойка (дети стоят врассыпную по залу).

Вступление.

И.П. – основная стойка.

А. 1-8 – движение согнутых рук вперед-назад, как при беге.

Первый куплет.

А – Б – В – Г, счет 1 – 32 – бег врассыпную с высоким подниманием бедра с хлопками на сильную долю такта в различных направлениях.

Д – Е – Ж – З, счет 1 – 32 – бег врассыпную с захлестыванием голени с хлопками на сильную долю такта. В конце куплета встать на свое место в И.П.

Припев.

А. 1-4 – четыре прыжка на правой ноге, левая нога согнута назад; правая рука согнута, ладонь около уха, левая рука за спину.

5-8 – четыре прыжка на левой ноге, правая согнута назад; левая рука согнута, ладонь около уха, правая рука за спину.

Б. 1-8 – восемь прыжков на двух ногах, поворачивая колени вправо-влево, руки в противоположную сторону влево-вправо, согнуты перед собой.

В. 1-4 – в полуприседе погрозить пальцем правой руки, левую руку за спину.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Игропластика. Комплекс упражнений.

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

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.

Занятие 32.

Креативная гимнастика. Музыкально-подвижная игра «Повтори за мной».

Все играющие стоят в кругу лицом к центру. Выбирается водящий. Он показывает любое гимнастическое или танцевальное движение. Все дети повторяют. Далее справа от него стоящий показывает движение, и все дети

повторяют, и так далее. Сначала это задание выполняется без музыки под счет, а затем под музыку. Лучшие водящие поощряются переходящим призом.

Танцевальные шаги. Основное движение танца «Полонез» (шаги).

Бальный танец «Полонез»

Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем». (зан. 23)

Музыкально-подвижная игра «Горелки».

Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание груди и спины в положении сидя в образно-игровой форме.

Упражнения дыхательной гимнастики. (зан. 35)

Занятие 33.

Строевые упражнения. Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Построение в шеренгу. Под музыку ходьба с продвижением вперед. Нет музыки – поворот направо (налево) – ходьба на месте.

Музыкально-подвижная игра – эстафета «Гонка мячей в колоннах и шеренгах».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем» (зан. 43).

Ритмический танец «Ча-ча-ча» (зан. 35).

Игропластика. Комплекс упражнений (зан. 22)

Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание груди и спины в положении сидя в образно-игровой форме.

Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. (зан. 31)

Занятие 34.

Дети разделяются на три команды и являются представителями трех стран: России, Америки и Африки.

Педагог говорит детям, что сегодня проводится **Спортивный фестиваль** – это музыка, танцы, состязания, накал борьбы, красота движений и поступков. Открытие начинается торжественным танцем «Полонез».

Эстафета «Составь фестивальный цветок». Все участники выстраиваются в три колонны на одной половине зала, напротив каждой команды на противоположной стороне зала лежат обручи. У каждого участника соревнований в руках детали цветка: лепестка, листики и др. По команде первые номера бегут до обруча, кладут туда лепесток и, возвращаясь назад, передают эстафету следующему участнику, а сами встают в конец колонны, затем бежит следующий и т.д. Выигрывает та команда, которая быстрее всех сложит фестивальный цветок.

Праздник продолжают **показательные выступления участников команды России.** Упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Белочка» (с мячами). Это упражнение могут выполнять все дети, только представители данной страны стоят в первой шеренге.

«Конкурс строевой подготовки». Пять условий конкурса:

Чтобы слаженность и дисциплина
Были у вас – это раз.
Чтобы форма спортивная опрятной была –
Это два.
Чтобы четко и ровно вы шли –
Это три.
Обязательно строя держались
И в ногу ходили – это четыре.
Повороты также надо знать –
Это пять!
Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Марш».

С показательными выступлениями выходят представители Африки. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Упражнение с обручами».

Эстафета «Нарисуй олимпийскую эмблему». «Первый номер бежит и кладет лист бумаги, «второй» номер бежит и кладет фломастеры, «третий» бежит – одно кольцо рисует и т.д. Все задания распределяются по количеству участников в команде.

Показательные выступления страны Америки. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Упражнение с флажками».

Определение победителей. Подведение итогов. Определение победителей среди команд.

Занятие 35, 36.

