

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ЧКАЛОВСКОГО РАЙОНА

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
компенсирующего вида № 438  
(МБДОУ детский сад № 438)

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
МБДОУ детского сада № 438  
Протокол №1 от 31.08.2023 г.



УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МБДОУ детский сад № 438  
Н.К. Михалева  
Приказ № 104 от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА – ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ХОРЕОГРАФИЯ»**

**«Танцевально-ритмическая гимнастика»  
«Нетрадиционные виды упражнений»**

Возраст воспитанников: от 3 лет до 7 (8) лет  
Срок реализации - 4 года

г. Екатеринбург  
2023 г.

## Содержание программы

<b>1. Целевой раздел .....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цели и задачи реализации программы дополнительного образования .....	4
1.3. Принципы и подходы формирования программы дополнительного образования.....	5
1.4. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста .....	6
1.5. Планируемые результаты освоения детьми Программы дополнительного образования.....	9
<b>2. Содержательный раздел.....</b>	<b>11</b>
2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка .....	11
2.2. Организация, содержание и методы обучения .....	12
2.3. Методические приемы .....	13
2.4. Организация дополнительного образования по хореографии .....	13
2.5. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации дополнительной образовательной программы .....	22
2.6. Календарно-перспективное планирование .....	23
2.7. Календарно-тематическое планирование.....	32
2.8. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников.....	41
<b>3. Организационный раздел .....</b>	<b>43</b>
3.1. Организация работы с детьми .....	43
3.2. Режим занятий .....	43
3.3. Примерное расписание дополнительных образовательных услуг .....	43
3.4. Создание условий для осуществления образовательной деятельности.....	43
3.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы .....	44
3.6. Требования к материально-техническому и учебно-материальному обеспечению. ....	45
3.7. Требования и организация развивающей предметно-пространственной среды.....	46
3.8. Программно-методическое обеспечение рабочей программы .....	46
<b>4. Приложения.....</b>	<b>48</b>
Приложение № 1. Оценочные материалы достижения детьми планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы.....	48
Приложение № 2. Карточка игр-миниатюр, музыкально-подвижных игр .....	51
Приложение № 3. Креативная гимнастика «Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой» .....	57
Приложение № 4. Подвижные игры, музыкально-подвижные игры, игры-эстафеты, игры-забавы .....	62

# 1. Целевой раздел

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 26.07.2019) "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008;
- Устав МБДОУ детского сада № 438.

Образовательная деятельность в МБДОУ строится с учетом развития личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности обеспечивает разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, которые так же реализуются через систему дополнительного образования детей.

Данная программа направлена на разностороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья воспитанников, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях. В основе разработки использована программа «СА-ФИ-ДАНСЕ», авторы Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.

**Актуальность** данной программы определяется социальным заказом современного общества на личность, обладающую определенным уровнем художественно-эстетического развития, а также потребностью в разработке методических рекомендаций по преподаванию хореографии детям дошкольного возраста.

Изучение детьми хореографии, вводит их в мир волнующих перевоплощений, радостных переживаний, открывает путь эстетического восприятия и освоения жизни в рамках, доступных его возрасту.

Занятия хореографией способны оказать разностороннее комплексное влияние на развитие ребёнка и формирование его как эстетически и духовно развитой личности. Оказывая активное влияние на развитие эмоционально-образной сферы мышления, постоянно побуждая к творчеству, давая примеры нравственного поведения, тренируя волю и тело, хореография может дать детям то, чего не хватает в современном процессе обучения и воспитании детей - попытаться уравновесить, гармонизировать, интеллектуальное развитие ребёнка с физическим, нравственным, духовным и эмоциональным.

Программа рассчитана на четыре года обучения, реализуется в форме кружковой работы, кружок по хореографии охватывает детей с 3-х лет до 7 лет. Дополнительная образовательная программа по хореографии учитывает возможность освоения ребенком на любом этапе ее реализации.

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному развитию в дошкольном учреждении. В программе представлены различные разделы, но основными являются:

- «Танцевально – ритмическая гимнастика»,
- «Нетрадиционные виды упражнений».

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. В танцевально-ритмическую гимнастику входят подразделы:

- игроритмика,
- игрогимнастика,
- игротанец.

Раздел нетрадиционные виды упражнений представлены подразделами:

- игропластикой,
- пальчиковой гимнастикой,
- музыкально-подвижными играми,
- играми-путешествиями,
- креативной гимнастики.

Игровой метод придает воспитательно - образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоения упражнений, повышает эмоциональный фон непрерывной образовательной деятельности (далее НОД), способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Объем программы – 72 часа, рассчитан на 36 недель, с недельной нагрузкой – 2 раза в неделю. Продолжительность занятий для детей от 3 лет до 4 лет - не более 15 минут, для детей от 4 лет до 5 лет - не более 20 минут, для детей от 5 лет до 6 лет - не более 25 минут, а для детей от 6 лет до 7 лет - не более 30 минут.

## **1.2. Цели и задачи реализации программы дополнительного образования**

**Цель программы дополнительного образования:** содействие разностороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

**Задачи программы дополнительного образования:**

1. Укреплять здоровье:
  - способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
  - формировать правильную осанку;
  - содействовать профилактике плоскостопия;
  - содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма.
2. Совершенствовать психомоторные способности дошкольников:
  - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
  - содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
  - формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
  - развивать ручную умелость и мелкую моторику.
3. Развивать творческие и созидательные способности воспитанников:
  - развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
  - формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку;
  - воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

### **1.3. Принципы и подходы формирования программы дополнительного образования**

В основу программы дополнительного образования заложены следующие основные педагогические принципы:

#### **Основные принципы существующего законодательства:**

- поддержка разнообразия детства; сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека; понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников МБДОУ) и воспитанников;
- уважение личности ребенка;
- реализация рабочей программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка;
- принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально – комфортного климата в детском коллективе.

#### **Основные принципы дошкольного образования:**

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования; становится субъектом образования (далее – индивидуализация образования) - определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы ребенка в различных видах детской деятельности;
- сотрудничество МБДОУ с семьей;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

Рабочая программа также сочетает принципы:

- научной обоснованности и практической применимости;
- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- построена с учетом принципа интеграции содержания;
- обеспечивает преемственность с ФГОС начального общего образования, примерными ООП начального общего образования.

#### **Методологические подходы к формированию программы дополнительного образования:**

- возрастной подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, А.В. Запорожец, Ж. Пиаже) учитывающий, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

- личностный подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец). В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие. Предполагает признание личностного начала в ребенке, ориентацию на его субъективные потребности и интересы, признание его прав и свобод, самооценности детства как основы психического развития, признание психологического комфорта и блага ребенка приоритетным критерием в оценке деятельности образовательного учреждения.
- деятельностный подход (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец, В.В. Давыдов). Позволяет определить доминанту взаимоотношений ребенка с окружающим миром, актуализировать реализацию потребностей в осознании себя субъектом деятельности. Развитие ребенка осуществляется в процессе значимых видов деятельности, особое место среди которых занимает общение и игра, как самоценная деятельность, позволяющая наиболее полно реализовать себя, достичь состояния эмоционального комфорта, стать причастным к обществу, ощутить свой успех. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают новые виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования.

#### **1.4. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста**

Программа предназначена для детей в возрасте от 3 лет до 7 лет. Форма организации НОД – групповая, что обусловлено целями и задачами программы дополнительного образования.

##### **Возрастные особенности детей 3 лет - 4 лет.**

3-хлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд). Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, т.е. их физической подготовленности.

Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела (короткие ноги и руки, большая голова, короткое туловище), протекания нервных процессов и их зрелости, сформированности сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелики и все они носят, как правило, игровой характер.

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

В дошкольном возрасте происходит быстрый рост скелета. Сращение черепных швов заканчивается к 4 годам. Форма грудной клетки несколько изменяется, хотя у детей 3-7 лет она еще остается конусообразной, ребра приподняты и не могут опускаться так низко, как у взрослых, что ограничивает амплитуду их движения.

До 3 лет - 4 лет свод стопы несколько уплощен - это физиологическое явление. Но при чрезмерной статической нагрузке можно вызвать тяжелое, необратимое

плоскостопие, несмотря на высокую эластичность мышц и связочного аппарата голени и стопы. При правильной дозировке нагрузки свод стопы формируется правильно. Это же положение относится к росту и развитию всей костной системы у детей. Для детей 3-х летнего возраста характерна игра рядом. В игре дети выполняют отдельные игровые действия, носящие условный характер. Роль осуществляется фактически, но не называется. Сюжет игры – цепочка из 2х действий; воображаемую ситуацию удерживает взрослый. К 4-м годам дети могут объединяться по 2-3 человека, для разыгрывания простейших сюжетно-ролевых игр. Игровые действия взаимосвязаны, имеют четкий ролевой характер. Роль называется, по ходу игры дети могут менять роль. Игровая цепочка состоит из 3-4 взаимосвязанных действий. Дети самостоятельно удерживают воображаемую ситуацию.

При интенсивной мышечной нагрузке ребенок обладает малыми возможностями, по сравнению со взрослыми, за счет недостаточного регулирования кислородного режима. Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом.

Большую роль в развитии и регуляции дыхания играет двигательная активность ребенка. Тренировка дыхательных мышц приводит к увеличению экскурсий грудной клетки, мощности дыхательного аппарата, что в свою очередь создает условия для дыхания, повышения оксигенации крови в легких. С возрастом дыхание становится все более управляемым. Необходимо приучать детей дышать через нос, спокойно. Вдыхаемый через нос воздух раздражает рецепторы верхних дыхательных путей, что рефлекторно приводит к расширению бронхов (носо-легочный рефлекс).

#### **Возрастные особенности детей 4 лет - 5 лет.**

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды, нанизывают бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа.

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам

окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается. В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности

### **Возрастные особенности детей 5 лет - 6 лет.**

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Возрастной период от 5 – 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 – 10 см. средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106 – 107 см, а масса тела – 17 – 18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200гр, а рост 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти – шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

В старшем дошкольном возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения – осмысленные, мотивированные, и управляемые. У детей 5 – 7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

### **Возрастные особенности детей 6 лет - 7 лет.**

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).



Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуется ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку.

Музыкально - художественная деятельность характеризуется большой самостоятельностью в определении замысла работы, сознательным выбором средств выразительности, достаточно развитыми эмоционально-выразительными и техническими умениями.

Развитие познавательных интересов приводит к стремлению получения знаний о видах и жанрах искусства (история создания музыкальных шедевров, жизнь и творчество композиторов и исполнителей).

Художественно - эстетический опыт позволяет дошкольникам понимать художественный образ, представленный в произведении, пояснять использование средств выразительности, эстетически оценивать результат музыкально-художественной деятельности. Дошкольники начинают проявлять интерес к посещению театров, понимать ценность произведений музыкального искусства.

Значительно обогащается индивидуальная интерпретация музыки. Ребенок определяет к какому жанру принадлежит прослушанное произведение. Чисто и выразительно поет, правильно передавая мелодию (ускоряя, замедляя).

Дошкольник может самостоятельно придумать и показать танцевальное или ритмическое движение.

Значительно обогащается индивидуальная интерпретация музыки. Ребенок определяет к какому жанру принадлежит прослушанное произведение. Чисто и выразительно поет, правильно передавая мелодию (ускоряя, замедляя).

Дошкольник может самостоятельно придумать и показать танцевальное или ритмическое движение. В этом возрасте ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений — из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная музыка, детские песни, но и некоторые классические произведения.

### **1.5. Планируемые результаты освоения детьми Программы дополнительного образования**

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.;
- способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика - он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной гимнастике;
- владеет навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- умеет хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально – подвижных игр и умеют представить различные образы;
- владеет навыками по различным видам передвижений по залу;
- передает характер музыкального произведения в движении;
- выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов.

#### **Результаты освоения программы детьми младшего дошкольного возраста:**

Знают назначение музыкального зала и правила поведения в нем. Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу. Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку. Овладевают навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топать в такт музыки. Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

#### **Результаты освоения программы детьми среднего дошкольного возраста:**

Знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции.

#### **Результаты освоения программы детьми старшего дошкольного возраста:**

Знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике.

#### **Результаты освоения программы детьми подготовительного возраста:**

Знают о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка

Содержание дополнительной образовательной программы по хореографии должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее – образовательные области):

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие.
- физическое развитие.

Дополнительный образовательный процесс МБДОУ детского сада № 438 выстроен в соответствии с программой «СА-ФИ-ДАНСЕ», авторы Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.

#### **Социально-коммуникативное развитие направлено:**

- развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками;
- становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий;
- развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирования готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в организации;
- формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества;
- формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

#### **Познавательное развитие направлено:**

- развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации;
- формирование познавательных действий, становление сознания;
- развитие воображения и творческой активности;
- формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира.

#### **Речевое развитие включает:**

- владение речью как средством общения и культуры;
- обогащение активного словаря;
- развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи;
- развитие речевого творчества;

#### **Художественно-эстетическое развитие предполагает:**

- становление эстетического отношения к окружающему миру;
- формирование элементарных представлений о видах искусства;
- реализацию самостоятельной творческой конструктивно-модельной деятельности детей.

**Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:**

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

## 2.2. Организация, содержание и методы обучения

На занятиях создана структура деятельности, создающая условия для творческого развития воспитанников на различных возрастных этапах.

Программа состоит из 2 разделов:

1-й раздел — «Танцевально – ритмическая гимнастика», которая включает в себя подразделы:

«**Игроритмика**» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку соответственно ее характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

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

«**Игротанцы**» направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. В данный раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, ритмические танцы.

Таким образом, раздел «Танцевально – ритмическая гимнастика» представлен образно – танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи.

2-й раздел — «Нетрадиционные виды упражнений» - включает в себя следующие подразделы:

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

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

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

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

«**Креативная гимнастика**» - предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр,

направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

### 2.3. Методические приемы

**Игровой метод.** Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

**Наглядный метод** – выразительный показ под счет, с музыкой.

**Метод аналогий.** В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

**Словесный метод.** Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

**Практический метод** заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

### 2.4. Организация дополнительного образования по хореографии

В группах не более 15 человек.

- в группе 3-4 лет - недельная образовательная нагрузка составляет 30 минут, продолжительность непрерывной образовательной деятельности не более 15 минут;
- в группе 4-5 лет - недельная образовательная нагрузка составляет 40 минут, продолжительность непрерывной образовательной деятельности не более 20 минут;
- в группе 5-6 лет - недельная образовательная нагрузка составляет 45 минут, продолжительность непрерывной образовательной деятельности не более 20 - 25 минут;
- в группе 6-7 лет - недельная образовательная нагрузка составляет 60 минут, продолжительность непрерывной образовательной деятельности не более 30 минут.

Дети 4 – го года жизни

#### «Танцевально-ритмическая гимнастика»

##### Игроритмика

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко-тихо». Выполнение упражнений под музыку.

##### Игрогимнастика

1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение в рассыпную, бег в рассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.
2. Общеразвивающие упражнения.
  - Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор

лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений.

