

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 4 «Семицветик»
г. Отрадное Кировского района Ленинградской области

ПРИНЯТО

Протокол Педагогического совета

МБДОУ № 4 «Семицветик»

От 29.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ № 4

должность

Приказ № 7 - ПУ от 01.09.2025 г.

**Рабочая программа по художественно-
эстетическому развитию
«РИТМОПЛАСТИКА»
Для детей 4 – 7 лет**

Автор-разработчик:
Музыкальный руководитель
Дементьева Екатерина Викторовна.

г. Отрадное
2025

СОДЕРЖАНИЕ.

Пояснительная записка	3
Цель программы.....	3
Задачи программы.....	3
Законодательно-нормативное обеспечение программы.....	4
Методика, содержание программы	4
Методы обучения, используемые в программе.....	4
Примерный план организации занятия танцевального объединения.....	5
Материально-техническое обеспечение	5
Учебно-тематический план	6
Средняя группа. Дети 4-5 лет. Первый год обучения.....	7
Старшая группа. Дети 5-6 лет. Второй год обучения.....	8
Подготовительная группа. Дети 6-7 лет. Третий год обучения.....	9
Перспективный план занятий по программе.....	10
Приложения	12
Приложение 1. Логоритмика. Упражнения и стихи.....	18
Приложение 2. Партерная гимнастика.....	28
Приложение 3. Сюжетно-образные танцы.....	31
Приложение 4. Музыкальные игры.....	38
Приложение 5. Учебно-тематический план занятий.....	42
Используемая литература	58

Пояснительная записка.

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

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

При составлении программы использовались следующие программы и технологии:

- Программа «Азбука танца» Ольги Киенко;
- «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой;
- Программа «Ритмическая мозаика», А.И. Буренина;
- «Танцевальная ритмика для детей» Т.И.Суворова;
- «Учите детей танцевать», Пуртова Т. В.

Программа «Ритмопластика» ориентирована на детей дошкольного возраста от 4-х до 7-ми лет. В качестве основной формы реализации программы выступает организация танцевального кружка. Занятия проводятся в универсальном зале.

Срок реализации программы 1 года.

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

Задачи программы:

Развитие музыкальности:

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

Развитие двигательных качеств и умений:

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

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

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

Развитие и тренировка психических процессов:

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

Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

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

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

Укрепление здоровья детей:

Укрепления иммунитета за счет физических упражнений и двигательной активности

Законодательно-нормативное обеспечение программы:

- Закон РФ «Об образовании» № 273 – ФЗ от 29.12.12 .
- Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором от 15.05.2013 №26 СанПиН 2.4.1.3049-13.
- Устав образовательного учреждения.

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

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

Методика и содержание программы.

Методы обучения, используемые в программе.

Логоритмика.

Движения выполняются под стихи. Логоритмика используется в подготовительной части занятия, в партерной гимнастике, в разучивании танцевальных элементов, в образных танцах и в играх (**Приложение 1**).

Музыкальная разминка.

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

Ритмическая гимнастика.

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

Партерная гимнастика.

Это упражнения на растяжку, развитие гибкости и силы, которые выполняются на полу. Они необходимы для того, чтобы ребенок мог владеть своим телом, а его движения были более точные и пластичные. Многие упражнения имеют свои названия и выполняются с использованием логоритмики. (**Приложение 2**)

Танцевальные движения.

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

Сюжетно-образные танцы.

Сюжетно-образные танцы являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, в соответствии с текстом песни и особенностями музыки - характеру, ритму и темпу. Сюжетно-образные танцы направлены на развитие выразительности движений, чувства ритма, артистичности, развитие двигательной памяти в соответствии с музыкой и текстом песен. Использование сюжетно-образных танцев в работе с детьми способствует развитию умения воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание. Развивается музыкальная память, внимание, координация движений, пластичность, ориентация в пространстве. В этом разделе используются как правило изученные танцевальные движения. **(Приложение 3)**

Музыкальные игры. Все дети любят играть, поэтому в программе используются музыкальные игры различного характера, а именно: сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма, ориентации в пространстве. **(Приложение 4)**

Примерный план организации занятия танцевального кружка.

Вводная часть:

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

Подготовительная часть занятия:

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

Основная часть занятия:

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

Заключительная часть:

- музыкальная игра
- построение, поклон

Все части занятий выполняются с использованием музыки и песен.

Материально-техническое обеспечение.

Предметы, используемые для реализации программы.

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

Технические средства

Музыкальный центр, аудио материал, ноутбук

Учебно-тематический план.

Программа разделена по возрастам и рассчитана на четыре года обучения в соответствии с возрастными группами детей:

Средняя группа – дети 4-5 лет, занятия 1 раз в неделю по 20 мин.

Старшая группа – дети 5-6 лет, занятия 1 раз в неделю по 25 мин.

Подготовительная группа – дети 6-7 лет, занятия 1 раз в неделю по 30 – 40 мин.

Средняя группа. Дети 4-5 лет. Второй год обучения.

Возрастные особенности. К 4-5 годам движения детей становятся более координированными. Восприятие становится более точным и образным. Дети уже могут запомнить небольшую сюжетно-образную танцевальную композицию. Они более активны в играх и быстрее схватывают новый материал.

Содержание программы.

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

- Изображение различных животных в движении
- упражнения для плеч, головы корпуса;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- упражнения с различными предметами

Партерная гимнастика.

- упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики)
- упражнения для развития гибкости: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка»;

Танцевальные движения.

- повторение пройденных движений
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- танцевальные движения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки, платочки)
- построение в две и в три линии и обратно в одну колонну;
- движение в парах по кругу
- равномерный бег с захлестом голени быстро и с замедлением;
- легкие, равномерные, высокие прыжки;
- перескоки с ноги на ногу;
- простой танцевальный шаг, приставной шаг;
- работа над движением рук – пластика кистей, «волна» руками
- танец польки по линии, по-одному и в парах;
- танцевальные движения в парах с использованием пройденных ранее

Сюжетно-образные танцы

- Повторение пройденных танцев
- Изучение танцев «Тетя-весельчак», «Ладочки покажи», «Солнышко лучистое», «Птицы мои птицы», «Кузнечик», «Рыбачок», «Ромашки».

Музыкальные игры

- Ранее изученные игры по желанию,
- Игры «ручеек», «горелки», «лавата», «перевернись ты»

Итоговое занятие.

Старшая группа. Дети 5-6 лет. Третий год обучения.

Возрастные особенности. Дети становятся более артистичными и координированными. Дети шестого года жизни уже могут строить свое поведение, придерживаясь роли. Поэтому они с удовольствием изображают различные образы и импровизируют. Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, но теперь ребенок желает показать себя миру. Здесь очень важно выстраивать занятия так, чтобы дети могли проявить себя, обязательно хвалить их и отмечать, что ребенок старается, выполняет упражнение или движение правильно.

Содержание программы.

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

- Изображение различных животных в движении
- упражнения для все групп мышц с предметами и без;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- различные перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с различными движениями

Партерная гимнастика.

- упражнения на развитие растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики)
- плавный переход из упражнения в упражнение: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка»; «рыбка», «коробочка»

Танцевальные движения.

- повторение пройденных элементов и композиций и их усложнение
- танцевальные движения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки, ленты на палочке, шляпками) пройденные с последовательным чередованием и новые, более сложные
- работа над движением рук – пластика кистей, «волна» руками
- движения корпусом наклоны и повороты в сочетании с пройденными движениями
- танцевальные движения в парах с использованием элементов, пройденных ранее
- построение в круг, в линию, в две, в три линии, в четыре линии с использованием пройденных танцевальных элементов;
- движения польки по кругу;
- «Летка-енка» в различных видах построения

Сюжетно-образные танцы

- Повторение изученных ранее танцев и некоторое их усложнение
- Изучение новых танцев, «Я рисую», «Стирка», «Полечка», «Зима», «Дикари».

Музыкальные игры

- Ранее изученные игры по желанию,
- Игры «рыбак и рыбки», игра с лентами «Твой цвет – ты танцуй»

Итоговое занятие.

Отчетный концерт в конце года.

Подготовительная группа. Дети 6-7 лет.

Четвертый год обучения.