Строевые упражнения. Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны.

Общеразвивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка».

Общеразвивающие упражнения с предметом. Основные положения и движения в упражнении с обручем.

Танцевальные шаги. Основное движение танца «Полонез» (шаги).

Бальный танец «Полонез» (музыкальный размер ¾, полонез или «троянец»).

И.П. – на верхней середине в парах мальчик держит правой рукой левую руку девочки, правая рука девочки за платьице, левая рука мальчика на поясе. Мальчик стоит левым боком к центру, девочка справа от него.

Первая часть. Движение вперед по линии танца основным шагом до противоположной середины или дальше.

Вторая часть. Движение основным шагом через центр зала до противоположной середины.

Третья часть. Расходятся в разные стороны основным шагом и выстраиваются по боковым линиям зала лицом друг к другу.

Четвертая часть. Поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Идут навстречу друг другу основным шагом и противоходом внутрь шеренг, принимая исходное положение, уходят основным шагом.

Акробатические упражнения. Акробатические комбинации из пройденных элементов. «Ванька-Встанька».

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление всего тела, лежа на спине.

Занятие 37, 38.

Креативная гимнастика. Музыкально-подвижная игра «Повтори за мной».

Все играющие стоят в кругу лицом к центру. Выбирается водящий. Он показывает любое гимнастическое или танцевальное движение. Все дети повторяют. Далее справа от него стоящий показывает движение, и все дети повторяют, и так далее. Сначала это задание выполняется без музыки под счет, а затем под музыку. Лучшие водящие поощряются переходящим призом.

Танцевальные шаги. Основное движение танца «Полонез».

Бальный танец «Полонез».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем».

Музыкально-подвижная игра «Горелки».

Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание груди и спины в положении сидя в образно-игровой форме.

Упражнения дыхательной гимнастики. (зан 35).

Занятие 39, 40.

Креативная гимнастика. Музыкально-подвижная игра «Повтори за мной».

Все играющие стоят в кругу лицом к центру. Выбирается водящий. Он показывает любое гимнастическое или танцевальное движение. Все дети повторяют. Далее справа от него стоящий показывает движение, и все дети повторяют, и так далее. Сначала это задание выполняется без музыки под счет, а затем под музыку. Лучшие водящие поощряются переходящим призом.

Танцевальные шаги. Основное движение танца «Полонез».

Бальный танец «Полонез».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем».

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

Игра-соревнование «Моталочки» - как дополнительный материал.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями рук. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.

Упражнения дыхательной гимнастики. (зан. 35)

Занятие 41.

Хореографические упражнения. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.

Ритмический танец «Тайм-степ». (зан. 33).

Танцевальные шаги. Основное движение танца «Ча-ча-ча».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька-Встанька» - упражнение в низких исходных положениях (лежа, в упорах, седах) с элементами акробатики и стретчинга.

Вступление.

Затакт

1-3 – И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс.

А. 1-2 – наклон вправо.

3-4 – И.П.

5-6 – наклон влево.

7-8 – И.П.

Б. 1-2 – наклон вперед, руки назад – в стороны.

3-4 – выпрямиться, руки на пояс.

5-8 – повторить счет 1-4.

В. – повторить движения части **А**, только руки вверх, в третьей позиции.

Г. – повторить движения части **Б.**

Затакт

1-2 – с поворотом направо упор присев.

Первый куплет.

А. 1-8 – переставляя руки вперед, упор стоя согнувшись.

Б. 1-2 – правую ногу назад.

3-4 – И.П.

5-6 – левую ногу назад.

7-8 – И.П.

В. 1-8 – переставляя руки, упор лежа на согнутых руках.

Г. 1-2 – разогнуть руки, прогнуться.

3-4 – согнуть руки.

5-6 – разогнуть руки, прогнуться.

7-8 – согнуть руки.

Д. 1-8 – прогнуться, оторвать ноги от пола, руки согнуть, кисти к плечам – держать.

Е. 1-8 – лечь, руки скрестно впереди на полу, подбородок на руках, поочередное сгибание и разгибание ног назад (расслабление ног).

Маленький проигрыш.

1-3 – поворот в положение лежа на спину, руки вверх, в конце сесть в группировку.