- Упражнения с предметами. Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).
- 3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.
- 4. Акробатические упражнения. Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на носках с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

### **Игротанцы**

1. Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.
2. Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы
3. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.
4. Ритмические танцы «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками» (на приставном шаге), «Если весело живется», «Танец утят», «Лавота», «Кузнечик». Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Муренка», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка».

### **«Нетрадиционные виды упражнений»**

### **Игропластика**

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

### **Пальчиковая гимнастика**

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

### **Музыкально – подвижные игры**

«Отгадай, чей голосок», «Найди свое место», «Нитка — иголка», «Попрыгунчики - воробышки», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной». Музыкально - подвижные игры по ритмике. Подвижные образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

### **Игры - путешествия**

«На лесной опушке», «Путешествие по станциям», «Путешествие в морское царство — подводное государство», «В гости к Чебурашке», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца».

### **Креативная гимнастика**

Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

## **Дети 5 – года жизни**

### **«Танцевально-ритмическая гимнастика»**

### **Игроритмика**

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

### **Игрогимнастика**

1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Повороты с переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»).

Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

2. **Общеразвивающие упражнения.**

- Упражнения без предмета. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

- Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

3. **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения, лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц – выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

4. **Акробатические упражнения.** Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед-назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

### **Игротанцы**

1. **Хореографические упражнения.** Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо -налево, переступая на носках, держась за опору. Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации хореографических упражнений.

2. **Танцевальные шаги.** Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же — с поворотом на 360°. Поворот на 360° на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3. **Ритмические и бальные танцы.** «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия». Танцевально – ритмическая гимнастика (медialьные композиции и комплексы упражнений «Чашки», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками».

### **«Нетрадиционные виды упражнений»**

### **Игропластика**

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

### **Пальчиковая гимнастика**

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола. Упражнения пальчиками с речитативом.

### **Музыкально – подвижные игры**

«Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-трава», «Поезд», «Музыкальные стулья»; музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

### **Игры – путешествия**

«Лесные приключения», «Времена года», «На выручку карусельных лошадок», «Путешествие в Кукляндию», «Космическое путешествие на Марс», «В мире музыки и танца».

### **Креативная гимнастика**

Музыкально - творческие игры «Аи, да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин».

#### **Дети 6 – го года жизни**

#### **«Танцевально-ритмическая гимнастика»**

### **Игроритмика**

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование - тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

### **Игрогимнастика**

1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.
2. Общеразвивающие упражнения.
  - Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.
  - Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).
3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных снижениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».
4. Акробатические упражнения. Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

### **Игротанцы**

1. Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднятие ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднятие ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.
2. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-при падании. Комбинации из изученных танцевальных шагов.



2. Ритмические и бальные танцы «Современник», «Макарена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Травушка-муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй».

### **Танцевально – ритмическая гимнастика**

Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».

#### **«Нетрадиционные виды упражнений»**

### **Игропластика**

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

### **Пальчиковая гимнастика**

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

### **Музыкально – подвижные игры**

«К своим флажкам», «Гулливёр и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки». Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и обще -развивающих упражнений.

### **Игры - путешествия**

«Искатели клада», «Путешествие на Северный полюс», «Приходи, сказка», «Путешествие в Спортландию», «Пограничники», «Цветик-семицветик», «Клуб веселых человечков», «Маугли».

### **Креативная гимнастика**

Музыкально-творческие игры «Бег по кругу». Специальные задания «Танцевальный вечер».

#### **Дети 7 – го года жизни**

#### **«Танцевально-ритмическая гимнастика»**

### **Игроритмика**

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4.

### **Ирогимнастика**

1. Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Крутом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Прыжки на двух ногах и одной ногой, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка». Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).

3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой

дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

4. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

### **Игротанцы**

1. Хореографические упражнения. Русский поклон. "Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.

2. Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез»; комбинации из изученных шагов.

3 Ритмические и бальные танцы. «Танец с хлопками», «Тайм-степ», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадрили», «Полька тройками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «Божья коровка».

### **Танцевально – ритмическая гимнастика**

Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».

### **«Нетрадиционные виды упражнений»**

### **Игропластика**

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

### **Пальчиковая гимнастика**

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

### **Музыкально – подвижные игры**

«День - ночь», «Запев — припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки». Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений. Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

### **Игры - путешествия**

«Охотники за приключениями», «Путешествие играй-город», «Морские учения», «Королевство волшебных мячей», «Россия — Родина моя!», «Путешествие в Маленькую страну», «В гостях у трех поросят», «Спортивный фестиваль».

### **Креативная гимнастика**

Музыкально - творческие игры «Займи место». Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

## Формы организации работы с детьми

Содержание	Возраст	Самостоятельная деятельность
1.Основные движения: -ходьба; бег, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения. 2.Общеразвивающие упражнения 3.Подвижные игры 4.Спортивные упражнения 5.Активный отдых 6.Формирование начальных представлений о ЗОЖ	3-5 лет, младшая и средняя группы	Игра Игровое упражнение Подражательные движения Сюжетно-ролевые игры
1.Основные движения: -ходьба; бег, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения. 2.Общеразвивающие упражнения 3.Подвижные игры 4.Спортивные упражнения 5.Спортивные игры 6.Активный отдых 7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ	5-7 лет, старшая и подготовительная к школе группы	Игровые упражнения Подражательные движения Дидактические, сюжетно-ролевые игры

### Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

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

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения. Дети пытаются воссоздать увиденное, отрабатывают упражнение.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например, изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

### Виды занятий

Занятия делятся на несколько видов:

**Обучающие занятия.** На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На уроке может быть введено не более 2-3 комбинаций.

**Закрепляющие занятия.** Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3 - 4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

**Итоговые занятия.** Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.

### Структура занятий

Структура проведения занятий общепринятая, и состоит из трех частей:

- вводной,
- основной,
- заключительной.

Деление на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

**Вводная часть** занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции - к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач вводной части занятия в календарно - тематическом планировании представлены следующие средства:

- игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения);
- игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание;
- игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы - несложные по координации или хорошо изученные);
- упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части занятия.

Начинать его рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов игроритмики и подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятий, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и пр. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

**Основная часть** длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические и бальные танцы, игропластика, креативная гимнастика и др.

**Заключительная часть** длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Если занятие направлено преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

**Импровизационная работа.** На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

## **2.5. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации дополнительной образовательной программы**

### **Технологии личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми**

#### **Характерные особенности:**

1. смена педагогического воздействия на педагогическое взаимодействие; изменение направленности педагогического «вектора» — не только от взрослого к ребенку, но и от ребенка к взрослому;
2. основной доминантой является выявление личностных особенностей каждого ребенка как индивидуального субъекта познания и других видов деятельности;
3. содержание образования не должно представлять собой только лишь набор социокультурных образцов в виде правил, приемов действия, поведения, оно должно включать содержание субъектного опыта ребенка как опыта его индивидуальной жизнедеятельности, без чего содержание образования становится обезличенным, формальным, невостребованным.

#### **Характерные черты личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми в МБДОУ**

- создание педагогом условий для максимального влияния образовательного процесса на развитие индивидуальности ребенка (актуализация субъектного опыта детей);
- оказание помощи в поиске и обретении своего индивидуального стиля и темпа деятельности, раскрытии и развитии индивидуальных познавательных процессов и интересов;
- содействие ребенку в формировании положительной Я-концепции, развитии творческих способностей, овладении умениями и навыками самопознания).

Интегрированные свойства личности педагога, которые в основном определяют успешность в личностно-ориентированном взаимодействии:

1. Социально-педагогическая ориентация — осознание педагогом необходимости отстаивания интересов, прав и свобод ребенка на всех уровнях педагогической деятельности.
2. Рефлексивные способности, которые помогут педагога остановиться, оглянуться, осмыслить то, что он делает: «Не навредить!»
3. Методологическая культура - система знаний и способов деятельности, позволяющих грамотно, осознанно выстраивать свою деятельность в условиях выбора образовательных альтернатив; одним из важных элементов этой культуры является умение педагога мотивировать деятельность своих воспитанников.

#### **Информационно - коммуникационные технологии**

В МБДОУ применяются информационно-коммуникационные технологии с использованием мультимедийных презентации, клипов, видеофильмов, которые дают возможность педагогу выстроить объяснение с использованием видеофрагментов.

## 2.6. Календарно-перспективное планирование

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя сентября	Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики») приставные шаги в сторону шаг с подскоком Игроритмика хлопки в такт музыки	Построение в рассыпную Танцевальные шаги шаг с носка, на носках Общеразвивающие упражнения без предмета: основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку основные движения туловищем и головой	Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные: поднимание рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе
2-я неделя сентября	Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра) Игроритмика ходьба сидя на стуле хлопки в такт музыки	Общеразвивающие упражнения с воздушными шарами Танцевальные шаги Комбинации из танцевальных шагов	Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре. Релаксация «Спокойный сон»
3-я неделя сентября	Строевые упражнения: построение в шеренгу, в круг приставные шаги в сторону шаг с подскоком	Общеразвивающие упражнения без предмета. Повторить занятия 1~4. Полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа. Акробатические упражнения. Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Танцевальные шаги. Повторить занятия 1—2.	Имитационно – образные упражнения на осанку «столбик» «палочка»
4-я неделя сентября	<b>Сюжетное занятие «Осенняя прогулка»</b> Ритмический танец «Осенний марафон» Общеразвивающие упражнения с осенними листьями Танцевальная композиция «Осенние принцессы» Танцевальная композиция «Дождя не боимся» Музыкально – подвижная игра «Солнышко и дождик» Игра «Подуй на осенний листочек»		

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя октября	Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики») приставные шаги в сторону шаг с подскоком Игроритмика хлопки в такт музыки	Построение врассыпную Танцевальные шаги шаг с носка, на носках Общеразвивающие упражнения без предмета: основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку основные движения туловищем и головой	Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные: поднимание рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе
2-я неделя октября	Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра) Игроритмика ходьба сидя на стуле хлопки в такт музыки	Общеразвивающие упражнения с воздушными шарами Танцевальные шаги Комбинации из танцевальных шагов	Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре. Релаксация «Спокойный сон»
3-я неделя октября	Строевые упражнения: построение в шеренгу, в круг приставные шаги в сторону шаг с подскоком	Общеразвивающие упражнения с предметами. Повторить занятия 11-12. Ритмический танец «Кузнечик». Акробатические упражнения.	Имитационно – образные упражнения на осанку «столбик» «палочка»
4-я неделя октября	<b>Сюжетное занятие «Пограничник»</b> 1) вход под музыку 2) игра: «Боевая тревога» 3) ОРУ с речетативом 4) танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка» 5) игра «Пограничники» 6) игра «День и ночь» 7) игра «Волк во рву» 8) танец «В ритме польки»		



Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя ноября	Музыкально – подвижная игра по ритмике Построение врассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении	Ритмический танец. «Если весело живется ...» Акробатические упражнения Комбинация в образно – игровых действиях группировка лежа на спине («качалочка») перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино») лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо, (влево)	Имитационно – образные упражнения в расслаблении Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего»
2-я неделя ноября	Строевые упражнения. Построение врассыпную. Игроритмика. Повторить уроки 15—16, но в положении стоя. Акробатические упражнения. Комбинация в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь («Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») — перекаты вправо (влево).	Танцевальные шаги шаг с носка, на носках Ритмический танец «Кузнечик»	Пальчиковая гимнастика Выполнение фигурок из пальчиков круг очки домик
3-я неделя ноября	Музыкально – подвижная игра по ритмике Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под звуки польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании.	Общеразвивающие упражнения на стуле Ритмический танец: «Цветы для мамы»	Имитационно – образные упражнения на дыхание «Насос» «Шарик красный надуваем» «Плаваем»
4-я неделя ноября	Сюжетное занятие «Путешествие в Спортландию» 1) Построение в шеренгу 2) ходьба под музыку 3) разминка 4) ОРУ под музыку 5) танец – маленькая страна 6) акробатические упражнения 7) спортивные танцы 8) награждение		

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя декабря	Игроритмика. Повторить занятия 23—24.	Подвижная игра «Перемена мест» Ритмический танец. «Лавота» Построение в круг. «Галоп шестерками» на приставном шаге.	Пальчиковая гимнастика Выполнение фигурок из пальчиков бинокль лодочка цепочка
2-я неделя декабря	Строевые упражнения: Построение в круг Игроритмика Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет	Танцевальные шаги Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком Танцевально – ритмическая гимнастика «Снежинки» Ритмический танец: «Танец сидя»	Креативная гимнастика «Море волнуется»
3-я неделя декабря	Строевые упражнения. Построение в круг Игроритмика. Повторить занятие 23—24 и 27—28.	Общеразвивающие упражнения с гантелями Ритмический танец. «Все спортом занимаются» Танцевальные шаги. Повторить занятие 27-28.	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: имитационно – образные упражнения «вороны»
4-я неделя декабря	<b>Сюжетное занятие «Маугли»»</b> Ходьба, бег, прыжки, поскоки между кочками Танцевальная композиция с лентами (лианами) Музыкально – подвижная игра «Тигр и обезьянки»		

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя января	Строевые упражнения: Построение в шеренгу и колонну по распоряжению Игроритмика Различие динамики звука	Ритмический танец. «Рок-н-ролл» Танцевальные шаги. Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.	Дыхательные упражнения «Насос» «Волны шипят» «Нырание» «Подуем»
2-я неделя января	Строевые упражнения: Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира Игроритмика Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)	Акробатика Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях: «Ванька – встанька» «Мальвина – балерина» «солдатик» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод»	Акробатика Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях: «ласточка» «березка»
3-я неделя января	Строевые упражнения: Построение в рассыпную Игроритмика Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения наклона, приседа, маха и т.д.)	Хореографические упражнения танцевальные позиции рук полуприседы подъемы на носки Ритмический танец. «Мы пойдём сначала вправо»	Релаксация «На облаке»
4-я неделя января	<b>Сюжетное занятие «Цветик – семицветик»</b> Сказочный лес: переход через речку по болоту в пещере переплывите через озеро Сказочная зарядка Ритмический танец «Цветик - семицветик» Музыкально – подвижная игра «Три желания»		

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя февраля	Акцентированная ходьба с махом руками, сгибание пальцев рук в кулак и разгибание Перестроение из одной шеренги в несколько по сигналу педагога. Строевые упражнения. Построение в круг.	Ритмический танец. «Каравай»	Игропластика. Специальные упражнения на развитие силы мышц «змея» «ежик»
2-я неделя февраля	Строевые упражнения: «Солдатики» Игроритмика Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта	Ритмический танец. «Цветные ленточки» Ритмический танец «Танец утят» Акробатика. Комбинации акробатических упражнеш в образно-двигательных действиях: «Ванька-Встанька» — из положения седа в группировке перекаты назад—вперед; «солдатик» — стойка на одной ноге, держась за опору	Пальчиковая гимнастика «Дружат наши пальчики»
3-я неделя февраля	<b>Сюжетное занятие «Искатели клада»</b> Упражнения с флажками «Сигнальщики» Полоса препятствий Ритмический танец «Галоп шестерками» Музыкально – подвижная игра «На корабле»		
4-я неделя февраля	Строевые упражнения: передвижение по кругу шагом и бегом Бег по кругу и по ориентирам Игроритмика Удары ногой на каждый счет и через счет	Танцевальные шаги. Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону Общеразвивающие упражнения с мягкими игрушками Ритмический танец. «Веселые игрушки»	Креативная гимнастика Специальные игровые задания «Магазин игрушек»