Возрастные особенности. С шести лет дети уже больше осознают свое «Я», хорошо взаимодействуют со сверстниками, появляется стремление научиться делать движения лучше, красивее, точнее. Они уже способны самостоятельно исправлять свои ошибки и вносить коррекцию по ходу двигательной деятельности. Таким детям легче освоить сложнокоординированные танцевальные движения и гимнастические упражнения.

Содержание программы.

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

- Образные упражнения в движении (в ходьбе, беге, прыжках)
- использование в разминке нарезки из разных пройденных танцев
- движения по показу из пройденных элементов и движений

Партерная гимнастика.

- упражнения для развития гибкости с усложнением: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка»; «рыбка»
- использование кардио лесенок.
- быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием музыкальной подборки
- быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием стихотворения «У Лукоморья дуб зеленый»

Танцевальные движения.

- повторение пройденных элементов и композиций и их усложнение
- упражнения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки и другие) пройденные с последовательным чередованием и новые, более сложные
- работа корпусом - повороты и наклоны в сочетании с другими элементами (притопами, различными танцевальными шагами, движениями руками)
- построение в два круга, противоходы и другие перестроения в сочетании с танцевальными движениями и с использованием атрибутов;
- танцевальные движения в парах с использованием элементов, пройденных ранее, смена партнера в движении
- танец польки по кругу со сменой партнера;

Сюжетно-образные танцы

- Повторение изученных ранее танцев и добавление перестроений
- Изучение новых танцев с использованием предметов «Мы маленькие звезды», «Барбарики», «Гномики», «Чико-Нико», «Бибика».

Музыкальные игры

- Ранее изученные игры по желанию,
- Игры «Дисотека», игра «Зеркало», «Догонялки с использованием танцевальных движений»

Итоговое занятие.

Перспективный план занятий по программе «Ритмопластика» в кружке «РИТМОПЛАСТИКА»

		Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь – Октябрь - Ноябрь	Диагностика	Беседа, анкетирование родителей, диагностические игровые и ритмические упражнения	Беседа, анкетирование родителей, диагностические танцевальные и игровые упражнения	Беседа, анкетирование родителей, диагностические танцевальные игровые упражнения
	Танцевальная разминка	Изображение различных животных в движении, упражнения для плеч, головы корпуса; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; упражнения с различными предметами	Изображение животных в движении, упражнения для все групп мышц с предметами и без них; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с движениями	Образные упражнения в движении (в ходьбе, беге, прыжках); использование в разминке нарезки из разных пройденных танцев; движения по показу из пройденных элементов и движений
	Партнерная гимнастика	Упражнения для развития гибкости: «книжка», «бабочка», упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с логоритмики; вытягивание носочков, кручение	Упражнения на развитие растяжки, гибкости позвоночника с использованием с логоритмики; плавный переход из упражнения в упражнение, (используя изученные упражнения)	Упражнения для развития гибкости с усложнением: быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием музыкальной подборки
	Танцевальные движения	Повторение пройденных движений, топающий шаг, выставление ноги на носок; танцевальные движения с предметами (чередование - мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки, платочки), построение в две линии и обратно в одну колонну; легкие, равномерные, высокие прыжки; приставной шаг	Повторение пройденных элементов и их усложнение; танцевальные движения с атрибутами (чередование - мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки, ленты на палочке) пройденные и новые, более сложные; движения корпусом наклоны и повороты в сочетании с пройденными движениями	Повторение пройденных элементов и композиций и их усложнение; упражнения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки и другие) более сложные; работа корпусом - повороты и наклоны в сочетании с другими элементами построение в два круга
	Сюжетно-образные танцы	Повторение изученных ранее танцев, новые «Тетя-весельчак», «Ладошки покажи»	Повторение изученных ранее танцев и некоторое их усложнение Изучение новых танцев «Мои грибки», «Я рисую»	Повторение изученных ранее танцев и добавление перестроений новые танцы «Мы маленькие звезды», «Барбарики»
	Музыкальные игры	Ранее изученные игры, новая игра «ручеек», «Птичий двор!!!», «Чудо-юдо», «Насос», «Цыплята»	Ранее изученные игры, игра «Снегопад», «рыбак и рыбки», игра с лентами «Твой цвет – ты танцуй»	Изученные игры; «Мокрые котята», «Марионетки», «Танцевальные догонялки»
		Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Декабрь – Январь – Февраль	Танцевальная разминка	Изображение различных животных в движении; упражнения для плеч, головы корпуса; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; упражнения с различными предметами	Изображение различных животных в движении; упражнения для всех групп мышц с предметами и без; перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с различными движениями	Образные упражнения в движении (в ходьбе, беге, прыжках); использование в разминке нарезки из разных пройденных танцев; движения по показу из пройденных элементов и движений
	Партнерная гимнастика	Повторение пройденных и новые: «бабочка», «лодочка», упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием логоритмики; упражнения для стоп;	Упражнения на развитие растяжки, гибкости позвоночника с использованием логоритмики; плавный переход из упражнения в упражнение, (используя изученные упражнения)	Упражнения в упражнение с использованием музыкальной подборки; быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием стихотворения «У Лукоморья дуб зеленый»

	Танцевальные движения	Повторение пройденных движений, построение в три линии и обратно в одну колонну; движение в парах по кругу, легкие, равномерные, высокие прыжки; перескоки с ноги на ногу; простой танцевальный шаг, работа над движением рук – волна» руками, танец польки по линии в парах;	Повторение пройденных движений, танцевальные движения в парах с использованием элементов, пройденных ранее; построение в круг, в линию, в две, в три линии, в четыре линии с использованием пройденных танцевальных элементов;	Повторение изученных ранее, противоходы и другие перестроения в сочетании с танцевальными движениями танцевальные движения в парах с использованием элементов, пройденных ранее; танец польки по кругу со сменой партнера;
	Сюжетно-образные танцы	Повторение пройденных танцев, «Кузнечик», «Рыбачок»	Повторение изученных ранее танцев; изучение нового «Птицы мои птицы», «Полечка», «У леса на опушке»	Повторение изученных танцев, добавление новых «Гномики», «Зима», «Чико-Нико».
	Музыкальные игры	Ранее изученные игры, новая игра «перевернись ты», «поезд», «Снеговика», «Цыплята», «Марионетки», «Веселая карусель», «Мокрые котят»	Ранее изученные игры по желанию, игра с лентами «Твой цвет – ты танцуй», «Магазин игрушек», «Мы едем, едем, едем», «Снежинки-ручейки», «Снеговик»	Ранее изученные игры; Игра «Дисотека», «Завивайся ниточка в клубочек», «Карнавал животных», «Снегопад»
		Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Март – Апрель - Май	Танцевальная разминка	Изображение различных животных в движении упражнения для плеч, головы корпуса; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; упражнения с различными предметами	Изображение различных животных в движении, упражнения для все групп мышц с предметами и без; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; различные перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с различными движениями	Пройденные упражнения, смена упражнений на растяжку с использованием стихотворения «У Лукоморья дуб зеленый»
	Партерная гимнастика	Повторение пройденных и новые: «колечко», «мостик»; упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием логоритмики упражнения для стоп – вытягивание носочков, кручение	Упражнения на развитие растяжки, гибкости позвоночника с использованием логоритмики; плавный переход из упражнения в упражнение, (используя изученные упражнения)	Упражнения для развития гибкости с усложнением: быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием музыкальной подборки
	Танцевальные движения	Повторение пройденных движений, работа над движением рук – пластика кистей, танец польки по кругу, танцевальные движения в парах с использованием пройденных ранее	Повторение пройденных движений, движения польки по кругу в парах и усложнение движений;	Повторение изученных ранее, перестроения в сочетании с танцевальными движениями и с использованием атрибутов; танцевальные движения в парах и смена партнера в движении; танец польки по кругу со сменой партнера;
	Сюжетно-образные танцы	Повторение изученных и новые «Солнышко лучистое», «Ромашки»	Повторение изученных ранее танцев и некоторое их усложнение Изучение нового танца «Стирка», «Летка-енка» в различных видах построения	Повторение изученных танцев, добавление нового «Бибика», «Дикари».
	Музыкальные игры	Ранее изученные игры, новая игра «горелки», «лавата», «Передай настроение»	Ранее изученные игры по желанию, «Прекрасные цветы», «Поезд»	Ранее изученные игры; игра «Зеркало»

ЛОГОРИТМИКА. Упражнения и стихи.