Музыкально-подвижная игра «Дети и медведь».

Звучит веселая музыка, все дети свободно двигаются по залу. Как только музыка прекращается, дети замирают. Из берлоги (отведенное в зле место) выходит на охоту медведь – водящий. Всех, кто шевелится, медведь забирает к себе в берлогу, самые смелые ребята могут шевелиться, но главное, чтобы этого не видел медведь. Звучит музыка – медведь убегает, а дети прыгают, бегают под

музыку. Через определенное время водящего заменяют другим ребенком. Определяются самый ловкий медведь и ребята, которые не попались медведю.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление всего тела, лежа на спине. Упражнение на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и другие), лежа на спине и на животе.

Занятие 42, 43.

Строевые упражнения. Упражнения типа задания на внимание в ходьбе, беге. «Летает-не летает».

Танцевальные шаги. Основные движения танца «Самба».

Ритмический танец «Самба». Основные и подготовительные движения танца «Самба».

И.П. – стойка носки вместе (шестая позиция).

1. **Пружинящее движение** по шестой позиции (сгибание и разгибание ног).
2. **Пружинящие движения на шагах** и приставных шагах (вперед, назад, вправо, влево, с правой и левой ноги). Акцент движения идет вниз, выпрямление колен неполное, без напряжения, корпус отклоняется вперед и назад (маятникообразные движения).
3. **Основной ход.**

1 – шаг правой ногой вперед.
2 – приставить левую ногу в шестую позицию.
3 – шаг левой ногой назад.
4 – приставить правую ногу.

Вариант основного хода

1 – шаг правой ногой вперед.
И – небольшой шаг левой ногой влево на подушечку ступни.
2-и – шаг-приставка левой ногой в шестую позицию.

Основное движение в паре

Мальчик начинает с правой ноги вперед, девочка с левой ноги назад и наоборот.

4. **«Виск».**

1-и – шаг правой ногой вправо и шаг-приставка левой ногой на полупальцы, скрестно назад.
2-и – переход на правую ногу на месте.
«Виск» чередуется с правой и левой ноги.

5. **«Самба-ход вперед»**

1 – шаг правой вперед.
и – шаг левой назад на подушечку ступни с неполным переходом.
2-и – переход на правую ногу (правая нога немного приближается к левой).
Движение выполняется попеременно с правой и левой ноги.

6. **«Соло-поворот».**

1 – небольшой шаг правой ногой вперед вправо.
И – поворот направо с шагом левой на подушечку стопы скрестно назад.
2-и-3-и-4-и – поворот на 360° (типа «русского припадания»)

Танец «Самба».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька-Встанька».

Музыкально-подвижная игра «Дети и медведь» (зан. 49).

Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам. «Киселек» (русская игра).

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями рук. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок).

Занятие 44.

Музыкально-подвижная игра «Запев-припев».

Танцевальные шаги. Основные движения танца «Самба».

Ритмический танец «Самба».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька-Встанька».

Игропластика. Комплекс упражнений (зан. 5, 22).

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление всего тела, лежа на спине. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях, лежа на спине и на животе («палочка» и другие).

Занятие 45.

Организованный вход в зал под песню «Маленькая страна».

Педагог сообщает детям, что они сегодня отправляются в Маленькую волшебную страну – страну сказок, музыки и песен.

Этой волшебной страной правят Скрипичный ключ и его помощники нотки: До, Ре, Ми, Фа, Соль, Ля, Си, До (на стене закреплен плакат с нарисованным нотным станом). Сегодня в этой стране проходит конкурс танца, на который дети тоже получили приглашение. Но прежде чем отправиться в путь, ребята должны проверить свою хореографическую подготовку.

Комплекс хореографических упражнений у опоры (из изученных движений).

Перестроение. Дети по жребию делятся на две команды: «Мажор» и «Минор».

Передвижение в колонне обычным шагом, затем бегом.

Торжественный вход во дворец. Дети идут парами. Танец «Падеграс».

Первый конкурсный танец «Спенк» (зян. 29)

Танец «Московский рок».