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя марта	Строевые упражнения: построение в шеренгу повороты переступанием, по распоряжению в образно – двигательных действиях «Лыжники» Хореографические упражнения поклон для мальчиков реверанс для девочек	Танцевально – ритмическая гимнастика «Часики» Ритмический танец. Полька «Добрый жук» Ритмический танец «Танец утят»	Игропластика Упражнения для развития гибкости «волшебник» «змея» «котенок» «по-турецки»
2-я неделя марта	<b>Сюжетное занятие «Мамин день»</b> Танцевально – ритмическая гимнастика «Букет для мамы» Ритмический танец «Сюрприз» Пластические этюды «Фигуры»		
3-я неделя марта	Игра «Поезд» Игроритмика. На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – уменьшение звука.	Общеразвивающие упражнения с обручами. Танцевально – ритмическая гимнастика «Воробьиная зарядка» Ритмический танец «Зарядка - Латина»	Игропластика. Круговые движения кистями и пальцами рук «оса» «вертолет»
4-я неделя марта	Строевые упражнения: Построение в рассыпную Общеразвивающие упражнения без предмета. Сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя. упор стоя на коленях. упор лежа)	Акробатические упражнения. группировка в положении сидя, лежа перекаты вперед, назад перекаты вправо, влево Танцевально – ритмическая гимнастика «Аэробика» Ритмический танец «Макарена»	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Контрастные движения руками на напряжение и расслабление

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя апреля	Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг.	Танцевально – ритмическая гимнастика «Аэробика» Танцевальные шаги прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад Ритмический танец. «Шуточный рок-н-ролл»	Игропластика. Упражнения для развитие мышечной силы в заданиях.
2-я неделя апреля	Музыкально – подвижная игра «Замри-отомри» Игроритмика ходьба на каждый счет и через счет с хлопками построение по ориентирам	Танцевальные шаги Переменный и русский хороводный шаги Общеразвивающие упражнения с гантелями Ритмический танец «Бабка-Ежка»	Креативная гимнастика. Специальные игрозадания «Художественная галерея
3-я неделя апреля	Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону Музыкально – подвижная игра «К своим флажкам»	Танцевально – ритмическая гимнастика «С платочком» Ритмический танец «Кремена»	Упражнения на расслабление мышц «медузы» «звездочка»
4-я неделя апреля	Содействовать развитию ритмичности, выразительности движений. Способствовать развитию внимания. Развивать мышечную силу	<b>Сюжетное занятие “Клуб весёлых человечков”</b> 1) строевые упражнения – повторить 2) игроритмика: выполнение бега на каждый счёт 3) ОРУ с лентой 4) танцевально –ритмическая гимнастика «Облака» 5) акробатические упражнения 6) танец «русский хоровод» 7) игроритмика 8) музыкально – подвижная игра «Пятнашки»	Игропластика. Специальные упражнения на развитие мышечной силы «укрепи животик» «укрепи спинку»

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя мая	<p align="center"><b>Сюжетное занятие «День Победы»</b></p> <p align="center">1. Военный парад 2. Танцевально – ритмическая гимнастика «Сигнальщики» 3. Игры-эстафеты 4. Танцевально – ритмическая гимнастика «Синий платочек»</p>		
2-я неделя мая	<p>Строевые упражнения: Игроритмика. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно</p>	<p>Акробатические упражнения «ежик», «кузнечик» «колобок» «ласточка» Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками Ритмический танец: «Полька»</p>	<p>Креативная гимнастика «Ай, да я!» Музыкально- подвижная игра на определение характера музыкального произведения</p>
3-я неделя мая	<p align="center"><b>Сюжетное занятие «Конкурс танца»</b></p> <p align="center">Креативная гимнастика. Конкурс танцев, изученных ранее</p> <p align="center">1) «Полька» 2) «В ритме польки» 3) «Давай танцуй» 4) «Русский хоровод» 5) «Конькобежцы» 6) «Современный танец»</p>		
4-я неделя мая	<p>Креативная гимнастика. Специальные задания «Танцевальный вечер»</p>	<p>Танцевальные шаги. Комбинации на изученных танцевальных шагах Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка» Бальный танец «Падеграс» Музыкально – подвижная игра «Музыкальные змейки»</p>	<p>Игропластика Упражнения для развития гибкости «бабочка» «звездочка» «рыбка» «лягушка»</p>

## 2.7. Календарно-тематическое планирование

Месяц	№ занятия	Цели	Задачи	Содержание	Методы и приёмы	Кол-во часов
Сентябрь.	Занятия 1-2	Формировать навыки выразительности	Развивать гибкость и пластичность	<p>Пальчиковая гимнастика «Пастушок».</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» - на закрепление строевых действий и приёмов.</p> <p>Игропластика.</p> <p>Специальные упражнения для развития мышечной силы в образно – двигательных действиях и заданиях.</p> <p>«Игра по станциям»</p> <p>Музыкальная игра на определение характера музыкального произведения.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p> <p>Посегментное расслабление руками на различное количество счётов.</p>	<p>Практические – показ правильного выполнения движений;</p> <p>Словесный – беседа.</p> <p>объяснение.</p> <p>Игровой – сюжетно - ролевой</p>	2
	Занятия 3-4	Содействовать развитию двигательной памяти.	Развивать двигательную раскрепощённость	<p>Пальчиковая гимнастика «Серенькая кошечка».</p> <p>Музыкально – подвижная игра “Пятнашки”</p> <p>Музыкальная игра «Эхо».</p> <p>Игропластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы в образно – двигательных действиях м заданиях.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Словесные – пояснение;</p> <p>Практические - образец</p> <p>Словесно – наглядные</p> <p>-показ правильного выполнения упражнений</p>	2
Сентябрь.	Занятия 5-6	Развивать лидерство инициативу.	Развивать опорно – двигательный аппарат	<p>Пальчиковая гимнастика «Кораблик».</p> <p>Музыкально-подвижная игра. “Волк во рву”</p> <p>Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p> <p>Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя.</p>	<p>Словесные – объяснение;</p> <p>практические – двигательная активность</p> <p>словесно - наглядные</p> <p>Словесно - игровой</p>	2
	Занятие 7	Формировать у детей сознательное стремление к здоровью.	Развивать мышечную силу	<p>Пальчиковая гимнастика «Тетушкины кошки»</p> <p>Музыкально-подвижная игра. “Волк во рву”</p> <p>Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p> <p>Дыхательные упражнения на имитационных и образных упражнениях.</p>	<p>Практические – показ движений;</p> <p>Словесный – беседа.</p> <p>объяснение.</p> <p>Игровой – сюжетно - ролевой</p>	1



Октябрь.	Занятие 8	Улучшение координации, ритмического исполнения танцевальных движений и композиций, путем повторения и закрепления пройденного материала, разучивания нового.	совершенствовать навыки исполнения танцевальных движений, легкость и пластичность ; - повторить и закрепить танцевальные элементы и композиции	<b>Сюжетное занятие “Осенняя прогулка”</b> Ритмический танец «Осенний марафон» Общеразвивающие упражнения с осенними листьями Танцевальная композиция «Осенние принцессы» Танцевальная композиция «Дождя не боимся» Музыкально – подвижная игра «Солнышко и дождик» Игра «Подуй на осенний листочек»	наглядный (практический показ);  - словесный (объяснение, беседа);  - игровой (игровая форма подачи материала)	1
	Занятие 9-10	Учить детей правильно расслабляться	Способствовать развитию воображения	Пальчиковая гимнастика «Про кота». Музыкально-подвижная игра. “Волк во рву” Танцевально-ритмическая гимнастика. ”Зарядка” Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Музыкально – подвижная игра «Найди свое место» (в кругу).	Практические – показ правильного выполнения движений; Словесный – беседа. объяснение. Игровой – сюжетно - ролевой	2
	Занятие 11-12	Формировать навыки выразительности	Развивать гибкость и пластичность	Пальчиковая гимнастика «Петин гребешок». Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Музыкально-подвижная игра. “Волк во рву” Танцевально-ритмическая гимнастика. «Зарядка» Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Музыкально – подвижная игра «Цапли и лягушки».	Словесные – пояснение; Практические - образец Словесно – наглядные - показ правильного выполнения упражнений	2
	Занятие 13-14	Развивать танцевальность	Способствовать развитию творческих способностей	Пальчиковая гимнастика «Курочка – ряба». Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник». Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.	Словесные – объяснение ; практические – показ правильного выполнения движений;	2
Октябрь.	Занятие 15	Содействовать развитию ловкости и ориентировки в пространстве	Совершенствовать выполнение комплекса упражнений танцевально – ритмической гимнастики «Зарядка»	Пальчиковая гимнастика «Жеребенок». Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник» Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя. Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки»	Словесные – объяснение; практические – двигательная активность словесно - наглядные Словесно - игровой	1

Ноябрь.	Занятие 16	Воспитывать ответственность при выполнении заданий	Содействовать развитию внимания, ловкости, ориентировки и в пространстве. Воспитывать ответственность при выполнении коллективных действий	<p align="center"><b>Сюжетное занятие “Пограничники”</b></p> 1) вход под музыку 2) игра: «Боевая тревога» 3) ОРУ с речетативом 4) танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка» 5) игра «Пограничники» 6) игра «День и ночь» 7) игра «Волк во рву» 8) танец «В ритме польки»	Практические - показ правильного выполнения упражнений	1
	Занятие 17-18	Формировать у детей танцевальные движения.	Развивать гибкость выносливость	Пальчиковая гимнастика «Пропали зернышки». Танцевально-ритмическая гимнастика. Повтор занятий 7, 13-14. Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения. Подвижная игра «У медведя во бору». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине, стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»).	Практические – показ правильного выполнения движений; Словесный – беседа. объяснение. Игровой – сюжетно - ролевой	2

Ноябрь.	Занятие 19-20	Учить детей ориентироваться в пространстве.	Содействовать развитию чувства ритма.	Пальчиковая гимнастика «Воробей». Музыкально - подвижная игра «Пятнашки» Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка – пастух». Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения на укрепление осанки. Сед ноги врозь («Буратино»), стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»).	Словесные – пояснение; Практические - образец Словесно – наглядные - показ правильного выполнения упражнений	2
	Занятие 21-22	Учить детей свободно выполнять движения под музыку.	Формировать навыки самостоятельного ного выражения движений под музыку.	Музыкально - подвижная игра “Пятнашки” Танцевально-ритмическая гимнастика. «Ванечка – пастух». Пальчиковая гимнастика. «Флажок» Креативная гимнастика. Творческая игра «Кто я?» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения на укрепление осанки.	Практические – показ правильного выполнения движений; Словесный – беседа. объяснение. Игровой – сюжетно - ролевой	2

	Занятие 23	Осваивать различные виды движений: построение, перестроение	Развивать мышечную силу	<p>Пальчиковая гимнастика «Лошадка».</p> <p>Музыкально - подвижная игра «Пятнашки»</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу».</p> <p>Игропластика. Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх — принять группировку «ежик».</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление — поза «спящего».</p>	Словесные – объяснение; практические – двигательная активность	1
	Занятие 24	Ознакомить ребят с Олимпийскими играми	Закрепить выполнение танцев «Падеграс» “Модный рок”	<p><b>Сюжетное занятие «Путешествие в Спортландию»</b></p> <p>1) Построение в шеренгу</p> <p>2) ходьба под музыку</p> <p>3) разминка</p> <p>4) ОРУ под музыку</p> <p>5) танец – маленькая страна</p> <p>6) акробатические упражнения</p> <p>7) спортивные танцы</p> <p>8) награждение</p>	Практические - показ правильного выполнения упражнений	1
Декабрь.	Занятия 25-26	Учить импровизировать под музыку	Развивать мышление, воображение.	<p>Пальчиковая гимнастика «Гостеприимная белка».</p> <p>Музыкально-подвижная игра. “Волк во рву”</p> <p>Музыкально-подвижная игра по ритмике.</p> <p>Построение в рассыпную.</p> <p>Танцевально- ритмическая гимнастика «На крутом берегу»</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика. “Четыре таракана и сверчок.”</p> <p>Игропластика. Повторить занятие 23.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя.</p>	Словесные – объяснение; практические – показ правильного выполнения движений;	2
	Занятия 27-28	Учить детей ориентироваться в пространстве.	Развивать координационные способности	<p>Пальчиковая гимнастика «Пароход на реке».</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!»</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика. “Четыре таракана и сверчок.”</p> <p>Игропластика. Специальные упражнения для развития гибкости в образно-игровых двигательных действиях и заданиях.</p> <p>Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание ладоней, предплечья, плеча в положении сидя в образно-игровой форме.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя.</p>	Практические – показ правильного выполнения движений; Словесный – беседа. объяснение. Игровой – сюжетно - ролевой	2
Декабрь.	Занятие 29	Способствовать развитию выразительности в танцевальных композициях.	Развивать музыкальность	<p>Пальчиковая гимнастика «Индюк важничает».</p> <p>Музыкально-подвижная игра для закрепления строевых действий.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика. Повторить занятия 7, 13-14, 19-20, 25-26.</p> <p>Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание ладоней, предплечья, плеча в положении сидя в образно-игровой форме.</p> <p>Креативная гимнастика. Импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя.</p>	Словесные – пояснение; Практические - образец Словесно – наглядные - показ правильного выполнения упражнений	1

	Занятие 30 - 31	Формировать навыки грациозности	Развивать у детей равновесие и гибкость	Пальчиковая гимнастика «Заботливая синичка» Музыкально-подвижная игра «Пятнашки с домиками» Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободный вис на гимнастической стенке. Креативная гимнастика. Повторить уроки 29—30. Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо» Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» «На крутом берегу»	Практические – показ правильного выполнения движений; Словесный – беседа, объяснение. Игровой – сюжетно – ролевой	2
	Занятие 32	Ознакомить детей с героями книги «Маугли»	Совершенствовать выполнение изученных танцевальных композиций	<b>Сюжетный занятие «Маугли»</b> 1) упр-я в ходьбе 2) танцевально – ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» 3) игра «Ловля обезьян» 4) игропластика: - кпр-е для гибкости 5) выход под музыку, песня «Маугли»	Практические - показ правильного выполнения упражнений	1
Январь.	Занятие 33-34	Развивать творчество в движениях	Содействовать развитию ритmicности	Пальчиковая гимнастика «Про пчел» Музыкально-подвижная игра «Пятнашки с домиками» Танцевально – ритмическая гимнастика «Облака» Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободный вис на гимнастической стенке. Танцевально-ритмическая гимнастика. Построение в рассыпную. «Песня Муренки» (упражнение в седах и упорах). Креативная гимнастика «Море волнуется». Игропластика. Специальные упражнения для развития силы мышц.	Словесные – объяснение; практические – двигательная активность словесно - наглядные Словесно - игровой	2
	Занятие 35-36	Способствовать повышению общей культуры ребёнка.	Развивать у детей равновесие и гибкость	Пальчиковая гимнастика «Громкое утро». Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» Танцевально – ритмическая гимнастика «Облака» Игропластика. Специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Танцевально-ритмическая гимнастика. Построение в рассыпную. «Песня Муренки» Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободный вис на гимнастической стенке Креативная гимнастика «Море волнуется»	Практические – показ правильного выполнения движений; Словесный – беседа, объяснение. Игровой – сюжетно – ролевой	2
Январь	Занятие 37	Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков	Способствовать развитию силы, ловкости	Пальчиковая гимнастика «Ежик и ежата». Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободный вис на гимнастической стенке. Танцевально-ритмическая гимнастика. Построение в рассыпную. «Песня Муренки» Игропластика. Комплексы упражнений по урокам 33-34 и 35—36 «Морские фигуры». Креативная гимнастика «Море волнуется»	Словесные – пояснение; Практические - образец Словесно – наглядные - показ правильного выполнения упражнений	1