«Путешествие в сказочный лес»

Педагог: Я Вам рада, в лес сегодня заглянуть нам надо
Посмотреть на елочки, на стройные иголочки
Мишку, зайчика, лисичку по-проведать, не забыть
И лягушку, и квакушку стороной не обходить.
Всем приветы передать, в гости их к себе позвать
Крепко за руки взялись, в путь дорожку собрались.

(Дети встают в пары)

Вместе дружно мы идем
Вместе песенку поем
Вместе весело живем
Вместе в лес гулять пойдем.

(Дети в парах идут друг за другом, вытягивая и держа спинку, у мальчиков рука на поясе, у девочек на юбочке)

На полянку мы пришли
Вы ребята, молодцы!!
Выберем себе пенечки
Соберем здесь все грибочки.

(Упражнение на приседание «сели, встали»)

Сели, встали
Сели, встали
Потянулись, позевали
Другу ручкой помахали
Улыбнулись, побежали!
Мы бежали, мы бежали
Ножки лихо поднимали
Ручки за спину сложив,
И соседа удивив.

(Дети встают в круг, руки на поясе, и проделывают все по тексту, а затем начинают бег по кругу)

Долго с вами мы бежали
Медвежонка увидели!

(Из числа детей выбираем одного ребенка и укладываем его на спинку, как мишку, все остальные дети вокруг него)

Мишка, Мишка
Спи, малышка
Мы тихонечко бежим
Сон твой сладкий сторожим.

(Дети вокруг медведя, бег на полу-пальцах)

Спать медведя положа, продолжаем мы гулять
В чащу леса забрели и комариков нашли!

(Играет музыка, дети хлопают в ладоши, ловят комариков, упражнение на громко-тихо, динамические оттенки)

Комарики, комарики, летаете весь день
Сейчас надуем шарик мы, для всех своих друзей!

(Дети взяли за руки. Игра «Надуем шар»)

Надувайся, шар, надувайся большой
Оставайся такой и не лопайся!

(Постепенно усложняем задачу и добавляем притопы и хлопки)

В шар садимся мы с друзьями
Пролетаем над горами
Над лесами и полями.

(Дети встают в тесную кучку и машут руками, приветствуя всех вокруг, далее импровизационно дети разлетаются по залу)

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

-Полетали? (дети: да!)

-Приземлились? (дети: да!)

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

(Педагог в центре, дети вокруг)

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

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

-Интересно Вам в лесу?

-Да!!!!

-Наверное, еще погуляем по нему?

-Да!!!!

-Кто еще же здесь живет?

Лисичка, зайчик, волк, енот

Много бабочек, кукушек

Львят, мышат и саранчи!

А сейчас устроим танцы

Все зверята, молодцы!!!

(Импровизация по заданию):

-Ползаем, как мышки
-Рычим, как львята
-Летаем, как бабочки
-Танцуем, как лисички.

-Танцевали и летали

Песни пели и рычали

Притомились мы немного

Сядем, выдохнем немного!

- Ветер сильно вдруг подул, деревца качаются

Потемнело уж в лесу, дождик начинается!

- Прыгаем по лужам: прыг-прыг-прыг

И садимся в поезд: чух-чух-чух

Проверим мы колесики: тук-тук-тук

Отправляемся домой, по дороженьке ночной!

«На деревне у бабушки»

Педагог: Соберем мы всех ребят

Ведь они уже не спят

Поиграем мы чуть-чуть

Соберемся вместе в путь.

Чтоб никто не заблудился

Крепко за руки взялись

В путь дорожку собрались.

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

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

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

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

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

(Дети встают на свои места)

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

(Смена мест)

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

(Смена мест)

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

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

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

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

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

(Полу-пальцы, наклоны вперед)

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

(Притопы, руки к полу)

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

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

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

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

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

(Упражнение на мимику все по тексту)

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

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

-К бабушке вернемся в дом, пирожки мы испечем

Надо теста взять в ладошки, помесить его немножко
В печке нужно поддержать и немножко подождать!
(дети ложатся на пол, на животики, а ножки в «бабочку» и слушают рассказ про гнома, отвечают на вопросы)
Кто живет под потолком? - Гном
У него есть борода? – Да
А манишка и жилет? – нет
С кем он утром кофе пьет? – Кот
С кем он бегаёт по крыше? – Мыши
И давно он там живет? – Год
Он капризничает, да? – Никогда
Но, а как его зовут? – Спрут.

(Повторяем несколько раз)

«Кисти»: Есть у нас капуста,
Большая капуста
Мы капусту режем, режем
Мы капусту солим, солим
Мы капусту трем, трем
Мы капусту мнем, мнем

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

«Зоопарк»

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

Педагог: Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуйте.

(поклон с плие и кивком головы, шаг приставной)

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

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

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

(загадки)

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

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

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

Я настоящий (бегемот).

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

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

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

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

«Осенний лес»

Вот полянка, а вокруг (широким жестом руки в стороны)
Липы выстроились в круг (округленные руки сцепить над головой)
Липы кронами шумят (руки вверху, качаем из стороны в сторону)
Ветры в их листве гудят (наклон вперед)
Вниз верхушки прогибают (наклон вперед, покачать туловищем)
И качают их, качают.
После дождика и гроз (выпрямиться, руки поднять)
Липы льют потоки слез (плавно опустить руки, перебирая пальцами)
Каждый листик по слезинке (руки вниз, энергично потрясти кистями)
Должен сбросить на тропинки.
Кап и кап, кап и кап (хлопать в ладоши)
Капли, капли, капли – кап!
До чего же листик слаб (уронить руки).
Он умоется дождем (погладить сначала одну руку, затем другую),
Будет крепнуть с каждым днем (сжать кулачки)

Собираемся друзья,
Медлить нам совсем нельзя!
В путешествие пойдем
И друзей себе найдем.
Дружно за руки берись, друг за другом становись!
Тихо шагом мы идем, руки поднимаем.
Дружно песенку поем, вместе приседаем.
Разогрев (детские песни)

В пары встанут малыши,

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

А теперь, мои друзья,
Мы найдем свои места
Звучит музыка, дети бегают, ищут свои места. Музыка выключается, дети встают на свои места.

«Для рук»:

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

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

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

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

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

Просидели вечер мы,
Побежим на свет луны,
Будем прыгать, веселиться,
И на мельнице крутиться
(ритм постепенно ускоряется)
Мельница, мельница мелет муку (крутим руками «мельницу»)
Дует-дует ветер сильный (плавно машем руками над головой из стороны в сторону)
Быстрее мельница мелет муку,
Дует-дует ветер сильней,
Намолотили мы муки (стучим кулаком об кулак)
Огромные мешки (изображаем большие мешки)
Из муки, из муки (хлопаем ладошками с переворотом, изображая пирожки),
Напекли мы пирожки,

Ладушки-ладушки (хлопаем)
Наши оладушки
(по группам: 1-е ветер, 2-е мельницы, потом все вместе)

«Веселое путешествие»

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

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

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

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

По диагонали:

Большие ноги шли по дороге, (большой, широкий шаг)
Маленькие ножки бежали по дорожке, (короткий шаг)
По ровненькой дорожке, (шаги « утюжки»)
По ровненькой дорожке, (шаги « утюжки»)
Шагают наши ножки (шаги « марш»)
Раз-два, раз-два (шаги «марш»)
По камешкам, по камешкам, (на полу-пальцах)
По камешкам, по камешкам. (на полу-пальцах)
Раз-два.

Упражнение для плеч.

Тита-тита-тита-та
Вышла кошка за кота,
За Кота Котовича,
За Петра Петровича.
За котом не худо жить,
Ему портков не надо шить,
Для Кота Котовича,
Для Петра Петровича.

Под веселый гопачок
Лихо пляшет паучок.
Звонко хлопают ладошки. (хлопаем в ладоши)
Всё! Устали наши ножки (сесть или наклониться вперед, руки свесить вниз).

Упражнение на ритмические рисунки: «Дождь»

(вместе стучим кулачками по полу и ходим топаем)

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

Упражнение - хлопושка.

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

«Партерная гимнастика»

Упражнение на стопы

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

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

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

Упражнение на сгиб и разгиб коленей:

Колени мы сгибаем дружно,
Нам уже увидеть нужно

Упражнение «складочка»:

В складку ляжем как пантеры,
Руки вытянем и шеи.
Спинка длинная, прямая,

И к коленям прижимая,
Потянись и позевай
И животик прижимай.