Пары выходят в центр зала, и вдруг исчезает звук. Оказывается, на праздник пробралась колдунья Фальш и украла все нотки. Чтобы вернуть все нотки на место и продолжить праздник, дети должны правильно станцевать под любую музыку и не сфальшивить (правильно выполнить упражнения). За каждое правильно выполненное задание нотки будут возвращаться на место.

Игра «Дети и медведь». Роль медведя исполняет колдунья Фальш. После каждого танца-задания в игре нотки возвращают на нотный стан.

Все нотки вернулись на место, и конкурс продолжается. **Танец «Московский рок».**

Определяются пары-победители в этом танце.

Следующий **конкурсный танец** «Самба».

В заключение определяются лучшие пары и подводятся итоги по командам.

Занятие 46.

Музыкально-подвижная игра «Трансформеры».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш» (зан. 10).

Ритмический танец «Божья коровка».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка» (зан. 22), «По секрету всему свету» (зан. 37).

Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание груди, спины и ног в образно-игровой форме.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.

Занятие 47, 48.

Строевые упражнения. Повторить перестроение и размыкание. (зан.3)

Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш» (зан.10), «Три поросенка» (зан 22), «По секрету всему свету» (зан. 37).

Ритмический танец «Божья коровка» (зан. 56).

Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька-Встанька».

Музыкально-подвижная игра «День – ночь» (зян. 31).

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. (зан. 31)

Занятие 49.

Музыкально-подвижная игра «День – ночь» (зан. 31).

Ритмический танец «Божья коровка» (зан. 56).

Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш» (зян. 10), «Три поросенка» (зан. 22), «По секрету всему свету» (зан. 37), «Ванька-Встанька» (зан. 49).

Пальчиковая гимнастика «Летает – не летает».

Выбрав водящего, играющие рассаживаются вокруг стола, положив руки ладонями на стол. Можно сидеть просто на полу, положив руки на колени.

Водящий произносит: «Сова летит!», поднимая при этом один палец. Каждый из игроков «отрывает» от стола тот же палец, как бы подтверждая достоверность сказанного. Опустив палец, водящий продолжает: «Ворон летит!» - и «отрывает» от стола другой палец. Игроки вновь повторяют его движения. Темп игры убыстряется. Внезапно водящий, поднимая палец, произносит: «Щепка летит!». Догадливые игроки не отнимают пальцы от стола, а недогадливые или рассеянные поднимают пальцы и… выходят из игры или получают штрафное очко. Выигрывает тот, кто ни разу не ошибается, а также поощряется лучший водящий.

Занятие 50.

Организованный вход в зал под музыку. Построение в шеренгу, сообщение задач урока.
Станция «Игроритмика».
Шагаем, шагаем
Уверенно вперед.
Узнаем, узнаем,
Как Игроград живет.
Перестроение в две колонны. Музыкально-подвижная игра «Запев – припев» (зан. 13).
Станция Игротека.
Игротека, шире двери
Открывай скорей для нас!
Кто не ловок, мы проверим,
Поиграем мы сейчас.
Игра «День и ночь» или «Воробьи и вороны» (зан. 31).
Станция «Игропластика». (зан. 5-6, 7-8, 22) или придумать новые упражнения стретчинга.
В дорогу, в дорогу
Опять выходи!
Маршрутов так много
У нас впереди.
Станция «Игротанцы».
Мы пришли по приглашенью
И с хорошим настроеньем.
Игротанцы – это класс,
Мы станцуем здесь сейчас.
Танец «Божья коровка» (зан. 56).
Станция «Игрогимнастика».
Посмотри, какие дети!
Дети лучше всех на свете.
Надо мне, ребята, знать,
Как в гимнастике играть.
Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Ванька-Встанька» (зан. 49)
Станция «Игромассаж».
Игра! Веселая игра!
Игрой довольна детвора.
Эй, кто стоит там в стороне?
Скорей сюда, скорей ко мне!
А ну быстрей, лови кураж,
Ведь впереди у нас массаж.
Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.
Подведение итогов урока.

Занятие 51.

Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету» - танцевально-беговое упражнение.
И.П. – основная стойка (дети стоят врассыпную по залу).
Вступление.
И.П. – основная стойка.
А. 1-8 – движение согнутых рук вперед-назад, как при беге.
Первый куплет.
А – Б – В – Г, счет 1 – 32 – бег врассыпную с высоким подниманием бедра с хлопками на сильную долю такта в различных направлениях.
Д – Е – Ж – З, счет 1 – 32 – бег врассыпную с захлестыванием голени с хлопками на сильную долю такта. В конце куплета встать на свое место в И.П.
Припев.
А. 1-4 – четыре прыжка на правой ноге, левая нога согнута назад; правая рука согнута, ладонь около уха, левая рука за спину.
5-8 – четыре прыжка на левой ноге, правая согнута назад; левая рука согнута, ладонь около уха, правая рука за спину.
Б. 1-8 – восемь прыжков на двух ногах, поворачивая колени вправо-влево, руки в противоположную сторону влево-вправо, согнуты перед собой.
В. 1-4 – в полуприседе погрозить пальцем правой руки, левую руку за спину.
Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.
Припев. Повторить упражнения припева.

(Выступление на празднике, посвященному 9 Мая).

Занятие 52.

Хореографические упражнения. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее (зан. 33). Перевод рук из одной позиции в другую на шаге.

Танцевальные шаги. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь.

Акробатические упражнения. Вертикальное и горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без нее («ворона»).

Танцевально-ритмическая гимнастика «Пластилиновая ворона». (Песня «А может быть, ворона», Г. Гладков, Э. Успенский). Танцевальное образно-игровое упражнение с элементами ритмики, танца, бега и прыжков.

Вступление.

1-10 – И.П. – основная стойка.

А. 1-4 – реверанс шагом вправо.

5-8 – реверанс шагом влево, мальчики – поклон.

Б. 1-2 – с приставным шагом правой ногой в пол-оборота направо, «русский поклон».

3-4 – выпрямиться, руки вниз.

5-6 – с приставным шагом левой ногой, с поворотом налево, «русский поклон».

7-8 – выпрямиться, руки вниз.

В. 1-4 – полуприсед, левую руку за спину, правую руку согнуть вперед, кисть в кулак, указательный палец вверх, переставлять носки направо и грозить пальцем на каждый счет.

5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону, сменив положение рук.

Г. «А дальше что?»

1-2 – поднять плечи.

3-4 – опустить плечи.

5-6 – правую руку согнуть перед собой.

7-8 – левую руку согнуть перед собой, левое предплечье на правом предплечье.

1-4 – пауза.

Д. 1-4 – приседая, на каждый счет опускать то левый, то правый локоть вниз.

5-8 – повторить счет 1-4, вставая.

Припев. (Условно)

А. 1-4 – четыре беговых шага на месте, руки согнуть в стороны, потряхивание кистями рук на каждый счет («ворона»).

5-8 – четыре прыжка на месте с поворотом на 360° (можно без поворота), руки согнуть вперед, кисть вниз («собачка»).

Б. – повторить движения части **А** с прыжками в другую сторону.

В. 1-4 – четыре беговых шага на месте, указательные пальцы к голове («корова»).

5-8 - повторить движения части **А**, счет 5-8.

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

Д. 1-2 – с шагом правой ногой в сторону полуприсед на ней, левую ногу в сторону на пятку с небольшим наклоном вперед – влево; руки на пояс.

3-4 – встать в стойку ноги врозь, руки на пояс.

5-6 – повторить счет 1-2 в другую сторону.

7-8 – повторить счет 3-4.

Е. – повторить движения части **Д.**

Ж. – повторить движения части **Д.**

З. 1-4 – приставить правую ногу, с кругом руками внутрь.

5-8 – упор присев.

И. «На ель она взлетела…»

1-2 – прыжок выпрямившись со взмахом руками в стороны-кверху («ворона»).

3-4 – упор присев.

5-6 – повторить счет 1-2.

7-8 – повторить счет 3-4.

К. – повторить движения части **И.**

Л. 1-7 – в полуприседе шаги вокруг себя по небольшому кругу с поворотами на 360°.

8 – основная стойка.

М. 1-4 – в полуприседе, пружиня на каждый счет, левую руку за спину, правой рукой имитировать «…позавтракать, а может пообедать…».

5-6 – два раза погладить живот круговыми движениями ладоней.

7-8 – два раза похлопать по животу.

Н. «А дальше?..»

1-2 – поднять плечи.