	Занятие 38 - 39	Воспитывать доброе отношение друг к другу	Содействовать развитию музыкальности	Пальчиковая гимнастика «Мяу, Му, Гав и другие». Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения. Танцевально-ритмическая гимнастика. Игропластика. Комплексы упражнений на развитие силы гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание правой рукой левой ключицы и наоборот. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. «Волны шипят» Музыкально-подвижная игра «Водяной». Креативная гимнастика «Создай образ».	Практические – показ правильного выполнения движений; Словесный – беседа. Объяснение. Игровой – сюжетно - ролевой	2
	Занятие 40	Развивать творческие способности	Закрепить выученные движения	<b>Сюжетное занятие. “Цветик-семицветик”</b> Сказочный лес: переход через речку по болоту в пещере переплывите через озеро Сказочная зарядка Ритмический танец «Цветик - семицветик» Музыкально – подвижная игра «Три желания»	Практические - показ правильного выполнения упражнений	1
	Февраль.	Занятие 41-42	Развивать музыкальность	Развивать у детей умение различать громкое и тихое звучание произведения	Пальчиковая гимнастика «Пошли коровушки...» Музыкально-подвижная игра на определение динамики музыкального произведения. Танцевально – ритмическая гимнастика. “Бег по кругу” Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание правой рукой левой ключицы и наоборот. Креативная гимнастика. Специальные задания «Создам образ» Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.	Практические – показ движений; Словесный – беседа. Объяснение. Игровой – сюжетно - ролевой
Занятие 43-44		Воспитывать целеустремленность, взаимовыручку.	Добиваться правильного выполнения бега с высоким подниманием бедра	Пальчиковая гимнастика «Слон в зоопарке». Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения. Танцевально – ритмическая гимнастика. Повтор занятия 39-40. Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?» Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание ступни, голени и бедра в положении сидя, в образно-игровой форме. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.	Словесные – пояснение; Практические - образец Словесно – наглядные - показ правильного выполнения упражнений	2
Занятие 45		Развивать у детей музыкальный слух.	Содействовать развитию внимания, чувства ритма, умение согласовывать движения с музыкой	<b>Сюжетное занятие «Искатели клада»</b> Упражнения с флажками «Сигнальщики» Полоса препятствий Ритмический танец «Галоп шестерками» Музыкально – подвижная игра «На корабле»	Практические - показ правильного выполнения упражнений	1

Март.	Занятие 45-46	Содействовать развитию ловкости ориентировки в пространстве	Развивать ручную умелость и мелкую моторику.	Пальчиковая гимнастика «Котик и козлик». Музыкально-подвижная игра для закрепления навыка построения в шеренгу, колонну и круг. Танцевально-ритмическая гимнастика. Повторить занятия 33-34. Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?» Игровой самомассаж. Повторить занятие 43. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.	Словесные – объяснение; практические – двигательная активность словесно – наглядные Словесно – игровой	2
	Занятие 47-48	Развивать чувство ритма.	Учить детей правильно расслабляться.	Пальчиковая игра «Пять утят». Музыкально-подвижная игра. «К своим флажкам» Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Танцевально-ритмическая гимнастика «Хоровод» Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.	Практические – показ правильного выполнения движений; Словесный – беседа. объяснение. Игровой – сюжетно - ролевой	2
Март.	Занятие 49-50	Обеспечить эффективное формирование умений и навыков	Способствовать развитию выдумки и фантазии.	Пальчиковая гимнастика «Коровушка – кормилица». Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам» Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки» Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка» Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры на упражнениях танцевально – ритмической гимнастики «Бег по кругу» Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя. Упражнения на осанку в седе и в седе «по – турецки» <b>Сюжетное занятие «Мамин день»</b> Танцевально – ритмическая гимнастика «Букет для мамы» Ритмический танец «Сюрприз» Пластические этюды «Фигуры»	Словесные – объяснение; практические – показ правильного выполнения движений	2
	Занятие 51-52	Учить детей правильно расслабляться	Содействовать развитию координации движений	Пальчиковая гимнастика «Тыквы». Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам» Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка» Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры на упражнениях танцевально – ритмической гимнастики «Бег по кругу» Музыкально-подвижная игра «Мы — веселые ребята». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Повторить уроки 49—50.	Словесные – пояснение; Практические - образец Словесно – наглядные - показ правильного выполнения упражнений	2
Апрель.	Занятие 53-54	Развивать мелкую моторику	Содействовать развитию мышц брюшного пресса.	Пальчиковая гимнастика «Как у нашего кота». Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам» Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка». Музыкально-подвижная игра «Мы — веселые ребята» Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка» Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.	Практические – показ правильного выполнения движений; Словесный – беседа. объяснение. Игровой – сюжетно - ролевой	2

Апрель.	Занятие 55-56	Развивать самостоятельность в выполнении заданий	Учить детей выполнять движения под музыку самостоятельно	Пальчиковая гимнастика «Бык у забора». Музыкально-подвижная игра для закрепления навыка построения в шеренгу, колонну, и круг. Танцевально-ритмическая гимнастика «Чёрный кот» Музыкально-подвижная игра «Совушка». Игропластика. Повторить занятия 1-2 Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка» Игровой самомассаж. Повторить занятия 27-28, Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счётов	Словесные – объяснение; практические – двигательная активность словесно - наглядные Словесно - игровой	2
	Занятие 57-58	Формировать у детей танцевальные движения	Содействовать развитию музыкального слуха, внимания	Пальчиковая гимнастика «Четыре щенка». Подвижная игра «Гулливер и лилипуты» Танцевально – ритмическая гимнастика. «Черный кот» Игропластика. Комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса. Музыкально-подвижная игра «Совушка» Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка» Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счётов	Словесные – пояснение; Практические - образец Словесно – наглядные - показ правильного выполнения упражнений	2
	Занятие 59-60	Содействовать развитию музыкальности	Развивать умение согласовывать движения с музыкой	Пальчиковая гимнастика «Колочий клубок». Подвижная игра «Гулливер и лилипуты» Танцевально – ритмическая гимнастика. «Черный кот» Музыкально-подвижная игра по ритмике «Найди предмет». Игропластика. Повторить занятия 1-2, 27-28. Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую». Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.	Словесные – объяснение; практические – показ правильного выполнения движений;	
	Занятие 61 - 62	Содействовать развитию ритмичности, выразительности движений. Способствовать развитию внимания. Развивать мышечную силу	Закрепить выученные танцы	<b>Сюжетное занятие «Клуб весёлых человечков»</b> 1) строевые упражнения –повторить 2) игротанца: выполнение бега на каждый счёт 3) ОРУ с лентой 4) танцевально –ритмическая гимнастика «Облака» 5) акробатические упражнения 6) танец «русский хоровод» 7) игротанца 8) музыкально – подвижная игра «Пятнашки»	Практические - показ правильного выполнения упражнений	2

Май.	Занятия 63 - 64	Способствовать повышению общей культуры ребёнка.	Развивать лидерство инициативу	<p>Пальчиковая гимнастика «Дождик, дождик, веселей!» Музыкально-подвижная игра. «Музыкальные змейки»</p> <p>Танцевально – ритмическая гимнастика. Повторить занятия 55-56.</p> <p>Музыкально-подвижная игра по ритмике «Найди предмет»</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую»</p> <p>Хореографические упражнения на укрепление осанки.</p> <p>Стойка руки на пояс и за спину. Полуприсед, руки на пояс. Упражнения у гимнастической стенки: встать спиной к стенке.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счётов</p> <p><b>Сюжетное занятие «День Победы»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Военный парад</li> <li>Танцевально – ритмическая гимнастика «Сигнальщики»</li> <li>Игры-эстафеты</li> <li>Танцевально – ритмическая гимнастика «Синий платочек»</li> </ol>	<p>Практические – показ правильного выполнения движений;</p> <p>Словесный – беседа. объяснение.</p> <p>Игровой – сюжетно - ролевой</p>	2
	Занятия 65 - 66	Учить детей выполнять движения под музыку свободно	Содействовать развитию чувства ритма.	<p>Пальчиковая гимнастика «Медведь и пчелы».</p> <p>Музыкально-подвижная игра. «Музыкальные змейки»</p> <p>Танцевально – ритмическая гимнастика. Повторить занятия 55-56.</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Эхо»</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую»</p> <p>Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно – игровой форме.</p>	<p>Словесные – объяснение;</p> <p>практические – двигательная активность словесно - наглядные</p> <p>Словесно - игровой</p>	2
	Занятие 67 - 68	Содействовать развитию ритмичности	Воспитывать умение самостоятельного выражения	<p>Пальчиковая гимнастика «Моем окна».</p> <p>Креативная гимнастика. Специальные задания «Танцевальный вечер»</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Эхо»</p> <p>Танцевально – ритмическая гимнастика. Повторить занятия 55-56.</p> <p>Музыкально-подвижная игра. «Музыкальные змейки»</p> <p>Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно – игровой форме.</p>	<p>Словесные – пояснение;</p> <p>Практические - образец</p> <p>Словесно – наглядные - показ</p> <p>правильного выполнения упражнений</p>	1
	Занятие 69 - 70	Способствовать развитию внимания и ориентировки в пространстве	Повторить изученный материал по танцевально-ритмической гимнастике	<p><b>Сюжетное занятие «Приходи, сказка!»</b></p> <p>Путешествие в мир сказок</p> <p>Игра: «Музыкальные змейки»</p> <p>Королевство Крокодила Гены</p> <p>Упр-е танцевально – ритмической гимнастики «Зарядка»</p> <p>упр- е танцевально – ритмической гимнастики «Четыре таракана и сверчок», «Баба Яга»</p>	<p>Практические - показ</p> <p>правильного выполнения упражнений</p>	1



Май.	Занятие 71	Развивать двигательные способности	Закрепление комбинации движения под музыку красиво и грациозно.	Пальчиковая гимнастика «Зайчик и волк». Танцевально – ритмическая гимнастика. <b>Повторить занятие 7.</b> Музыкально-подвижная игра «Эхо». Креативная гимнастика. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Я танцую», выполнение самостоятельно. Импровизация под музыку. Игровой самомассаж. Сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.	Практические – показ правильного выполнения движений; Словесный – беседа. объяснение. Игровой – сюжетно - ролевой	1
	Занятие 72	Развивать выразительность движений.	Повторить изученный ранее произведения танцевально-ритмической гимнастики	<b>Сюжетное занятие «Конкурс танца»</b> Креативная гимнастика. Конкурс танцев, изученных ранее 1) «Полька» 2) «В ритме польки» 3) «Давай танцуй» 4) «Русский хоровод» 5) «Конькобежцы» 6) «Современный танец»	Словесные – объяснение; практические – двигательная активность	1

## 2.8. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников

Результат воспитания может быть успешным только при условии, если педагоги и родители станут равноправными партнерами, так как они воспитывают одних и тех же детей. В основу этого союза должно быть положено единство стремлений, взглядов на образовательный процесс, выработанные совместно общие цели и образовательные задачи, а также пути достижения намеченных результатов.

Родители готовы поддержать начинания педагогов, направленные на удовлетворение и развитие интересов, потребностей детей. Сотрудничество педагогов и родителей позволяет лучше узнать ребенка, посмотреть на него с разных позиций, увидеть в разных ситуациях, а, следовательно, помочь в понимании его индивидуальных особенностей, развитии способностей ребенка, в преодолении его негативных поступков проявлений в поведении, формировании ценных жизненных ориентаций.

### Формы работы с семьей по социально-коммуникативному развитию детей:

- создание тематических фотоальбомов;
- выработка единой системы гуманистических требований в МБДОУ и в семье;
- консультирование родителей.

### Формы работы с семьей по познавательному развитию детей:

- наблюдение за детьми на занятиях (видеозапись). Использование видеоматериалов с целью проведения индивидуальных консультаций с родителями, где анализируется познавательная активность ребенка, его интересы, степень работоспособности, речевое развитие, умения общаться со сверстниками. Выявление причин негативных тенденций и совместный с семьей поиск путей их преодоления;
- создание в группе при поддержке родителей выставок «Этот разнообразный танец», «История танца», «Великие танцоры» с целью расширения кругозора дошкольников;
- совместная работа педагога, родителей и ребенка по созданию папки - портфолио «Ступеньки хореографии»;
- участие родителей в организации в дошкольном учреждении встреч детей с представителями творческих профессий с целью обогащения знаний дошкольников и формирования уважительного отношения к людям труда.

### Формы работы с семьей по речевому развитию детей:

- совместное с родителями чтение книг, рассматривание иллюстраций, оформление полученных впечатлений в виде альбомов, панно, газет и др.;
- введение традиции «Обмен радостными впечатлениями». Совместная деятельность детей и родителей по созданию мини – газеты «Творчество танца».

**Формы работы с семьей по художественно-эстетическому развитию детей:**

- организация конкурсов и выставок детского творчества на тему «Как прекрасен это танец»;
- проведение тематических консультаций для родителей по разным направлениям художественно-эстетического воспитания ребенка («Как познакомить детей с различными видами танца», «Как создать дома условия для развития творческих способностей детей»).
- проведение мастер - класса для родителей - знакомство с различными техниками исполнения танца.

**Формы работы с семьей по физическому развитию ребенка:**

- ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка (индивидуально);
- обучение конкретным приемам танцевальных движений;
- проведение дней открытых дверей, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ;
- ознакомление родителей на практикумах о здоровьесберегающих технологиях, применяемых с детьми.

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Организация работы с детьми**

Организация режима занятий детей по программе дополнительного образования в МБДОУ № 438 осуществляется на основе:

- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Программы «СА-ФИ-ДАНСЕ», авторы Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.

#### **3.2. Режим занятий**

Первый год обучения (3 - 4 года) - 2 раза в неделю по 15 минут, 30 часов в год. В группе не более 15 человек.

Второй год обучения (4 - 5 лет) - 2 раза в неделю по 20 минут, 36 часов в год. В группе не более 15 человек.

Третий год обучения (5 - 6 лет) - 2 раза в неделю по 25 минут, 36 часов в год. В группе не более 15 человек.

Четвертый год обучения (6 - 7 лет) - 2 раза в неделю по 30 минут, 36 часов в год. В группе не более 15 человек.