«Сундучок (складочка)»:

Сундучок, сундучок
Охраняет паучок
В складочку ложился,
Сундучок закрылся
Раз, два, три
Раз, два, три
Дружно хвостик подними,
И ладошками своими
Путь себе ты проложи.

Упражнение «на кисти»:

Киска когти выпускает,
Мяу-мяу говорит,
Тихо хвостиком виляет
И ушами шевелит.

Упражнение «на руки»:

Крокодил плывет, плывет,
Лапками гребет, гребет,
Растопырил свои лапки,
Потянулся очень сладко,
Позевал, открыл свой рот,
Может рыбка заплывет.

Упражнение «бабочка»:

Бабочка летит по небу,
Крылышками хлопая,
Пять, четыре, три, два, раз,
Прижимай коленочки и таз.

«Бабочка»:

Бабочка красавица
В небо полетела
Крылышки расправила
На капусту села

Упражнение «поднятие ног на 90⁰, лежа на спине»:

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

Упражнение «велосипед»:

Крутим мы педали дружно,
Тигра нам увидеть нужно.

Упражнение «березка»:

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

Упражнение «наклоны, сидя в разножке»:

Семь лунатиков сидели на луне,
Семь лунатиков свалились во сне.

Как? Вот так!
Один, два, ..., семь!

Упражнение «саранча»:

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

Упражнение «полу-мостик»:

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

Упражнение «коробочка»:

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

«Коробочка»:

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

Упражнение «лодочка» (плюс с удержанием):

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

«Лодочка»:

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

«Зернышко»:

В поле зернышко лежало,
Проростало, проростало,
Появился колосок,
К солнцу тянется росток.

«Ванька-встанька»:

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

«Лягушка»:

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

«Тараканы (жуки)»:

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

«Кошка поднимает лапки»:

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

«Кошка под забором»:

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

«Курочка»

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

ИГРЫ

Игра: «Птичий двор!!!»

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

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

Игра «Поезд»:

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

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

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

Игра «Машина»

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

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

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

(И еще несколько раз по залу)

Партерная гимнастика

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

Бабочка

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

Змея

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

Лягушка

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

Складочка

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

Книжечка

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

Кузнечик

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

Кобра

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

Колечко

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

Корзиночка

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

Коробочка

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

Кошка – собачка

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

Мостик

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

Неваляшка

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

Фасолинки

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

Лодочка

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

Дождик

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

Большие и маленькие дома

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

Серия упражнений для мышц спины

Рыбка

И.п." - лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2 - принять исходное положение.

Морская звезда

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2 - развести руки в стороны, ноги врозь.

3 - руки вперед, ноги вместе.

4 - принять исходное положение.

Кораблик

И.п. - лежа на животе, руки сзади, пальцы переплести.

1 - поднять голову, плечи, прогнуться, руки назад.

2-7 - держать.

8 - принять исходное положение.

Плавание брассом

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища руки.

2-7 - движения руками, имитирующие плавание брассом.

8 - принять исходное положение.

Ныряльщики за жемчугом

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед ладони вместе.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2-7 - попеременные движения ногами вверх-вниз.

8 - принять исходное положение.

Серия упражнений для укрепления мышц брюшного пресса

Русалочка

И.п. - стоя на коленях, руки в стороны.

1-2 - сесть на правое бедро, правую руку дугой" вниз - влево.

3-4 - принять исходное положение.

5-8 -то же в другую сторону.

Катамаран

И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка приподнять.

1-16- имитировать нажимания" ногами на педали.

Медуза

И.п. - лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны - вверх."

1 - группировка лежа на спине: ноги согнуть, обхватить голени руками, голову поднять ("когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно").

2-3 - держать.

4 - принять исходное положение ("когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность").

Кальмар

И.п. - сидя, руки в упоре сзади.

1 - согнуть ноги, притягивая колени к груди.

2 - разогнуть ноги в стороны - вверх.

3 - ноги вместе.

4 - принять исходное положение.

Кит

И.п. - лежа на спине, руки к плечам.

1-2 - сесть, руки вверх.

3-6 - потрясти расслабленно кистями ("кит пускает фонтан").

7-8 - принять исходное положение.

Сюжетно-образные танцы.

Ниже приведены описания некоторых сюжетно-образных танцев.

Танец «Рыбачок»

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

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

Танец "Бибика"

Песня «Бибика» (группа «Волшебники двора»)

<p>Проигрыш</p> <p>Едем! Едем! Июньскими тёплыми днями и в мае, и в сентябре Встречаюсь я снова с друзьями в песочнице, во дворе Кто с куклой, а кто с пистолетом, а кто-то приносит слона А я вам скажу по секрету, бибика – игрушка моя! Едем, едем!</p>	<p>На вступление – «выежаем» и перестраиваемся по своим местам Правой рукой сверху вниз Шаг влево кольцо вверх, также вправо 2 раза поворот и наклон влево, также вправо присесть, обруч положить сидя руки под подбородок выпрыгнуть – ноги врозь, руки вверх-в стороны руки вперед пистолетиком, поворот вокруг себя руки за голову сводить локти 3 раза наклон вперед, руки возле рта сесть взять обруч вытянуть обруч вперед притянуть кольцо к себе выпрыгнуть и правой рукой сделать сверху вниз</p>
<p>Би-би-би-би-бибика, поехали кататься! Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться. Покрашу я бибикю, в любимый красный цвет Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет! Едем!Едем!</p>	<p>Два шага влево с наклоном влево, также вправо Два шага влево с наклоном влево, также вправо круговое движение обручем справа налево и обратно поворот через левое плечо вокруг себя Правой рукой сверху вниз</p>
<p>В солдатики я не играю, не нужен мне велосипед! Бибикю свою я катаю, бибика моя лучше всех! А ночью, когда засыпаю, пускай мне приснится – ХАЙВЕЙ И мама бибикю поставит, в гараж под кроватью моей! Едем, едем!</p>	<p>Поднимаем прямую левую, затем правую ногу 2 раза сесть, левую согнуть правую ногу вытянуть вперед выпрямить левую ногу, делать наклоны вперед 4 раза сгруппироваться лечь вперед, кольцо перед собой выпрыгнуть, руки с кольцом вверх, ноги врозь наклон вниз, заведения обруча за ноги 3 раза выпрыгнуть обруч перед собой рукой сверху вниз</p>
<p>Би-би-би-би-бибика, поехали кататься! Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться. Покрашу я бибикю, в любимый красный цвет Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет</p>	<p>Два шага влево с наклоном влево, также вправо Два шага влево с наклоном влево, также вправо круговое движение обручем справа налево и обратно поворот через левое плечо вокруг себя</p>
<p>Би-би-би-би-бибика, поехали кататься! Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться. Покрашу я бибикю, в любимый красный цвет Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет! Едем, едем!</p> <p>Проигрыш</p>	<p>Перестраиваемся в две колонны и движемся противоходом в обход зала в конце на середине встречаемся, идем парами вперед рукой сверху вниз</p> <p>продолжаем двигаться вперед и на месте кладем внутреннюю руку на плечо впереди стоящему, внешняя рука с кольцом вниз,</p>
<p>Би-би-би-би-бибика, поехали кататься! Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться. Покрашу я бибикю, в любимый красный цвет Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет!</p>	<p>Расходимся на два малых круга и снова встречаемся по середине, едем вперед двумя колоннами и становимся на свои места</p>
<p>Би-би-би-би-бибика, поехали кататься! Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться. Покрашу я бибикю, в любимый красный цвет Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет! Едем! Едем! Би-БИ!</p>	<p>Два шага влево с наклоном влево, также вправо Два шага влево с наклоном влево, также вправо круговое движение кольцом справа налево и обратно поворот через левое плечо вокруг себя рукой сверху вниз В конце с прыжком руки с кольцом вверх</p>

Танец «Тучка»

Песня «Виноватая тучка»