3-4 – опустить плечи.

5-8 – пауза.

Первый куплет. (Условно)

А. 1-8 – четыре шага с подскоком на месте, со свободной работой рук.

Б. 1-4 – два шага с подскоком на месте, со свободной работой рук.

5-8 – стойка руки вперед-кверху.

В. «Но тут лиса бежала…»

1-4 – приседая, руками имитировать махи лисьего хвоста.

5-8 – встать, руки вверх.

Г. – повторить движения части **В**.

Д. «А может, это страус был…»

1-4 – с поворотом направо встать на правую ногу, левую ногу согнуть назад, правую руку согнуть вверх, кисть вниз («голова страуса»), левую руку согнуть назад («хвостик страуса»), при этом можно стоять на ногах.

5-8 – четыре удара «клювом страуса» вперед.

Е. – повторить движения части **Д** в другую сторону с другой ноги и руки.

Ж. «А может, это дворник был…»

1-8 – в стойке ноги врозь шаги на месте на каждый счет, имитируя подметание улицы.

1-8 – повторить шаги, но с продвижениями вперед и назад.

1-4 – стойка ноги вместе и «поставить метлу».

З. – повторить движения части **А** дважды.

Музыкально-подвижная игра «Нам не страшен серый волк». Выбирается водящий – серый волк, ему отводится в зале место, где он прячется. По сигналу «Начало игры» все дети свободно перемещаются по залу: бегают и произносят слова-дразнилки:

Нам не страшен серый волк,
Серый волк, серый волк.
Где ты бродишь, серый волк,
Глупый волк, страшный волк?

После этих слов из укрытия выбегает волк и ловит ребят. Кого волк поймает, тот выбывает из игры, а волк бежит прятаться. Через некоторое время выбирают нового волка. Отмечаются лучшие игроки, которые не попались волку, и ловкие волки, которые лучше ловили ребят. Музыку можно использовать при свободном перемещении игроков.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине.

Занятие 53.

Музыкально-подвижная игра «Нам не страшен серый волк».

Хореографические упражнения. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее. (зан. 33). Перевод рук из одной позиции в другую на шаге.

Акробатические упражнения. Вертикальное, горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без нее («ворона»).

Танцевально-ритмическая гимнастика «Пластилиновая ворона»

Ритмический танец «Полька тройками». (зан. 11-12).

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление всего тела, лежа на спине.

Занятие 54.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш» (зан. 10).

Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками» (зан. 15), «Три поросенка» (зан. 22), «Упражнение с мячом» (зан. 31), «По секрету всему свету» (зан. 37), «Упражнение с обручем» (зан. 43), «Ванька-Встанька» (зан. 49), «Пластилиновая ворона» (зан. 62).

Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание рук, груди, спины, ног в образно-игровой форме.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Выборочные дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук (зан. 31, 35).

Занятие 55.

Упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Пластилиновая ворона».

Сказка всем знакомая и почти не новая

Про веселых поросят, озорных таких ребят.

За горами, за долами, за высокими лесами есть страна Хрюляндия, и живут там поросята – веселые ребята. Утром поднимаются, дружно умываются. Все делают, как нужно, шагают в ногу дружно. Делают зарядку, вставая по порядку.

Общеразвивающие упражнения под музыку по типу зарядки.

Прыжки.

Акробатика.

Эстафета с кубиками. Дети стоят в шеренгах. Рядом с направляющими лежат на полу кубики (кирпичи). По сигналу направляющий берет по одному кубику и передает его рядом стоящему, и так до конца строя, а замыкающий аккуратно складывает их на пол. Побеждает команда, которая быстрее всех передала кубики.

Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Три поросенка» (зан. 22)

Игра «Нам не страшен серый волк».

Танец «Полька тройками».

Занятие 56.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш» (зан. 10)

Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками» (зан. 15), «Три поросенка» (зан. 22), «Упражнение с мячом» (зан. 31), «По секрету всему свету» (зан. 37), «Упражнение с обручем» (зан. 43), «Ванька-Встанька» (зан. 49), «Пластилиновая ворона» (зан. 62).

Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание рук, груди, спины, ног в образно-игровой форме.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Выборочные дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук (зан. 31, 35).

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.