#### **3.3. Примерное расписание дополнительных образовательных услуг**

группа	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
II младшая группа	16.00 – 16.15	---	16.00 – 16.15	---	---
Средняя группа	---	16.00 – 16.20	---	16.00 – 16.20	---
Старшая группа	---	16.30 – 16.50	---	16.30 – 16.55	---
Подготовительная группа	16.25 – 16.55	---	16.25 – 16.55	---	---

#### **3.4. Создание условий для осуществления образовательной деятельности**

Для осуществления программы дополнительного образования в своей работе педагоги используют информационно-коммуникативные технологии в различных формах, а именно:

- в МБДОУ применяются информационно-коммуникационные технологии с использованием мультимедийных презентации, клипов, видеофильмов, которые дают возможность педагогу выстроить объяснение с использованием видеофрагментов;
- наличие у дошкольного учреждения собственного сайта в сети Интернет предоставляет родителям возможность оперативного получения информации о деятельности детей, группы, о проводимых мероприятиях, праздниках, развлечениях. Кроме этого, сайт детского сада является для родителей источником информации учебного, методического или воспитательного характера. Со страниц сайта родители могут получить информацию о методах сбережения здоровья детей, их безопасности, правилах поведения ребенка в семье и в обществе, полезные советы по обучению и воспитанию дошкольников.

Таким образом, МБДОУ использует следующие средства ИКТ:

- компьютер;
- мультимедийный проектор;
- телевизор;
- музыкальный центр.

### 3.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы

Компоненты образовательной программы	Документация
Результат образования	Аналитические отчеты, справки, записки по результатам реализации прав детей на получение качественного дополнительного образования
Нормативно-правовые условия	Нормативно-правовая документация. Локальные акты (в том числе Устав, Программа развития, положения и т.д.)
Кадровые условия	Аналитические отчеты, справки, записки о состоянии кадровых условий, в том числе по результатам аттестации педагогических работников, осуществляющих программу дополнительного образования.
Материально-технические условия	Аналитические отчеты, справки, записки о состоянии материально-технической базы по результатам аттестации МБДОУ.
Технологические условия	Учебно-программная документация: <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебные планы;</li> <li>- рабочие программы;</li> <li>- педагогические проекты.</li> </ul> Комплексно-методическое обеспечение: <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебно-наглядные средства;</li> <li>- организационно-педагогические средства;</li> <li>- учебно-справочная литература.</li> </ul>

Условия реализации программы должны обеспечивать полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к людям.

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены следующие **психолого-педагогические условия:**

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной

- деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья.

### **Компетенции педагогического работника**

1. Обеспечение эмоционального благополучия через:
  - непосредственное общение с каждым ребёнком;
  - уважительное отношение к каждому ребёнку, к его чувствам и потребностям.
2. Поддержка индивидуальности и инициативы детей через:
  - создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности, материалов;
  - создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
  - недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности
3. Установление правил поведения и взаимодействия в разных ситуациях:
  - создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;
  - развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;
  - развитие умения детей работать в группе сверстников, решая задачи в совместно распределенной деятельности;
  - установление правил поведения в помещении, предъявление их в конструктивной (без обвинений и угроз) и понятной детям форме.
4. Построение развивающего образования, ориентированного на зону ближайшего развития каждого воспитанника, через:
  - создание условий для овладения культурными средствами деятельности;
  - организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, воображения, фантазии и детского творчества;
  - поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;
  - оценку индивидуального развития детей в ходе наблюдения, направленного на определение педагогом эффективности собственных образовательных действий, индивидуализацию образования и оптимизацию работы с группой детей.
5. Взаимодействие с родителями по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательный процесс, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

### **3.6. Требования к материально-техническому и учебно-материальному обеспечению.**

Учебно-материальное обеспечение МБДОУ, реализующего дополнительную образовательную программу дошкольного образования (количество и качество оборудования и оснащения помещений твердым и мягким инвентарем, дидактическими материалами):

<b>Помещение для реализации дополнительной образовательной программы</b>
Музыкальный зал в здании МБДОУ по адресу: 620130, г. Екатеринбург, ул. Белинского, 228

<b>Оснащение и оборудование</b>	
Оборудование музыкального зала	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Акустическая система</li> <li>- Мультимедийный проектор</li> <li>- Ноутбук</li> <li>- Палка гимнастическая малая</li> <li>- Палка гимнастическая большая</li> <li>- Обручи гимнастические</li> <li>- Мячи резиновые в ассортименте</li> </ul>

### **3.7. Требования и организация развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда (далее РППС) должна обеспечивать реализацию программы; учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей.

РППС построена на следующих принципах:

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативной;
- доступность;
- безопасной.

**Насыщенность** среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную и творческую активность всех воспитанников;
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

**Трансформируемость** РППС дает возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

**Полифункциональность** материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы.

**Вариативность** РППС позволяет создать различные пространства для игры.

**Доступность** РППС создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

**Безопасность** РППС обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

### **3.8. Программно-методическое обеспечение рабочей программы**

В соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в РФ» педагог «имеет право на свободу выбора и использования методик обучения и воспитания, учебных пособий и материалов, учебников в соответствии с образовательной программой, утвержденной образовательным учреждением». Взяв за основу утвержденный и обозначенный в образовательной программе МБДОУ комплект программно-методического обеспечения образовательного процесса, педагог самостоятельно дополняет его необходимыми методическими пособиями и рекомендациями.

1. Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина. «СА-ФИ-ДАНСЕ», СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.
2. В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Физические упражнения и подвижные игры, М.: НЦ ЭНАС, 2005.
3. И.М. Воротилкина. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении, М.: НЦЭНАС, 2004.
4. С.Л. Слуцкая. Танцевальная мозаика, М. ЛИНКА-ПРЕСС, 2006. .
5. Методическое пособие «Дыхательная гимнастика» А.Н Стрельникова.

## 4. Приложения

### Приложение № 1

#### Оценочные материалы достижения детьми планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы

Контроль уровня освоения воспитанниками дополнительной образовательной программы проводится по результатам диагностики 2 раза в год. Также для подведения результатов работы проводятся в середине и конце учебного года открытые занятия и мероприятия для родителей.

Педагогическая диагностика уровня освоения воспитанниками Программы:

Ф.И. ребенка	Координация, ловкость движений	Творческие проявления	Гибкость тела	Музыкальность	Эмоциональность	Развитие чувства ритма	ИТОГ

#### Характеристика уровней знаний и умений по хореографии

**Высокий уровень (от 30 до 20 баллов)** – ребенок активно выполняет все предложенные задания, отзывчив, эмоционален

**Средний уровень (от 19 до 10 баллов)** – ребенок эпизодически принимает участие в занятии, реакции неоднозначны

**Низкий уровень (от 9 до 1 балла)** – ребенок совсем не принимает участие в занятии, не отзывчив, реакции отвлеченные

#### Методика диагностики

**Координация, ловкость движений** – точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений. Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

- Упражнение 1. Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.
- Упражнение 2. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).
- Упражнение 3. Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

3 балла - правильное одновременное выполнение движений.

2 балла - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа.

1 балл - неверное выполнение движений.

**Творческие проявления** - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па». Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству. Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п.

3 балла - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.



2 балла - движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

1 балл - ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации.

**Гибкость тела** – это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.

- Упражнение «Отодвинь кубик дальше» (проверка гибкости тела вперед). Детям предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к ковра. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

3 см и меньше – низкий уровень (1 балл),

4-7см – средний уровень (2 балла),

8-11см – высокий уровень (3 балла).

- Упражнение «Кольцо» (проверка гибкости тела назад). Исходное положение, лёжа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки.

3 балла – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад.

2 балла – средняя подвижность позвоночника.

1 балл - упражнения на гибкость вызывают затруднения.

**Музыкальность** – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога).

- Упражнение «Кто из лесу вышел?»

После прослушивания музыки ребенок должен не только угадать кто вышел из лесу, но и показать движением. Закончить движение с остановкой музыки. (отражение в движении характера музыки).

- Упражнение «Заведи мотор».

Дети сгибают руки в локтях и выполняют вращательные движения. Под медленную музыку - медленно, под быструю – быстро (переключение с одного темпа на другой).

- Упражнение «Страусы».

Под тихую музыку дети двигаются, как «страусы». Под громкую музыку «прячут голову в песок» (отражение в движении динамических оттенков).

3 балла – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику)

2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

1 балла – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

**Эмоциональность** – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения не выразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям.

Детям предлагается изобразить «усталую старушку», «хитрую лису», «девочку, которая удивляется», «сердитого волка».

**Развитие чувства ритма -**

Ритмические упражнения – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от детей постоянного сосредоточения внимания. Если чувство ритма несовершенно, то замедляется становление развернутой (слитной) речи, она невыразительна и слабо интонирована; ребенок говорит примитивно, используя короткие отрывочные высказывания.

- Упражнения с ладошками.

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки.

Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой.

- 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).
- 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).
- 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.
- 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).

1 балл - с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок.

2 балла – выполняет лишь отдельные упражнения, с несложным ритмическим рисунком.

3 балла – точно передает ритмический рисунок.

#### ***Уровни развития ребенка в музыкально-ритмической деятельности.***

Первый уровень (высокий 15-18 баллов) предполагал высокую двигательную активность детей, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Имеет устойчивый интерес и проявляет потребность к восприятию движений под музыку. Хлопками передает ритмический рисунок.

Второй уровень (средний 10-14 баллов). Этому уровню свойственна слабая творческая активность детей, движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передаёт только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно - игровых движениях легко передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

Третьему уровню (низкому 6-9 баллов) соответствовали следующие характеристики детей: они повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, малоподвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.

Картотека игр-миниатюр, музыкально-подвижных игр

Вид	Название	Цель	Содержание	Оборудование
Миниатюра (1)	«Солнышко»	Совершенствование двигательных навыков	И.П.: дети стоят в шахматном порядке. Солнышко, солнышко, Частые полуприседания. Выгляни в окошко. «Пружинки» с хлопками. Твои детки плачут, По камушкам скачут. Легкие прыжки с хлопками.	_____
Музыкально – подвижная игра	«Музыкальные змейки»	Развитие внимания, памяти, мышления, координации движения	Дети делятся на три подгруппы, построенные в колонны в определенном месте зала. Каждая подгруппа выбирает себе определенную мелодию, ее можно использовать из мультфильмов или детских сказок. Как только зазвучит 1-я мелодия, колонна, выбравшая ее, должна двигаться по залу в такт музыке за впереди стоящим. Но как только заиграет другая мелодия - правая колонна принимает упор присев, а другая движется и т.д. Если звучит музыка, невыбранная командами, - дети идут на свои места. Победит колонна, которая построится быстрее и раньше.	Аудиокассета «Танцуй, малыш» № 1
Миниатюра	«Осень»	Совершенствование двигательных навыков	Меж еловых мягких лап Поочередно опускать и поднимать руки перед собой. Дождик тихо: «Кап-кап-кап», Медленно присесть с опущенными руками. Где сучок давно засох, вырос серый мох-мох-мох! Медленно подняться, держась за голову. Где листок к листу прилип, Поочередно опускать и поднимать руки перед собой. Появился гриб-гриб-гриб. Кто нашел его, друзья? Стоять прямо, пожимая плечами. Это я, это я, это я! Прижать руки к груди	

Музыкально – подвижная игра	«Веселый гусь»	Развитие внимания, быстроты	<p>Дети стоят в кругу. Руководитель ударяет в бубен и пускает его по кругу. Дети передают его со словами: Ты катись, веселый бубен, Быстро-быстро по рукам, у кого веселый бубен – Тот сейчас станцует нам!</p> <p>У кого на последнем слове окажется бубен, тот выходит в центр и исполняет танец или несколько движений, остальные дети повторяют за ним.</p>	Бубен, любая музыка в стиле диско
Миниатюра	«Жаворонок»	Совершенствование двигательных навыков	<p>В небе жаворонок пел. Маховые движения руками. Колокольчиком звенел, Вращения кистями над головой. Порезвился в вышине, Помахивать руками, опустить через стороны вниз. Спрятал песенку в траве. Присесть, обхватить колени. Тот, кто песенку найдет, Будет весел целый год. Хлопки в ладоши</p>	
Музыкально – подвижная игра	«Капканы»	Развитие ловкости, быстроты, координации движений	<p>Выбираются два водящих. Они стоят лицом друг к другу, держась за руки, - это «капкан». Все играющие под музыку бегут по кругу, пробегая под «капканом». Как только музыка прекращается, «капкан» закрывается. Те, кто попал в него, присоединяются к водящим, образуя новый «капкан». Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2-3 победителя - самые ловкие дети, им предоставляется найти «клад».</p>	Аудиокассета «Коммуникативные танцы-игры» № 1
Миниатюра	«Любопытная Варвара»	Совершенствование двигательных навыков	<p>Любопытная Варвара Качание головой. Смотрит влево, Поворот корпуса влево. Смотрит вправо, Поворот корпуса вправо. Смотрит вверх, Поднять голову вверх. Смотрит вниз. Опустить голову вниз. Чуть присела на карниз. Полуприседание. А с него свалилась вниз! Резкое приседание</p>	

Музыкально – подвижная игра.	«Дирижер и оркестр»	Развитие внимания, чувства ритма, координации движений.	По кругу чертят кружочки-посты по числу играющих, без одного. Все играющие - «солдатики» стоят на своем посту (в кружочках). Дирижер стоит в центре, в руках у него бубен (треугольник). Под музыку марша «солдатики» маршируют, идут в обход по кругу. Вдруг в «оркестр» вступает дирижер, он стучит в бубен. В такт музыке «солдатики», стараясь дойти до своего кружка-поста, останавливаются и маршируют на месте. Дирижер тоже занимает любой кружок, а кто остался вне кружка - становится дирижером.	Аудиокассета «Танцуй малыш» № 1, музыкальные инструменты
Миниатюра	«Смелый капитан»	Совершенствование двигательных навыков, Координации движений	Я на мостике стою Ноги во 2-й позиции. Руки на поясе. И бинокль в руках держу. Изобразить бинокль пальцами с наклоном вперед. Волны плещутся слегка, Изобразить легкую волну. Качка тихая пока. Покачивание влево-право. Волны сильными вдруг стали, Изобразить волну. И от качки все упали! Приседание. За канат держусь я крепко. Изобразить перебирание каната. Вдруг сорвало ветром кепку, Руки поднять к голове и в стороны. Я ловить рукою стал - Поочередные махи руками. Чуть с мосточка не упал. Балансировать руками	
Музыкально – подвижная игра	«Найди свое место»	Развитие быстроты, ловкости, памяти	Дети стоят в шеренге. Звучит веселая музыка, играющие разбегаются по площадке (бегают, прыгают, играют). Музыка прекращается, дети ищут свое место в шеренге. Руководитель отмечает тех, кто правильно занял свое место	Любая музыка в стиле диско
Миниатюра	«Дождик»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	Скачет дождик длинноногий Хлопки в ладоши. По траве и по дороге, Наклоны в стороны. Льется он в пустые бочки, Хлопки в ладоши. И на лужах ставит точки, Наклоны в стороны. Барабанит громко в стекла- Хлопки в ладоши. Вся земля вокруг намокла. Развести руки в стороны, сесть, обхватив колени	