<p>Злую тучку наказали Ты плохая, ей сказали. И она заплакала, Да кап-кап-кап закапала. Припев: Кап-кап-кап дождик пошел, Кап-кап-кап дождик пошел Мыши сразу задрожали. Мыши в норы побежали. Полетели птицы вниз, Да птицы сели на карниз. Припев: Кап-кап-кап дождик пошел, Кап-кап-кап дождик пошел Пес по имени Барбос Струсил не на шутку. Еле ноги он унес В свою собачью будку. Припев: Кап-кап-кап дождик пошел, Кап-кап-кап дождик пошел Ну а мы с тобой не тужим, Босиком бежим по лужам. Брызги прямо ввысь летят С тучею встречаются. А потом они назад Да с неба возвращаются Припев Шлеп-шлеп-шлеп дождик идет, Шлеп-шлеп-шлеп дождик идет, Тучку бедную простили, Тучку с миром отпустили. Тучка плакать перестала, А потом совсем пропала. Припев: Кап-кап-кап дождик прошел Кап-кап-кап дождик прошел Кап, как, кап.</p>	<p>Грозят указательным пальчиком правой руки, а левая рука – на поясе Кулачками «трут глазки». Локоточки разведены в стороны.</p> <p>3 хлопка Встряхиваем кистями рук перед глазками. 3 хлопка Встряхиваем кистями рук перед глазками. Имитируют движения мышек-трусишек</p> <p>Взмахивают ручками-крыльями через стороны вверх-вниз, одновременно пружиня колени. Присели («Плие»)</p> <p>Движения те же</p> <p>Имитируют движения собачки, виляющей хвостиком. Кружатся на «дробном шаге» вокруг себя.</p> <p>Движения те же</p> <p>«Легким бегом» двигают по кругу против часовой стрелки.</p> <p>Идут в рассыпную на свои места.</p> <p>«Пружинка» с поворотом вправо, одновременно раскрывая руки в стороны Те же движения влево. Обе ручки выполняют мягкий взмах от себя. Ручки раскрыты в стороны, мягкие пружинки вправо-влево 3 взмаха кистями рук перед собой Руки убрать за спинку, наклоны головой вправо-влево 3 взмаха кистями рук перед собой Руки убрать за спинку, наклоны головой вправо-влево Наклон головы вправо-влево -вперёд.</p>
--	---

Танец «Ромашка»

Песня «Ромашка»

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

1. Научила на ромашке меня бабушка гадать,

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

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

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

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

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

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

Припев: 1.2.3.4.5. Что-то сбилась я опять!

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

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

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

Завтра всё начну сначала – берегитесь женихи!

Припев: 1.2.3.4.5. Что-то сбилась я опять!

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

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

Танец «Барбарики»

Песня «Мы друзья» гр. «Барбарики»

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

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

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

"...Ты исправь ошибку,.." - ногу ставят на пятку, руками показывают "нос", опускают руки вниз и приставляют ногу (**1и 3** шеренги **вправо**; **2и 4 - влево**; затем поменяться движениями и до конца 4фр.

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

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

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

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

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

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

С – то же в «своем» кругу;

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

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

С – то же в общем кругу;

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

Танец «Гномики»

Детская студия «Дельфин»

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

I КУПЛЕТ:

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

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

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

ПРИПЕВ:

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

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

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

II КУПЛЕТ:

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

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

ПРИПЕВ:

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

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

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

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

III КУПЛЕТ –

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

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

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

ПРИПЕВ - повтор движений

ПРОИГРЫШ - двигаются поскаками по кругу

ПРИПЕВ – повтор движений

ПРОИГРЫШ – двигаясь поскаками по кругу, разбирают игрушки и садятся на пол в один ряд.

«Чинят» и «шьют» игрушки. Встают и кланяются.

"У леса на опушке".

Дети стоят по залу в рассыпную

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

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

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

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

Припев:

Потолок ледяной- руки на поясе, 2 шага вправо

Дверь скрипучая- 2 шага влево

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

Как шагнешь за порог- руки на поясе, 2 шага вправо
Всюду иней-2 шага влево
А из окон парок синий- синий- покружились вокруг себя.
На быструю часть припева- то же самое, только по 1 шагу в стороны.
2 куплет- движения из 1 куплета, припев-тот же.
В конце взялись за руки все, бегут по залу змейкой.

Танец «Дикари»

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

Участствует любое количество детей.
Вступление: Дети встают по залу в шахматном порядке.

1 куплет. Между нами... прыжок вверх с одновременным выбрасывания рук и ног в разные стороны
Дикарями говоря... «бьют» себя по груди кулаками в ритм музыке
Спать в кроватях... снова прыжок с выбрасыванием рук и ног
Только тратить время зря...поворачиваются вокруг себя широко расставив ноги, раскачиваясь из стороны в сторону («неваляшки»)
Нам под крышей...руки резко поднять вверх, посмотреть наверх
Плохо спиться... присесть, постучать кулаками по полу
Надо братцы ...перестраиваются в 2 линии лицом к зрителям

Припев: и у края пропасти... первая линия детей приседает, руку «под козырек», одновременно вторая стоит и тоже «всматриваются вдаль»
И у тигров пасти... первая линия всматривается вдаль, беря «под козырек», вторая приседает
Не теряйте бодрости... первая линия детей приседает, руку «под козырек», одновременно вторая стоит и тоже «всматриваются вдаль»
И верьте в счастье...прыжок вверх , руки вверх, ноги в стороны

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

Повтор припева: тот же

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

2 куплет: Между нами... ритмично выбрасывают руки вверх, смотрят на них
Дикарями говоря... стучат кулаками об пол
Захотелось...снова руки вверх
Антрекота в сухарях... стучат кулаками об пол
Жизнь лесная ... снова руки вверх
Развивает аппетит... стучат кулаками об пол
Хоть клубникой... снова руки вверх

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

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

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

Припев: и у края... ритмичное выбрасывание рук поочередно вверх, при этом пританцовывая
И верьте в счастье...прыжок вверх, руки-ноги в стороны
Поклон.

Танец «Чико-Нико»

<ul style="list-style-type: none">• 1 куплет. Нет, нет, нет, такого быть не может: Слон не может быть на ежика похожим. Не умеет наша кошка лаять. Прошлогодний снег не может летом таять.• 2 куплет. Стать не может девочка мальчишкой, В гости не придет к тебе герой из книжки. Трижды три, конечно, не четыре. Не играть хоккей вам в собственной квартире.• Припев. Может быть, может и такое тоже, Если смешинку другу подарить. Может быть, может день с утра погожий. Эти слова проговорить. Луна-Пама, Луна-Пама, раз, два, три. Чико-Нико, Чико-Нико, повтори.• 3 куплет. Нет, не может стать квадратным мячик. Не устроить вам ночей плохо ... Не растут будильники на грядке. Быть не может вечером утренней зарядке.	<ul style="list-style-type: none">• 1 куплет. указательный палец правой руки прямой, а другие пальцы сжаты в кулак. Правая рука согнута в локте – движения вправо и влево. 2 строка: руки поднимаем вверх – встаем на носочки, а затем приседаем – руки опускаются вниз. 3 строка: мягкие движения кистями (лапки кошки). 4 строка: ноги идут на узенькой дорожке, руки одновременно идут вправо, затем влево.• 2 куплет. «пружинка». грозим пальчиком. «пружинка». грозим пальчиком.• Припев. хлопки. руки поднимаем вверх. хлопки. руки поднимаем вверх. «моторчик» вправо – 2 раза, затем влево – 2 раза. На 3 счета – хлопки перед собой.• Проигрыш. Идем подскоками по кругу.• 3 куплет. Идем в центр круга подскоками – руки над головой одновременно вправо – влево. Затем назад также.• Припев (повторение).• Проигрыш. Идем подскоками по кругу.• Припев (повторение).
---	--

Музыкальные игры.

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

«Зеркало»

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

Игра с тем же содержанием может называться «Обезьянки».

«Чудо-юдо»

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

«Насос»

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

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

«Мокрые котята»

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

«Снеговик»

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

«Снежинки-ручейки»

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

«Снегопад»

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

Выглянуло солнышко и растопило снежинки (глиссандо). Снежинки тают и превращаются в капельки. Дети опускают руки вниз, округляют их, изображая капельку. Капельки стекаются в ручеек. Ручейков может быть несколько. Дети встают друг за другом паровозиком и двигаются под музыку в разных направлениях. Ручейки стекаются в лужицы. Дети из «паровозиков» перестраиваются в кружочки и двигаются по кругу, держась за руки. Эти лужицы стекаются в озеро. Кружочки объединяются в один большой круг, дети приседают с окончанием музыки. По желанию педагога капельки испаряются, поднимаются в Облачко, там превращаются в снежинок и, снова кружась, падают на землю. Игра повторяется сначала.

«Прекрасные цветы»

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

Музыкальное сопровождение побуждает играющих к пластичности движения, выразительной мимике.

Под палящими лучами солнца цветы начинают вянуть; дети, медленно расслабляясь, опускаются на одно колено. А под дождиком снова оживают, поднимаются. Действия сопровождаются соответствующей мимикой. Роли Солнышка и Дождика могут исполнять дети.

«Зернышко»

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

«Карнавал животных»

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

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

«Цыплята»

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

«Магазин игрушек»

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

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

«Марионетки»

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

«Передай настроение»

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

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

«Ниточка с иголочкой»

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

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

Игру можно проводить, сопровождая движения текстом:

Игла-барыня, княгиня.

Весь мир нарядила.

Нарядила, обшила,

Сама раздетая ходила.

Она тонка, да длинна,

Одноуха, да остра,

Одноуха, да остра,

Всему миру красна.

Хвостик нитяной

Тянет, тянет за собой.
Сквозь холст он проходит,
Узелок себе находит.

«Мы едем, едем, едем»

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

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

Танец-игра "Лавата"

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

Дружно танцуем мы - тра-та-та, тра-та-та -

Танец веселый наш, это Лавата.

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

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

«Завивайся, ниточка, в клубок»

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

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

«Веселая карусель»

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

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

«Воронила борона»

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

«Самолеты»

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

Названные дети выходят и становятся произвольно на одной стороне площадки или комнаты.

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

«Поезд».

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

Указания к проведению:

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

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

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

Учебно-тематический план занятий
СРЕДНЯЯ ГРУППА (занятие 1 раза в неделю)

месяц				
О К Т Я Б Р Ъ	<p>Занятие 1</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка бег и прыжки в сочетании по принципу контраста <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Книжечка» • топающий шаг, выставление ноги на носок • «Ладочки покажи» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Ручеек» • построение, поклон 	<p>Занятие 2.</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка бег и прыжки в сочетании по принципу контраста <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Книжечка» • топающий шаг, выставление ноги на носок • «Ладочки покажи» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Ручеек» • построение, поклон 	<p>Занятие 3.</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка бег и прыжки в сочетании по принципу контраста <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Бабочка», «Книжечка» • топающий шаг, выставление ноги на носок • «Ладочки покажи» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Цыплята» • построение, поклон 	<p>Занятие 4</p> <p>. Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с лентами (ритмическая гимнастика). <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика: вытягивание носочков, кручение стоп • танцевальные движения с лентами • Ладочки покажи» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Цыплята» • построение, поклон

Н О Я Б Р Ъ	<p>Занятие 5</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка «Мишка» (ритмическая гимнастика). <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика: вытягивание носочков, кручение стоп • танцевальные движения с мячом; перестроение в две линии и обратно • «Тетя Весельчак» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Птичий двор» • построение, поклон 	<p>Занятие 6.</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка «Зайчик» (ритмическая гимнастика). <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика: вытягивание носочков, кручение стоп • танцевальные движения с кольцами; перестроение в две линии и обратно • Тетя Весельчак» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Птичий двор» • построение, поклон 	<p>Занятие 7.</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка «Рыбка» (ритмическая гимнастика). <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Сундучок» • танцевальные движения с флажками; перестроение в две линии и обратно • «Тетя Весельчак» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Птичий двор» • построение, поклон 	<p>Занятие 8.</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка «Лисичка» (ритмическая гимнастика). <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Сундучок» • танцевальные движения с платочками • «Тетя Весельчак» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Птичий двор» • построение, поклон
--------------------	---	---	---	---

ДЕКАБРЬ	<p>Занятие 9</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка «Цапля» (ритмическая гимнастика). <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика: «стопы наши не копытца» • построение в три линии и обратно в одну колонну • «Кузнечик» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Снеговика» • построение, поклон 	<p>Занятие 10. Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка «Улитка» (ритмическая гимнастика). <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика: «стопы наши не копытца» • построение в три линии и обратно в одну колонну • «Кузнечик» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Снеговика» • построение, поклон 	<p>Занятие 11. Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка «Бабочка» (ритмическая гимнастика). <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика: «стопы наши не копытца» • построение в три линии и обратно в одну колонну • «Кузнечик» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Марионетки» • построение, поклон 	<p>Занятие 12.</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка «Гуси» (ритмическая гимнастика). <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика: «наши ножки хороши» • движение в парах по кругу • «Кузнечик» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Марионетки» • построение, поклон
----------------	---	---	---	---

Я Н В А Р Ь	<p>Занятие 13.</p> <p>Вводная часть: - построение и приветствие детей - проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • упр. для плеч «Мельница» (ритмическая гимнастика). <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика: «наши ножки хороши» логоритмика • движение в парах по кругу • «Танец утят» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Веселая карусель» • построение, поклон 	<p>Занятие 14.</p> <p>Вводная часть: - построение и приветствие детей - проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • упр. для корпуса «Ванька-встанька» (ритмическая гимнастика). <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика: «наши ножки хороши» логоритмика • движение в парах по кругу • «Танец утят» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Веселая карусель» • построение, поклон 	<p>Занятие 15. (н.т.)</p> <p>Вводная часть: - построение и приветствие детей - проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • упр. с кольцами (ритмическая гимнастика). <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика: «наши ножки – два птенца» • танцевальные движения с кольцами • легкие равномерные высокие прыжки <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Веселая карусель» • построение, поклон 	<p>Занятие 16.</p> <p>Вводная часть: - построение и приветствие детей - проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • упр. с мячом (ритмическая гимнастика). <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика: «наши ножки – два птенца» • танцевальные движения с мячом • легкие равномерные высокие прыжки <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Веселая карусель» • построение, поклон
--------------------	--	--	---	--

ФЕВРАЛЬ	<p>Занятие 17</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка без предметов <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика: «наши ножки – два птенца» • простой танцевальный шаг, работа над движением рук – «волна» руками, танец польки по линии в парах • «Рыбачек» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Мокрые котята» • построение, поклон 	<p>Занятие 18. (н.т.)</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка без предметов (ритмическая гимнастика). <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Саранча» • простой танцевальный шаг, работа над движением рук – «волна» руками, танец польки по линии в парах • «Рыбачек» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Мокрые котята» • построение, поклон 	<p>Занятие 19. (н.т.)</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка без предметов (ритмическая гимнастика). <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Саранча» • простой танцевальный шаг, работа над движением рук – «волна» руками, танец польки по линии в парах • «Рыбачек» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Поезд» • построение, поклон 	<p>Занятие 20. (н.т.)</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка без предметов (ритмическая гимнастика). <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Полу-мостик» • простой танцевальный шаг, работа над движением рук – «волна» руками, танец польки по линии в парах • «Рыбачек» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Поезд» • построение, поклон
----------------	--	---	---	---

МАРТ	<p>Занятие 21.</p> <p>Вводная часть: - построение и приветствие детей - проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика). <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Полу-мостик» • работа над движением рук – пластика кистей • «Солнышко о лучистое» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Лавата»! • построение, поклон 	<p>Занятие 22.</p> <p>Вводная часть: - построение и приветствие детей - проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика). <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Колечко» • работа над движением рук – пластика кистей • «Солнышко о лучистое» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Лавата»! • построение, поклон 	<p>Занятие 23. (н.т.)</p> <p>Вводная часть: - построение и приветствие детей - проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика). <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Колечко» • работа над движением рук – пластика кистей, танец польки по кругу • «Солнышко о лучистое» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Лавата»! • построение, поклон 	<p>Занятие 24. (н.т.)</p> <p>Вводная часть: - построение и приветствие детей - проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика). <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Колечко» • танец польки по кругу . «Тучка» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Вперед 4 шага» • построение, поклон
-------------	---	---	---	--