Музыкально – подвижная игра	«Музыкальные стулья»	Развитие умения слышать начало и конец музыки, ее быстроту	<p>Все дети сидят на стульях, спиной к центру. Водящий стоит без стула. Дети поделены на 3 группы: 1-я группа - полька, 2-я - вальс, 3-я - марш. Водящий идет по кругу. Если звучит полька, то за водящим идет 1-я группа. Музыка меняется, идут другие дети. Когда зазвучит детская песня, все встают со стульев и идут за водящим. Музыка останавливается – дети занимают места, оставшийся без места становится водящим.</p>	Аудиокассеты: «Полька», «Вальсы мира», «Марш»
Миниатюра	«Зайки»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	<p>Зайки скачут по лужайке, Прыжки на двух ногах. Вдруг в лесу мелькнула тень, Зайки спрятались за пень. Присесть, опустить голову. На носочки поднялись. Встать на носки. Ну-ка, Зайка, оглянись, Повороты в стороны. Не сидит ли за кустом страшный волк с большим хвостом? Поочередно опускать и поднимать руки перед собой. Вдруг волчище выбегает, Бег на месте. Серых зайчиков хватает. Присесть, голову спрятать</p>	_____
Музыкально – подвижная игра	«Карлики и великаны»	Развитие умения различать динамику звука, совершенствование двигательных навыков	<p>Дети стоят лицом по кругу, под музыку выполняют разные танцевальные движения. В конце музыкального отрывка подается сигнал: аккорд в высоком или низком регистре. На аккорд в высоком регистре дети становятся «карликами» (упор присев), а на аккорд в низком регистре – «великанами» (поднять руки вверх и приподняться на носочки). Выигрывают те, кто ни разу не ошибся.</p>	Аудиокассета «Слушаем музыку»

Миниатюра	«Мишка»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	Мишка с куклой бойко топают, Бойко топают, посмотри, Ходьба на месте, руки на поясе. И в ладоши звонко хлопают, Звонко хлопают - раз, два, три. Хлопки в ладоши. Мишке весело, мишке весело, Переступание с наклонами в стороны. Вертит мишенька головой, Кукле весело, тоже весело. Ходьба на месте. Ой, как весело. Ой, ой, ой! Покачивание головой	
Музыкально – подвижная игра.	«Затейники»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	Ровным кругом, друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на месте, дружно вместе. Сделаем вот так. Дети останавливаются, опускают руки. Водящий показывает движение, все повторяют его (2-3.раза), выбирается новый водящий. Игра начинается под звуки марша, а показ движений - без музыки. Повторять движения под соответствующую музыку.	Аудиокассета «Марш», любая музыка в стиле диско
Миниатюра	«Козы»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	Можно ли козам бодаться, Высокий шаг, показывают «рожки». Если рожки есть? Ходьба по кругу. В пляс девчонкам не пускаться, Подскок, руки на поясе. Если ножки есть? За рога возьмем козленка, «Пружинка». Отведем на луг. Три высоких шага. А девчонку за ручонку Мальчик подает руку девочке. В наш веселый круг, Покачивание руками. В наш веселый круг. Повороты в парах	
Музыкально – подвижная игра.	«Запрещенное движение»	Развитие внимания, координации движений	Дети стоят полукругом, в центре водящий. Он показывает движения, из которых одно - запрещенное (например «пружинка»). Все повторяют движения, кроме запрещенного. Кто ошибется, становится водящим.	
Миниатюра	«Мяч»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	Мой веселый, звонкий мяч. «Пружинка». Ты куда помчался вскачь? Прыжки на месте. Красный, желтый, голубой- Высокий шаг. Не угнаться за тобой. Присесть, обхватить колени	

Музыкально – подвижная игра.	«Канон»	Развитие чувства ритма, такта, внимания	Дети стоят по кругу лицом в центр. На 1-й такт один ребенок поднимает, например, правую руку, на 2-й такт – следующий делает то же, что и первый, и так по кругу. Затем, когда все поднимут правую руку, игра начинается снова, но, к примеру, с другой руки, либо предлагается другое движение.	Музыка Ф. Бургмюллера «Кавалькада»
Миниатюра	«Мы ехали»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений.	<p>На лошадке ехали, Высокий шаг. До угла доехали. Гоп - гоп-гоп, Гоп - гоп-гоп!</p> <p>Прямой галоп, в руках «вожжи».</p> <p>На машине ехали, Легкий бег, в руках «руль». До реки доехали! «Пружинка» Би-би-би, би-би-би! Пароходом ехали, Ходьба в полуприседе. До горы доехали. У-у-у, у-у-у.</p> <p>То подняться на носки, то опуститься в полуприседе, выполняя волнообразные движения руками</p>	
Музыкально – подвижная игра.	«Зеркала»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений, внимания	Дети свободно стоят по залу. Они – «зеркала». Один ребенок - водящий. Он пришел в магазин, где много «зеркал». Отражение (копирование его движений) может быть во всех «зеркала» одновременно, либо показываться в одном-двух. Невнимательное «зеркало» выбывает из игры.	Любая музыка в стиле диско
Миниатюра	«Лошадки»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	<p>Эй, лошадки Высокий шаг. Иго-го-го! Хлопки над головой. Но, лошадки Прямой галоп. Но, но, но. Хлопки перед грудью. Скок, лошадки, Подскоки на месте. Скок, скок. Хлопки внизу. Побежали - Легкий бег. Гоп-гоп-гоп! Хлопки перед грудью</p>	
Музыкально – подвижная игра	«Не теряй пару»	Развитие внимания, координации движений	Дети идут парами по кругу, взявшись за руки. Звучит веселая музыка, дети отпускают пару и подскоками двигаются в свободном направлении. С окончанием музыки необходимо найти свою пару.	Аудиокассета «Слушаем музыку»



### **Креативная гимнастика «Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой»**

Выполняя дыхательную гимнастику по методике А.Н. Стрельниковой, следует соблюдать следующие правила:

- делать короткий активный вдох носом;
- выдох выполнять через рот;
- вдох делать одновременно с движением;
- все вдохи-движения выполнять в темпе марша;
- считать мысленно, про себя (счет в данной гимнастике идет по 8, а не по 5 или 10, как в традиционной).

Очень полезно развивать дыхательную систему игровым методом: надувать воздушные шары, пускать мыльные пузыри, дуть на плавающие игрушки (шарики, бумажные лодочки), дуть на вертушки, нюхать цветы, гасить пламя свечи, дуть на горячий чай, рисовать через трубочку, при помощи дыхания, играть на игрушечных музыкальных инструментах (дудочки, губные гармошки и т.д.).

#### **"Ладочки"**

Исходное положение (и.п.): станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и "покажите ладони зрителю" - "поза экстрасенса". Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких ритмичных вдоха носом (то есть "шмыгните" 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3- 4 секунды - пауза. Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.

Активный вдох носом - абсолютно пассивный. Неслышный выдох через рот. Плечи в момент вдоха неподвижны!

Норма: "прошмыгайте" носом 24 раза по 4 вдоха.

Упражнение "Ладочки" можно делать стоя, сидя и лежа.

#### **"Погончики"**

И.п.: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох "ушел". Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 секунды и снова 8 вдохов движений.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Погончики" можно делать стоя, сидя и лежа.

#### **"Насос" ("Накачивание шины")**

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка - о.с.). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

"Накачивать шину" нужно в темпоритме строевого шага.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Насос" можно делать стоя и сидя.

Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха самостоятельно (пассивно) через рот, но не открывая его широко.

### **"Кошка" ("Приседание с поворотом")**

И.п.: Станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении на должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа - вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Коленки слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Кошка" можно делать также, сидя на стуле и лежа в постели.

### **"Обними плечи" (вдох на сжатии грудной клетки)**

И.п.: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым "объятием" резко "шмыгайте" носом. Руки в момент "объятия" идут параллельно друг другу (а не крест на крест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка). Норма 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение "Обними плечи" можно делать также сидя и лежа.

### **"Большой маятник" ("Насос" + "Обними плечи")**

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох с "пола" - вдох с "потолка". Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение "Большой маятник" можно делать также сидя.

### **"Поворот головы"**

И.п.: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо - сделайте шумный короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево - "шмыгните" носом с левой стороны. Вдох справа - вдох слева. Посередине голову не останавливать. Шею не напрягать, вдох не тянуть!

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот. Норма 12 раз по 8 вдохов-движений. Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно «шмыгайте» носом. Делать эти упражнения можно сидя, а «Повороты головы» и «Ушки» можно даже лежа.

### **"Ушки" ("Ай-ай")**

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - шумный короткий вдох носом. Затем наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как бы мысленно говорите кому-то: "Ай-ай-ай! Как не стыдно!" Смотреть нужно прямо перед собой. Это упражнение напоминает "китайского болванчика". Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот). Норма 12 раз по 8 вдохов-движений. Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

### **"Маятник головой" ("Малый маятник")**

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) - резкий короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) - тоже вдох. Вниз - вверх, вдох с "пола" - вдох с "потолка". Выдох должен успевать "уходить" после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить либо через рот, но не видно, не слышно, либо, в крайнем случае - тоже через нос).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений. "Повороты головы", "Ушки" и "Маятник головой". Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

### **"Перекаты"**

А. И.п.: станьте левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус - тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается) одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко "шмыгая" носом (левая нога в этот момент впереди на носке для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед - назад, приседание - приседание, вдох - вдох.

1) приседание и вдох делаются строго одновременно; 2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем; 3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу. Норма 12 раз по 8 вдохов-движений. Б. И.п.: станьте правая нога впереди, левая - сзади. Повторите упражнение с другой ноги.

### **"Шаги"**

#### **А. "Передний шаг" (рок-н-рол)**

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент делайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять и.п. Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой ноге слегка присядьте и шумно "шмыгайте" носом (левое колено вверх - и.п., правое колено вверх - и.п.). Нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой.

Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кисте рук на уровне пояса. Упражнение "Передний шаг" напоминает танец рок-н-рол.

Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно), желательно через рот. Норма 8 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Передний шаг" можно делать стоя, сидя и даже лежа.

#### **Б. "Задний шаг"**

И.п.: то же. Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно "шмыгните" носом. Затем обе ноги на одно мгновение верните в и.п. - выдох сделан. После этого отведите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой делайте танцевальное приседание. Это упражнение можно делать только стоя.

Вдохи и движения делаются строго одновременно.

4 раза по 8 вдохов-движений.

#### **Порядок выполнения:**

1. "Ладонки" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
2. "Погончики" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
3. "Насос" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
4. "Кошка" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
5. "Обними плечи" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
6. "Большой маятник" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
7. "Повороты головы" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
8. "Ушки" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
9. "Маятник головой" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
10. "Перекаты"

- а) 12 раз по 8 вдохов-движений - с левой ноги
  - б) 12 раз по 8 вдохов-движений - с правой ноги
11. "Шаги"
- а) "Передний шаг" - 32 вдоха-движения.
  - б) "Задний шаг" - 32 вдоха-движения.
  - в) снова "Передний шаг" - 32 вдоха-движения

### **Упражнения на релаксацию и дыхание "Драка"**

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

"Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!"

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

### **"Воздушный шарик"**

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его.

Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу".

Упражнение можно повторить 3 раза.

### **"Корабль и ветер"**

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

"Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!"

Упражнение можно повторить 3 раза.

### **"Штанга"**

Цель: расслабить мышцы спины.

"Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните.

Попробуем еще раз".

### **"Сосулька"**

Цель: расслабить мышцы рук. "Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит, Солнце взойдет, Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки.

Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... а теперь выступаем. Здорово получилось!"

### **"Шалтай-Болтай"**

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

"Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай".

Шалтай-Болтай

сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются,

как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" — резко наклоняем корпус тела вниз".

### **"Винт"**

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

"Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!" Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова "Пляска скоморохов" из оперы "Снегурочка".

### **"Насос и мяч"**

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

"Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение." Затем играющие меняются ролями.

## Подвижные игры, музыкально-подвижные игры, игры-эстафеты, игры-забавы

### Эстафета «Сороконожка»

Первый участник обегает кеглю, возвращается к команде, за него цепляется следующий и т. д. Побеждает команда, которая быстрее соберет всех своих участников.

### Игра «Дружные ребята»

Под музыку дети бегают врассыпную. Как только музыка заканчивается, они должны успеть запрыгнуть на островок, кто не успел, выбывает из игры. С каждым разом островков становится все меньше и меньше.

### «Передай мяч поверху»

Для этой и последующих двух эстафет необходимо собрать 2 команды и построить их в две колонны, на небольшом расстоянии друг от друга. Ноги чуть шире плеч. Руки вверх. Мяч у капитанов команды. По команде ведущего участники передают мяч поверху. Как только мяч попадет к участнику, стоящему последним, задание меняется. Теперь нужно передавать мяч из рук в руки понизу. Катить мяч по полу запрещено правилами. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.

### «Передай мяч сбоку»

Участники становятся в шеренгу, плечом к плечу. Мяч у капитанов команды. По команде его начинают передать друг другу. Как только мяч попадает к участнику, стоящему последним, все участники поворачиваются кругом, и мяч возвращается к капитану команды, с другой стороны. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.

### Эстафета «Сквозь игольное ушко»

Первый участник бежит до обруча, продевает его через себя, кладет обруч на место и бежит обратно, передавая эстафету.

### «Горячая картошка»

Дети встают в круг. По команде, ведущей начинают передавать мяч из рук в руки по кругу. Как только ведущая скажет: “Стоп!”, игра останавливается. Игрок, у которого мяч оказался в руках выходит из игры. Играют до тех пор, пока не победит последний игрок.

### Играем в игру «Нос — ухо — нос».

Играют все! Пальцем дотроньтесь до носа и скажите: «Нос».

Повторите еще раз. Я буду делать то же самое.

Если скажу «ухо», должны показать ухо. Понятно? Начали!

Карлсон говорит «ухо», показывает на подбородок.

Веселится. Игра повторяется несколько раз.

### «Гори-гори ясно» с мячом

Участники игры встают в круг. Ребенок-ведущий с мячом в руках - за кругом. Дети и ведущий идут противходом, произнося слова:

“Гори-гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо,

Птички летят, Колокольчики звенят!”

После этих слов ведущий незаметно кладет мяч за кем-нибудь из игроков. Все дети считают: “Раз, два, три! Беги!” Ведущий и участник, около которого был положен мяч,

бегут вокруг круга в разные стороны. Тот, кто первым оббежал и занял место в кругу, победил. Второй же игрок становится ведущим.

### **Эстафета «Раз, два – взяли!»**

I этап. Команды строятся в две колонны, параллельно одна другой. По сигналу стоящий последним берет один из мягких строительных модулей и передает его вперед. Первый, получив объемную деталь, бежит с ней на «стройплощадку», оставляет ее там и быстро идет в конец колонны. (Родители переносят по две детали.)

II этап. Ребенок залезает в тренажер «Перекасти поле» (полый мягкий цилиндр) - взрослый его катит. Оставляют цилиндр на «стройплощадке» и возвращаются, передают эстафету следующей паре. Выигрывает команда, которая быстрее переправит весь свой стройматериал.

### **Игра «Капканы»**

Участники одной команды встают парами по кругу. Взявшись за руки, взрослый и ребенок образуют «капканы». Участники другой команды по сигналу ведущего (под музыку) бегут по кругу через капканы. С окончанием музыки капканы «захлопываются» – пары опускают руки. Те, кого они поймали, выходят из игры. И так до тех пор, пока все члены одной команды не будут пойманы. Затем команды меняются местами. Выигрывает команда, потратившая меньше времени на «ловлю» соперников.

### **Эстафета «Если с другом вышел в путь»**

проводится под аудиозапись песни «Вместе весело шагать» муз. В. Шаинского. Участники команд встают парами – родитель и ребенок. Каждая пара (по очереди) берет воздушный шарик и, удерживая его головами, бежит до стойки, обегает ее и возвращается обратно.

### **Игра «Поймай рыбку».**

Участвуют 2 команды. Для игры понадобятся 2 пластмассовых таза, наполовину наполненных водой (вода тёплая) с рыбками и камушками, 2 пустых ведёрка. Нужно добежать до тазика, взять рыбку, вернуться назад, положить рыбку в ведёрко и передать эстафету следующему игроку. Побеждает команда, которая первой справится с заданием.

### **Игра «Передача»**

Дети встают в 2 шеренги и передают друг другу полную кружку воды. Выигрывает та шеренга, которая первой закончила передавать кружку, пролив при этом как можно меньше воды.

### **«Нептун»**

Море полно приключений и опасностей, никогда не знаешь, что тебя ждёт впереди. Вот и первое испытание: прямо по курсу рифы. Справятся ли наши команды с этой опасностью? Проводится игра «Пройди рифы». Дети выстраиваются за своими капитанами в две колонны. Капитанам завязывают глаза. Капитаны должны провести «змейкой» свою команду и не задеть «рифы» (кегли.) Выигрывает команда, на счету которой меньше сбитых кеглей.

### **Игра «Рыбалка»**

Для игры нужно 10 рыбок, два ведёрка, две удочки с крючками. Вызываются по 5 детей. Кто больше поймал рыбок и положил в ведёрко, тот и победил.

### **Игра – эстафета «Рыбка, плыви»**

Для игры понадобятся 4 больших обруча, 2 маленьких обруча (озера), рыбки по количеству детей. Дети делятся на две команды. У каждого игрока в руках «рыбка». По сигналу, играющие «подплывают» под обручи, кладут рыбку в «озеро», и возвращаются к

своей команде.

**Игра «Караси и щука»** под музыкальное сопровождение на фортепиано.

«Щука» находится в центре круга, «карасики» по кромке игрового поля. Воспитатель вызывает несколько «карасиков» и после слов: «щука в море нагулялась, очень уж проголодалась» карасики начинают бегать вокруг «щуки». По сигналу «щука» нападает. «Карасики», до которых дотронется «щука», превращаются в маленьких «щучат» и помогают ловить играющих. Игра длится до тех пор, пока все не станут «Щучатами».

**Эстафета «В гости к Карлсону»**

Дети залезают на шведскую стенку, срывают конфету и спускаются.

**Эстафета «Бег с мячами»**

проводится под аудиозапись песни «Полосатый мяч» муз. М. Минкова из телефильма «Ребята с нашего двора». Дети оббегают стойку, держа в руках два мяча, а родители – три. Задача – не потерять мячи.

**Игра «Разложи мячи по ведеркам»**

Дети собирают мячи, складывая их в ведра соответствующего цвета (синее, желтое, красное, зеленое).

**Эстафета «Посадил дед репку»**

Играют 2 команды по 6 человек (персонажи сказки). Дети строятся в колонны друг за другом, первым бежит дед, оббегает «репку» (кегли), которая находится на расстоянии 5м, бежит обратно, берет за руку бабу, бегут уже вдвоем, оббегают кеглю, возвращаются, берут за руку внучку, бегут втроем и т. д. Последний персонаж – мышка – хватается кеглю. Цель: прибежать первыми, не расцепив руки.

**Эстафета «Доберись до мяча»**

Участвуют 2 команды. Напротив, каждой – 4 обруча, в 4-м лежит мяч. Дети бегут по одному, пролезают в каждый обруч, встают в 4-й, подбрасывают мяч вверх, ловят его, снова кладут в обруч, бегут обратно, осаливают следующего (передают эстафету) и т. д.

**Эстафета «Держи мяч»**

Зажать мяч между ногами (руками можно поддерживать) и в таком положении прыгать до условленного места. Обратно бежать, держа мяч в руках, передать мяч следующему участнику.

**Игра «Букет»**

Девочки встают в 3 или 4 кружка. В руках у них цветы 3-4 видов. В каждом кружке выбирается ведущая девочка. У ведущей на голове такой же цветок. Все девочки запоминают свою звеньевую. Под музыку все девочки разбегаются в разные стороны, с окончанием строятся в свои кружки. Выигрывает та команда, чей кружок-букет соберется быстрее.

**Соревнование «Перетягивание каната»**

(Дед Мороз читает разные заклинания, дети выполняют действия.)

— Ти-ри, би-ри, мя-ца, бря-ца. Начинаяют все смеяться! (Все смеются.)

— Ти-ри, би-ри, фи-ти, феть! Начинаяют все реветь! («Плачут».)

— Ти-ри, би-ри, фи-ти, фать! Начинаяют все плясать! (Пляшут.)

— Ти-ри, би-ри, баю-бай, поскорее засыпай! («Засыпают».)

**ИГРА: «КТО СКОРЕЕ»**

(На полу раскладываются ленточки в виде лучиков, расходящихся от центра, по кол-ву меньше, чем детей. Играет музыка. С окончанием музыки каждый старается взять одну



ленточку. Кому не хватило – выбывает.)

#### **«Ядро барона Мюнхгаузена»**

Ядро – обычный воздушный шарик, на котором крупно написано: «Ядро». Участник эстафеты должен «оседлать ядро», зажав его между колен и придерживая руками. Таким образом он должен совершить путь до поворотной метки и обратно, передать шарик следующему игроку. Если «ядро» взрывается, команда проигрывает.

#### **«Кот в сапогах»**

Реквизит этой эстафеты – сапоги очень большого размера (сколько команд, столько и пар), широкополая шляпа для каждой команды. По команде, участники одевают сапоги и шляпу, бегут до поворотной метки, там совершают поклон и возвращаются обратно, передавая эстафету следующему участнику.

#### **«Лиса Алиса и кот Базилио»**

Участники команд разбиваются на пары. В каждой паре одному участнику завязывают глаза, и он кладет руку на плечо своему напарнику, который в свою очередь сгибает одну ногу в колене и придерживает ее рукой. В таком вот положении (один – слепой, другой – хромой) они должны дойти до поворотной метки и возвращаются к старту, передавая эстафету следующей паре.

#### **«Лягушка – путешественница»**

Реквизит – гимнастическая палка. Два самых сильных участника кладут палку на плечи, а третий берется за нее руками и отрывает ноги от земли. По сигналу все трое должны дойти до поворотной метки. Если игрок, висящий на палке, касается во время движения пола, то с команды снимаются штрафные очки. На финише «лягушки» отцепляются от палки и остаются там, а «утки» бегут за следующим участником – «лягушкой». Таким образом, вся команда должна оказаться на старте.

#### **«Баба-Яга»**

Все помнят, что Баба-Яга путешествует в ступе, помогая при этом помелом. Вместо ступы будет ведро, а вместо помела будет швабра. Участник встает одной ногой в ведро и придерживает его за ручку одной рукой, а в другой руке держит швабру. В таком положении ему надо дойти до поворотной метки, вернуться обратно и передать реквизит следующему участнику.

#### **Игра с мячом «Съедобное-несъедобное»**

Ведущая кидает мяч любому ребенку и называет любой предмет. Все, что съедобное, дети должны поймать, а все, что несъедобное, – отбить.

#### **«Море волнуется – раз...»**

Водящий произносит считалочку:

Море волнуется - раз, Море волнуется - два,

Море волнуется - три, Фигура на месте замри!

Все участники замирают в позе, изображающей существо или предмет, соответствующий предложенной водящим теме: в виде птиц, зверей и т. п.

Водящий подходит к каждому игроку, рассматривает его фигуру. Выбирает на свой вкус самую удачную. Тот, у кого получилось наиболее живое и остроумное изображение, становится победителем и, одновременно, водящим следующей игры. В предлагаемом варианте ожившая фигура отгадывает загадку или исполняет песню.

#### **«Игрушки»**

Играющие стоят в кругу. Ведущий объясняет правила игры: "Если я скажу "невалышка" - вы должны раскачиваться из стороны в сторону. На слово "солдатик" - маршировать, "юла" - веретено руками, "мячик" - подпрыгивать на месте, "погремушка" - дружно

хлопать в ладоши".

Ведущий может изменять показ, темп, а ребята должны внимательно следить за словами и действиями ведущего и правильно выполнять условленные движения

### **Игра «Ой, ля, калина»**

Ведущий говорит слона и показывает движения, дети за ним повторяют, начиная с одной строчки и постепенно добавляя последующие. После того, как выучили все слова и движения, все повторяется несколько с убыстрением.

Ведущий: "Ой, ля, калина" (хлопок руками по коленям, хлопок перед собой, щелчок пальцами)

Ведущий: "Ой, ля, ку-ку". (движения те же)

Все повторяется дважды.

Ведущий: Румба-румба (руки перед грудью, согнуты в локтях - вращательные движения руками}

Ведущий: "Тач-тач-тач" (руки согнуты в локтях, локти прижаты к поясу, кисти рук изображают "клювы утят")

Ведущий: "А-а-а! О-о-о!" (ладонью правой руки описать круг справа, затем ладонью левой руки описать круг слева)

Ведущий: "Пиф! Паф!" (указательными пальцами правой и левой руки указываем сначала вправо, затем влево)

### **Коммуникативная игра «Два кота»**

Та-та два кота стоят парами по кругу

Восемь лапок, два хвоста.                      лицом к друг другу.

Серый кот в чулане,                                      выполняют хлопки с друг другом,

Все усы в сметане.                                      поворачиваются спинками

Черный кот полез в подвал и                      парами двигаются боком

И мышонка там поймал.                              приставным шагом в центр.

Так же двигаются из круга.

С окончанием, повернувшись

Лицом обхватывают друг друга.

**Игра «Жаворонок»** Дети встают в круг, в середине водящий с колокольчиком в руках. Дети идут по кругу, водящий бежит противоположно. Все поют "В небе жаворонок пел, колокольчиком звенел, порезвился в вышине, спрятал песенку в траве" Слово в траве поём помедленнее, дети останавливаются, а водящий кладёт колокольчик на пол между двумя рядом стоящими детьми. Все произносят слова: "Тот, кто песенку найдёт, будет счастлив целый год". Дети, между которыми лежит колокольчик бегут за кругом. Кто первый взял колокольчик, становится водящим.

**«Воробьи»:** дети встают парами свободно по залу, один впереди (домик воробья), второй сзади (воробей). Выбирается кот. Домики стоят, руки на поясе. Из-за "домиков" выглядывают воробьи, дразнят кота; "Чик-чирик! Трата-та! Не боимся мы кота!" Звучит "воробьиная" музыка, воробьи летают по залу, клюют, прыгают, чистят перья (в общем детское творчество), играю тревожный аккорд, кот проснулся, догоняет воробьёв, они стараются спрятаться в домики.

**«Лягушки»** кладу на пол 3-4 лопуха (сделала из зелёного дермантина), выбираю 3-4 лягушек, они встают каждый напротив своего лопуха, соревнуются, кто быстрее допрыгает по-лягушачьи до своего лопуха. По-лягушачьи это значит, присесть, опереться руками на ладони, руки должны находиться между коленок.

### **«Принцесса на горошине»**

В игре участвуют девочки (3-4).

На табуретки или жёсткие стулья кладут орехи (твёрдые конфеты, пуговицы с ножкой...) и накрывают их куском ткани или полиэтиленовым пакетом.

Например, на первой табуретке лежат 2 ореха, на 2й - 4, на третьей - 3.

Желающие участвовать «принцессы» рассаживаются на табуретках.

В буквальном смысле, «двигая попой», участницы пытаются определить, сколько под ними орехов.

Побеждает та, которая первой правильно «сосчитает» орехи.

### **«Шерлок Холмс»**

Участники замирают в разных позах.

Водящий запоминает позы играющих, их одежду и выходит из комнаты. Дети вносят 5 изменений в позы и одежду. Не каждый пять, а всего пять!

Водящий пытается вернуть всё в исходное состояние.

Если он обнаружил все 5 изменений, то в качестве награды ребята исполняют его желание. Если нет — водит еще раз.

### **«Верхом на метле»**

На полу в цепочку расставлены кегли.

Сидя верхом на метле или швабре, нужно пробежать змейкой между кеглями.

Побеждает тот, кто меньше сбил кеглей.

### **Игра «Эхо»**

Собирайся, детвора! ... ра, ра!

Начинается игра! ... ра, ра!

Ты ладоши не жалеи! ... лей, лей!

Бей в ладоши веселей! ... лей, лей!

Сколько времени сейчас! ... час, час!

Сколько будет через час! ... час, час!

И неправда, будет два! ... два, два!

Думай, думай голова! ... ва, ва!

Как поет в селе петух! ... ух, ух!

Да не филин, а петух! ... ух, ух!

Вы уверены, что так? ... так, так!

А на самом деле, как? ... как, как!

Сколько будет дважды два? ... два-два!

Ходит кругом голова! ... ва, ва!

Вы хорошие всегда? ... да, да!

Или только иногда! ... да, да!

Не устали отвечать? ... ать, ать!

Разрешаю помолчать!

### **Игра «Как живешь?»**

Как живешь? Вот так! (показываем класс)

А плывешь? Вот так!

А бежишь? Вот так!

Вдаль глядишь? Вот так!

Ждешь обед? (подпираем подбородок ладонью) Вот так!

Машешь вслед? Вот так!

Утром спишь? Вот так!

А шалишь? Вот так! (надуваем щеки и лопаем)

### **«Игра на внимание»**

Караси в реке живут. (Хлопают.) и говорят «да»  
На сосне грибы растут. (Топают.) и нет  
Любит мишка сладкий мед. (Хлопают.)  
В поле едет пароход. (Топают.)  
Дождь прошел — остались лужи. (Хлопают.)  
Заяц с волком крепко дружит. (Топают.)  
Ночь пройдет — настанет день. (Хлопают)  
Маме помогать вам лень. (Топают)  
Праздник дружно проведете. (Хлопают.)  
И домой вы не пойдете. (Топают.)  
Нет рассеянных среди вас. (Хлопают.)  
Все внимательны у нас. (Хлопают.)  
Скоморох: Засиделись мы, друзья  
Спортом заниматься будем? Да.  
«Аэробика» все делаем под музыку

### **«Ловля бабочек»**

Игроки строятся колоннами перед стартовой чертой. У контрольного флажка каждой команды лежит несколько небольших резиновых мячей и детский сачок. По сигналу ведущего первые игроки команды бегут к флажку, берут сачок и кладут в него один мяч, затем несут его к ведру, которое стоит у стартовой черты, и в него кладут мяч, а сачок передают следующему игроку. Побеждает команда, которая быстрее выполнила задание

### **Игра «Веселый оркестр»**

В игре участвует неограниченное количество человек. Выбирается дирижер, остальные участники делятся на балалаечников, гармонистов, трубачей, скрипачей и т. д. в зависимости от количества участвующих. По сигналу дирижера, который показывает на группу музыкантов, те начинают «играть» на мотив любой известной песенки: балалаечники - «Трям, трям», скрипачи - «тили-тили», трубачи - «туру-ру», гармонисты - «тра-ля-ля». Сложность задания в том, что темп смены музыкантов постоянно увеличивается, дирижер указывает то на одну, то на другую группу, а если дирижер взмахивает двумя руками, то музыканты должны и «играть» все вместе. Можно усложнить выполнение задания, если дирижер сильно взмахивает рукой, то музыканты должны «играть» громко, а если чуть-чуть взмахнет, то музыканты «играют» тихо.