А П Р Е Л Ь	<p>Занятие 25. (к.т.)</p> <p>Вводная часть:</p> <p>-построение и приветствие детей</p> <p>-проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика). <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Коробочка» • танцевальные элементы в парах • «Тучка» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Вперед 4 шага» • построение, поклон 	<p>Занятие 26.</p> <p>Вводная часть:</p> <p>-построение и приветствие детей</p> <p>-проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика). <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Коробочка» • танцевальные элементы в парах • «Ромашки» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Горелки» • построение, поклон 	<p>Занятие 27. Вводная часть:</p> <p>-построение и приветствие детей</p> <p>-проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика). <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Коробочка» • танцевальные элементы в парах • «Ромашки» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Горелки» • построение, поклон 	<p>Занятие 28. Вводная часть:</p> <p>-построение и приветствие детей</p> <p>-проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика). <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика упр.на стопы • танцевальные элементы в парах • «Ромашки» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Передай настроение» • построение, поклон

М А Й	<p>Занятие 29.</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика). <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика упр.на стопы • движение в парах. • «Ромашки» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Передай настроение» • построение, поклон 	<p>Занятие 30.</p> <p>Подготовка к контрольному итоговому занятию.</p>	<p>Занятие 31.</p> <p>Итоговое контрольное занятие.</p>	
--------------	--	--	---	--

СТАРШАЯ ГРУППА
(занятие 1 раза в неделю)

Месяц				
О К Т Я Б Р Ъ	<p>Занятие 1</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • «Путешествие в сказочный лес» (ритмическая гимнастика). <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Книжка», «Бабочка» • наклоны и повороты с мячом • «Мои грибки» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Твой цвет – ты танцуй» • построение, поклон 	<p>Занятие 2.</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • «Путешествие в сказочный лес» (ритмическая гимнастика). <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Бабочка», «Лодочка» • наклоны и повороты с мячом • «Мои грибки» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Птичий двор» • построение, поклон 	<p>Занятие 3.</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • «Путешествие в сказочный лес» (ритмическая гимнастика). <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Лодочка», «Колечко» • наклоны и повороты с лентами • «Мои грибки» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Листики» • построение, поклон 	<p>Занятие 4</p> <p>. Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • «Путешествие в сказочный лес» (ритмическая гимнастика). <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Колечко», «Мостик» • наклоны и повороты с лентами • «Мои грибки» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Цыплята» • построение, поклон

Н О Я Б Р Ь	<p>Занятие 5</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • упр. для плеч логоритмика <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Мостик», «Березка» • танцевальные движения с лентами на палочке • «Рыбак и рыбки» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Снегопад» • построение, поклон 	<p>Занятие 6.</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • «Осенний лес» логоритмика <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Березка», «Улитка» • танцевальные движения с лентами на палочке • «Рыбак и рыбки» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Снегопад» • построение, поклон 	<p>Занятие 7.</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • «Осенний лес» логоритмика <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Улитка», «Рыбка» • танцевальные движения с лентами на палочке • «Рыбак и рыбки» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Снегопад» • построение, поклон 	<p>Занятие 8.</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • «Осенний лес» логоритмика <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Рыбка», «Коробочка» • танцевальные движения с лентами на палочке • «Рыбак и рыбки» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Снегопад» • построение, поклон
----------------------------	---	--	--	---

ДЕКАБРЬ	<p>Занятие 9</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • животные в движениях <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Семь лунатиков» • танцевальные движения в парах • «Полечка» • Заключительная часть: • музыкальная игра «Снежинки ручейки» • построение, поклон 	<p>Занятие 10. Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • животные в движениях <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Крокодил плывет..», «Лодочка», «Лягушка» • танцевальные движения в парах • «Полечка» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Снежинки ручейки» • построение, поклон 	<p>Занятие 11. Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • перестроение с движениями в ходьбе <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Кошка поднимает лапки» • танцевальные движения в парах • «Полечка» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Снежинки ручейки» • построение, поклон 	<p>Занятие 12.</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • перестроение с движениями в ходьбе <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Кошка под забором» • танцевальные движения в парах • «Полечка» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Снеговик» • построение, поклон
---------	---	--	--	---

Я Н В А Р Ь	<p>Занятие 13.</p> <p>Вводная часть: - построение и приветствие детей - проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • перестроения в беге <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Коробочка» • построения в круг, в линию, в две, три • «У леса на опушке» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Снеговик» • построения, поклон 	<p>Занятие 14.</p> <p>Вводная часть: - построение и приветствие детей - проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • перестроения в беге <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Лодочка» • построения в круг, в линию, в две, три • «У леса на опушке» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Снеговик» • построения, поклон 	<p>Занятие 15. (н.т.)</p> <p>Вводная часть: - построение и приветствие детей - проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • перестроения в беге <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Полу-мости» • построения в круг, в линию, в две, три • «У леса на опушке» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Мы едем, едем, едем» • построения, поклон 	<p>Занятие 16.</p> <p>Вводная часть: - построение и приветствие детей - проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • перестроения в беге <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика: упр. на стопы • построения в круг, в линию, в две, три, в четыре • «У леса на опушке» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Мы едем, едем, едем» • построения, поклон
----------------------------	--	--	---	--

ФЕВРАЛЬ	<p>Занятие 17</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • «На деревне бабушки» логоритмика <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Саранча», «Зернышко», «Курочка» • построения в круг, в линию, в две, три, в четыре • «Птицы мои птицы» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Мы едем, едем, едем» • построения, поклон 	<p>Занятие 18. (н.т.)</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • «На деревне бабушки» логоритмика <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Ванька-встанька» • построения в круг, в линию, в две, три, в четыре • «Птицы мои птицы» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Мы едем, едем, едем» • построения, поклон 	<p>Занятие 19. (н.т.)</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • «На деревне бабушки» логоритмика <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Лягушка» «Тараканы» • построения в круг, в линию, в две, три, в четыре • «Птицы мои птицы» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Магазин игрушек» • построения, поклон 	<p>Занятие 20. (н.т.)</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • «На деревне бабушки» логоритмика <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Ванька-встанька» «Лягушка» «Тараканы» • построения в круг, в линию, в две, три, в четыре • «Птицы мои птицы» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Магазин игрушек» • построения, поклон
---------	---	--	---	---

МАРТ	<p>Занятие 21.</p> <p>Вводная часть: - построение и приветствие детей - проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • упр. на все виды мышц <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика упр. на растяжку позвоночника • построение и в круг, в линию, в две, три, в четыре • «Ромашки» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Магазин игрушек» • построение, поклон 	<p>Занятие 22.</p> <p>Вводная часть: - построение и приветствие детей - проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • упр. на все виды мышц <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика упр. на растяжку позвоночника • движения польки по кругу • «Ромашки» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Магазин игрушек» • построение, поклон 	<p>Занятие 23. (н.т.)</p> <p>Вводная часть: - построение и приветствие детей - проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • упр. на все виды мышц <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Саранча», «Зернышко», «Курочка» • движения польки по кругу • «Стирка» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Прекрасные цветы» • построение, поклон 	<p>Занятие 24. (н.т.)</p> <p>Вводная часть: - построение и приветствие детей - проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • упр. на все виды мышц <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Саранча», «Зернышко», «Курочка» • движения польки по кругу • «Стирка» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Прекрасные цветы» • построение, поклон
------	--	--	--	--

А П Р Е Л Ь	<p>Занятие 25. (к.т.)</p> <p>Вводная часть:</p> <p>-построение и приветствие детей</p> <p>-проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с бубном <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Велосипед», «Березка» • движения польки по кругу в парах, усложнение элементов • «Летка-енка <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Поезд» • построение, поклон 	<p>Занятие 26.</p> <p>Вводная часть:</p> <p>-построение и приветствие детей</p> <p>-проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с мячом <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Велосипед», «Березка» • движения польки по кругу в парах, усложнение элементов • «Летка-енка <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Поезд» • построение, поклон 	<p>Занятие 27. Вводная часть:</p> <p>-построение и приветствие детей</p> <p>-проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с кубиками <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Семь лунатиков» • движения польки по кругу в парах, усложнение элементов • «Летка-енка <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Поезд» • построение, поклон 	<p>Занятие 28. Вводная часть:</p> <p>-построение и приветствие детей</p> <p>-проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с флажками <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Семь лунатиков» • движения польки по кругу в парах, усложнение элементов • «Летка-енка <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Солнышко лучистое» • построение, поклон
-------------	---	---	---	---

М А Й	<p>Занятие 29.</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с лентами <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Семь лунатиков» • движения польки по кругу в парах, усложнение элементов • «Летка-енка» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Солнышко лучистое» • построение, поклон 	<p>Занятие 30.</p> <p>Подготовка к контрольному итоговому занятию.</p>	<p>Занятие 31.</p> <p>Итоговое контрольное занятие.</p>	
-------	--	--	---	--

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА
(занятие 1 раза в неделю)

месяц				
О К Т Я Б Р Ъ	<p style="text-align: center;">Занятие 1</p> <p style="text-align: center;">Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p style="text-align: center;">Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • упр.на контраст: ходьба, бег, прыжки <p style="text-align: center;">Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Бабочка», «Лодочка» • повторение пройденных композиций • «Барбарик и» <p style="text-align: center;">Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Марионетки» • построение, поклон 	<p style="text-align: center;">Занятие 2.</p> <p style="text-align: center;">Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p style="text-align: center;">Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • упр.на контраст: ходьба, бег, прыжки <p style="text-align: center;">Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Полу-мостик» «Коробочка» • повторение танцевальных композиций • «Барбарик и» • . <p style="text-align: center;">Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Марионетки» • построение, поклон 	<p style="text-align: center;">Занятие 3.</p> <p style="text-align: center;">Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p style="text-align: center;">Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • упр.на контраст: ходьба, бег, прыжки <p style="text-align: center;">Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Велосипед», «Березка» • повторение пройденных композиций • «Барбарик и» • . <p style="text-align: center;">Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Марионетки» • построение, поклон 	<p style="text-align: center;">Занятие 4</p> <p style="text-align: center;">. Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p style="text-align: center;">Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • движения из пройденных танцев <p style="text-align: center;">Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Семь лунатиков» • движение в парах • «Барбарик и» <p style="text-align: center;">Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Марионетки» • построение, поклон

Н О Я Б Р Ь	<p>Занятие 5</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • движения из пройденных танцев <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Ванька-встанька» «Лягушка» «Тараканы» • движение в парах • «Мы маленькие звезды» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Танцевальные догонялки» • построение, поклон 	<p>Занятие 6.</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • движения из пройденных танцев <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Саранча», «Зернышко», «Курочка» • движение в парах • «Мы маленькие звезды» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Танцевальные догонялки» • построение, поклон 	<p>Занятие 7.</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с мячом <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Крокодил плышет...», «Лодочка», «Лягушка» • движение в парах со сменой партнера • «Мы маленькие звезды» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Танцевальные догонялки» • построение, поклон 	<p>Занятие 8.</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с мячом <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Саранча», «Зернышко», «Курочка» • движение в парах со сменой партнера • «Мы маленькие звезды» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Сова» • построение, поклон
----------------------------	--	---	--	--

ДЕКАБРЬ	<p>Занятие 9</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с мячом в парах <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Ванька-встанька» • «Лягушка» • «Тараканы» • движение в парах со сменой партнера • «Я рисую» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Сова» • построение, поклон 	<p>Занятие 10. Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с мячом в парах <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Крокодил плывет..», «Лодочка», «Лягушка» • хоровод, противоходы • «Я рисую» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Снегопад» • построение, поклон 	<p>Занятие 11. Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с изображением различных животных <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Крокодил плывет..», «Лодочка», «Лягушка» • хоровод, противоходы • Летка-енка» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Снегопад» • построение, поклон 	<p>Занятие 12.</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с изображением различных животных <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Саранча», «Зернышко», «Курочка» • хоровод, противоходы • «Вперед 4 шага» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Снегопад» • построение, поклон
---------	---	--	--	--

Я Н В А Р Ь	<p>Занятие 13.</p> <p>Вводная часть: - построение и приветствие детей - проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с изображением различных животных <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Семь лунатиков» • противоходы • «Стирка» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Дискотека» • построение, поклон 	<p>Занятие 14.</p> <p>Вводная часть: - построение и приветствие детей - проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с кардио лесенкой <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Семь лунатиков» • перестроение в колонны, противоходы. • Рыбачок» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Дискотека» • построение, поклон 	<p>Занятие 15. (н.т.)</p> <p>Вводная часть: - построение и приветствие детей - проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с кардио лесенкой <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Крокодил плывет..», «Лодочка», «Лягушка» • перестроение в колонны, противоходы. • «Зима» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Дискотека» • построение, поклон 	<p>Занятие 16.</p> <p>Вводная часть: - построение и приветствие детей - проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с кардио лесенкой <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Крокодил плывет..», «Лодочка», «Лягушка» • полька по кругу • «Зима» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Карнавал животных» • построение, поклон
-------------	---	--	--	--

ФЕВРАЛЬ	<p>Занятие 17</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с кардио лесенкой <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «На деревне у бабушки» • логоритмика • Повторение и пройденного материала • «Зима» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Карнавал животных» • построение, поклон 	<p>Занятие 18. (н.т.)</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с кардио лесенкой <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «На деревне у бабушки» • логоритмика • Элементы народного танца «Ковырялочка» • Гномики» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Карнавал животных» • построение, поклон 	<p>Занятие 19. (н.т.)</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с кардио лесенкой <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика • растяжка стоп, кручение • Ковырялочка, «Полочка» • «Гномики» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Завивайся ниточка в клубочек» • построение, поклон 	<p>Занятие 20. (н.т.)</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с кардио лесенкой <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика • растяжка стоп, кручение • притоп, приставной шаг • «Гномики» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Завивайся ниточка в клубочек» • построение, поклон
---------	--	--	---	---

МАРТ	<p>Занятие 21.</p> <p>Вводная часть: - построение и приветствие детей - проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • «У Лукоморья дуб зеленый» <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Коробочка» «Бабочка» • танцевальные перестроения • «Чико-Нико» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Завивайся ниточка в клубочек» • построение, поклон 	<p>Занятие 22.</p> <p>Вводная часть: - построение и приветствие детей - проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • «У Лукоморья дуб зеленый» <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Черепашка» • танцевальные перестроения • «Чико-Нико» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Завивайся ниточка в клубочек» • построение, поклон 	<p>Занятие 23. (н.т.)</p> <p>Вводная часть: - построение и приветствие детей - проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • «У Лукоморья дуб зеленый» <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Собачка» • танцевальные перестроения • «Чико-Нико» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Передай настроение» • построение, поклон 	<p>Занятие 24. (н.т.)</p> <p>Вводная часть: - построение и приветствие детей - проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика). <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Кошка под забором» • танцевальные перестроения • «Чико-Нико» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Передай настроение» • построение, поклон
------	--	--	---	--

А П Р Е Л Ь	<p>Занятие 25. (к.т.)</p> <p>Вводная часть:</p> <p>-построение и приветствие детей</p> <p>-проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с лентами на кольцах <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Сундучок» «Книжечка» • хороводы • «Бибика» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Прекрасные цветы» • построение, поклон 	<p>Занятие 26.</p> <p>Вводная часть:</p> <p>-построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с лентами на кольцах <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «лодочка» «Колечко» • хороводы • «Бибика» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Прекрасные цветы» • построение, поклон 	<p>Занятие 27. Вводная часть:</p> <p>-построение и приветствие детей</p> <p>-проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с платками <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика вытягивание носочков, «Велосипед» • элементы гопака • «Дикари» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Зеркало» • построение, поклон 	<p>Занятие 28. Вводная часть:</p> <p>-построение и приветствие детей</p> <p>-проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с платками <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Велосипед» • шаг гопака • «Дикари» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Зеркало» • построение, поклон
-------------	--	--	--	---

М А Й	<p>Занятие 29.</p> <p>Вводная часть:</p> <p>- построение и приветствие детей</p> <p>- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо</p> <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разминка в движении: ходьба, бег, прыжки • танцевальная разминка с платками <p>Основная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика «Березка» • шаг гопака • «Дикари» <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальная игра «Зеркало» • построение, поклон 	<p>Занятие 30.</p> <p>Подготовка к контрольному итоговому занятию.</p>	<p>Занятие 31.</p> <p>Итоговое контрольное занятие.</p>	
-------	--	--	---	--

Список используемой литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
3. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003
4. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.
5. Слущкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
6. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г.
7. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
8. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.
9. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
10. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
11. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
12. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
13. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
14. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
15. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
16. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Варгус, 1982.
17. Новиковская О.А. Логоритмика для дошкольников в играх и упражнениях» С-Пб:»Корона.Век» ,2013.
18. Таран В.Т. Логоритмические занятия в системе работы логопеда ДОУ С-Пб: Детство-Пресс, 2011.