### **Игра «Собери букет»**

Участвуют 2 команды по 8 человек в каждой. 1 ребенок в команде - садовник, остальные – цветы. На голове детей–цветов - шапочки с изображением цветов. Дети-цветы приседают в колонне по одному на значительном расстоянии друг от друга. По сигналу садовники бегут к первому цветку, тот обхватывает садовника за спину. Уже вдвоем бегут к следующему цветку и т. д. Побеждает та команда, которая первой прибежала к финишу.

### **«Тише едешь»**

Старая забава, в которой участвует любое количество человек. Водящий стоит спиной к игрокам, которые располагаются на значительном расстоянии от него. Пока водящий произносит фразу «Тише едешь — дальше будешь, а приедешь, все забудешь», игроки двигаются вперед. Резко повернувшись после окончания фразы, водящий возвращает на старт тех игроков, которые двигались в этот момент. Произнося фразу в разном темпе, водящий старается не дать возможности игрокам дойти до него.

### **«Конвейер»**

Две группы выстраиваются в колонны, последний игрок каждой получает небольшой мяч. Водящий стоит перед колоннами и подает команды, в соответствии с которыми игроки

передают мяч друг другу. Команды обговаривают заранее, например: «Кругом» (передать стоящему впереди, повернувшись вокруг себя), «Хлоп» (стукнув два раза о пол, передать стоящему позади), «Через» (передать мяч игроку стоящему через одного впереди подаются в быстром темпе. Побеждает команда, которая не запуталась и быстрее передала мяч первому игроку.

#### **«Мышки»**

Основы от катушек раскрашивают в разные цвета и привязывают к ним нитки — это «мышки». Грани кубика окрашиваются в те же цвета, что и мышки. Шестеро играющих располагаются вокруг стола, в центре которого вокруг пластикового стаканчика ставят мышек, удерживая в руках их хвосты. Водящий бросает кубик и старается накрыть стаканчиком ту мышку, цвет которой выпал на верхней грани. Игрок в свою очередь пытается убрать мышку, дернув ее за хвост. Пойманная мышка выбывает из игры.

#### **«Пираты Карибского моря»**

Для этой игры необходимо взять 3-4 кубика на каждого игрока и листок бумаги, чтобы прятать от других игроков выпавшие очки. В «Пиратах Карибского моря — 2» кубики накрывались стаканами. Все одновременно бросают кубики, и один из играющих делает заявку. Заявка — это количество граней определенного достоинства, выпавшее у всех игроков. Например, игрок считает, что костей с двумя очками у всех в сумме пять, и делает заявку: «пять двоек». Следующий по часовой стрелке игрок может сделать другую заявку, при условии, что в ней названо большее количество кубиков или большее достоинство выпавших очков. Например, после заявки «пять двоек» может

#### **«Кенгуру»**

Этот аттракцион пользуется у ребят большим успехом. В нем может участвовать несколько команд, которые выстраиваются в колонны на линии старта.

Первым номерам вручают одинаковые мячи, которые они зажимают между коленями. По сигналу «кенгуру» прыжками движутся к кеглям, установленным на расстоянии 5-8 м, огибают их с правой стороны и, возвращаясь, на линии старта передают мячи вторым номерам и т.д.

Если игрок мяч не удерживает, и мяч укатывается, то участник эстафеты должен снова его поймать, зажать коленями и продолжать прыжки.

#### **«НЕ ЗАДЕНЬ!»**

Играющие становятся в круг, крепко держась за руки.

В середине круга в произвольном порядке, примерно на расстоянии 50 см одна от другой, расставляются кегли.

По сигналу судьи каждый играющий, не разжимая рук, старается натолкнуть на кеглю своих соседей.

Как только первая кегля будет свалена, игра приостанавливается. Кегля ставится вновь, а игрок, сваливший кеглю, выбывает из игры.

Остальные, взявшись за руки, по сигналу возобновляют игру.

Следует помнить, что наталкивать разрешается только руками, не отпуская рук соседей. И еще: если игрок, не уронив кеглю, три раза разорвал цепь (отпустив руку), он выбывает из игры.

К концу игры, когда число участников станет небольшим, можно уменьшить количество кеглей и расстояние между ними.

#### **«Подарки»**

Дети делятся на подгруппы, в зависимости от того, какая подгруппа готовила тот или иной подарок. Поочередно каждая подгруппа «уходит в магазин покупать подарки»: дети идут в угол комнаты и договариваются, какими имитационными движениями можно описать их подарок.

После этого дети подходят к «виновнику» торжества и говорят: "Мы подарок приготовили, угадай какой?" Дети показывают движения, а ребенок отгадывает. Ему вручают подарок.

Игру проводят несколько раз с разными подгруппами детей. В последний раз в игру включается воспитатель или заведующая детским садом и вручает ребенку подарок.

В заключение праздника воспитатель приглашает всех присутствующих к праздничному столу.

Описание движений.

Дети стоят по кругу, один из них — в центре.

1—5-й такты — идут по кругу, взявшись за руки, и поют.

6—7-й такты — останавливаются, поднимаются на носки, одновременно поднимая руки.

8—9-й такты — присаживаются на корточки.

10—11-й такты — сходятся к центру круга.

12—13-й такты — отходят назад.

14—18-й такты — хлопают в ладоши. Ребенок, стоящий в центре, пляшет.

### **«Третий лишний»**

В центр ставятся стулья, на 1 меньше, чем число участников. Дети под музыку ходят или бегают вокруг стульев. Внезапно музыка прекращается, надо успеть занять стул. Кому не хватило - выходит из игры. 1 стул убираем и все продолжается. Если детей очень много, в начале игры можно на пол положить листы газеты, но когда остается 3-4 человека, все же лучше поставить стулья.

### **«Шарик»**

Ведущий подбрасывает воздушный шар. Пока он летит, можно шевелиться, коснуться пола - все должны застыть и не улыбаться. Кто не выполнил - выбывает из игры.

### **«КТО ЗАДЕЛ?»**

Одному ребенку завязывают глаза и поворачивают спиной к остальным. Кто-нибудь легонько задевает его рукой, надо отгадать, кто это? Если отгадал, то задевшему завязывают глаза, и он становится "угадайкой".

### **«СКУЧНО ТАК СИДЕТЬ»**

Вдоль противоположных стен зала стоят стулья. Дети садятся на стулья около одной стены. Читают стишок:

Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга все глядеть.

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?

Как только стишок прочитан, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять свободные стулья, которых на один меньше, чем участников игры. Тот, кто остается без стула, выбывает. Потом убирают два стула. Все повторяется до тех пор, пока победитель не займет последний оставшийся стул.

### **«КОШКИ-МЫШКИ»**

Стулья ставятся по кругу, сиденьями вовнутрь. Половина детей садится на стулья - это "мышки", остальные встают сзади - это "кошки". Одной "кошке" "мышки" должно не хватить, то есть она стоит за пустым стулом. Эта "кошка" подмигивает какой-нибудь "мышке". Задача "мышки": перебежать на пустой стул к подмигнувшему. Задача "кошки", стоящей сзади: руками задержать ее. Если не удержала - сама подмигивает следующей "мышке". Через некоторое время "мышки" и "кошки" меняются ролями.

### **«РЫБАКИ И РЫБЫ»**

Выбираются 2 "рыбака", остальные - "рыбы". Они ведут хоровод и поют:

В воде рыбки живут,

Нет клюва, а клюют.

Есть крылья - не летают,

Ног нет, а гуляют.

Гнезда не заводят,

А детей выводят.

"Рыбы" разбегаются, "рыбаки" берутся за руки и ловят "рыб". Пойманные "рыбы" присоединяются к "рыбакам", отчего "сеть" становится длиннее, и ловят оставшихся "рыб".

### **«ДЕД»**

Дети выбирают "деда", затем отходят в сторонку и договариваются о том, что они будут показывать, после чего подходят к "деду".

- Здравствуй, дед!

- Здравствуйте, дети! Где вы были, что вы делали?

- Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем...

Дети делают движения, изображающие какую-либо работу, а "дед" должен угадать, какая это работа. Если отгадает - все разбегаются, и он должен кого-нибудь поймать. Если не отгадает - дети снова договариваются и изображают другую работу.

### **«БУБЕНЦЫ»**

Дети встают в круг. На середину выходят двое - один с бубенцом или колокольчиком, другой - с завязанными глазами. Все поют:

Трынцы-брынцы, бубенцы,

Раззвонились удалцы:

Диги-диги-диги-дон,

Отгадай, откуда звон!

После этих слов "жмурка" ловит увертывающегося игрока.

### **ЗИМА/ НОВЫЙ ГОД**

#### **Весёлая игра «Гномик»**

Дети встают в круг. Гномик и Снегурочка – внутри круга. Под музыку дети водят хоровод, Гномик бежит по внутренней стороне круга возле детей. Музыка заканчивается, дети говорят:

Гномик, Гномик, не спеши,

Что нам делать, покажи!

Гномик под музыку выполняет любое танцевальное движение, дети повторяют за ним. Снегурочка надевает шапочку другому ребёнку. Игра повторяется.

#### **«Игрушка по кругу»**

Дед Мороз предлагает участникам встать лицом друг к другу. Начинает играть музыка, и игрушка, например, кукла с изображением Снегурочки, переходя из рук в руки, движется по кругу. Прекращается музыка, прекращается передача игрушки. Тот, у кого осталась кукла, выбывает из игры. Игра идет до тех пор, пока не останется один человек. Если играющих много, по кругу можно пустить несколько кукол.

#### **«Снежные комья»**

В подвешенную (или стоящую на полу) корзину нужно забросить с расстояния 6—7 шагов 6 «снежных комьев» — белых теннисных мячиков. Победит тот, кто справится с этой задачей наиболее точно.

### **«Снежинки-пушинки»**

Снегурочка предлагает нескольким гостям взять с подноса легкие ватные снежинки. Каждый игрок подбрасывает свою снежинку и, дуя на нее, старается продержать ее как можно дольше в воздухе. Тот, кто уронил свою пушинку, может подойти к товарищу и помочь ему выполнить задание Снегурочки.

### **«Гонки сороконожек»**

В достаточно просторном помещении можно провести гонки «сороконожек». Играющие делятся на две команды и выстраиваются в затылок друг другу, взяв впереди стоящих руками за пояс. У противоположной стены ставят стул, который цепочка играющих должна обогнуть, а потом вернуться обратно. Если цепочка разорвалась, ведущий может засчитать команде поражение. Задание можно усложнить и сделать более смешным, если команды будут передвигаться полуприсев, если обе команды будут выполнять задание одновременно.

**Вариант этой игры — «Змея». «Голова»** — первый в колонне — должна поймать «хвост», который от нее ускользает. Поймав его, «голова» переходит в конец колонны, игра повторяется снова. «Оторвавшиеся» звенья цепи считаются проигравшими и выходят из игры.

### **«Два Мороза»**

Группа ребят находится в одном конце зала (комнаты) за условной чертой. Водящие — Морозы — находятся в середине зала. Они обращаются к ребятам со словами:

— Мы два брата молодые, (Вместе): Два мороза удалые.

— Я — Мороз-красный нос.

— Я — Мороз-синий нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Все отвечают:

— Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!

Играющие бегут на другую сторону зала за линию «дома». Оба Мороза ловят и «замораживают» перебегающих. Те сейчас же останавливаются на том месте, где их «заморозили». Затем Морозы опять обращаются к играющим, а те, ответив, перебегают зал, выручая «замороженных»: дотрагиваются до них рукой, и те присоединяются к остальным.

### **«Две лучше, чем одна»**

На полу кладут какие-нибудь три игрушки: мячик, кубик, кеглю. Двое играющих выходят и начинают танцевать вокруг них (игру можно проводить под музыку). Как только музыка прервется или Дед Мороз подаст команду «Стоп!», каждый игрок должен постараться схватить две игрушки. Кому достанется одна, тот проиграл. Игру можно усложнить: увеличить количество участников и соответственно количество игрушек или предметов. Выигрывает тот, кто схватит большее количество игрушек.

### **«ЛОВИШКА»**

Отбежав от Снеговика (или Деда Мороза), дети останавливаются и, хлопая в ладоши, произносят: "Раз-два-три! Раз-два-три! Ну, скорее нас лови!" С окончанием текста все разбегаются. Снеговик (Дед Мороз) догоняет детей.

### **«ИГРА С ПОГРЕМУШКАМИ»**

Дети, держа в руках погремушки, бегут в рассыпную под веселую музыку по залу. С окончанием музыки дети останавливаются и прячут погремушки за спину. Лиса (или другой персонаж, участвующий в игре) ищет погремушки. Она просит детей показать ей сначала одну, потом другую руку. Дети за спиной перекаладывают погремушки из одной



руки в другую, как бы показывая, что в руке ничего нет. Лиса удивляется, что погремушки исчезли. Снова звучит музыка, и игра повторяется.

#### **«КТО БОЛЬШЕ НАБЕРЕТ СНЕЖКОВ»**

Играют по двое детей. На пол рассыпают снежки из ваты. Детям завязывают глаза и дают по корзинке. По сигналу они начинают собирать снежки. Выигрывает тот, кто набрал большее количество снежков.

#### **«ВАЛЕНКИ»**

Перед елкой ставят валенки большого размера. Играют двое детей. По сигналу они обегают елку с разных сторон. Выигрывает тот, кто обежит елку быстрее и наденет валенки.

#### **«ПРОНЕСИ В МЕШКЕ»**

Перед елкой кладут мешок (он перегорожен на 2 части, у одной из них нет дна). Дед Мороз вызывает детей, которые хотят покататься в мешке. Он сажает ребенка в мешок и несет его вокруг елки. Другого ребенка он сажает в ту часть мешка, где нет дна. Дед Мороз ходит вокруг елки, а ребенок остается на месте. Дед Мороз возвращается и “удивляется”. Игра повторяется.

#### **«ПОЙМАЙ СНЕЖОК»**

Участвуют несколько пар. Дети стоят друг против друга на расстоянии приблизительно 4 метров. У одного ребенка пустое ведерко, у другого — мешочек с определенным количеством “снежков” (теннисные или резиновые мячи). По сигналу ребенок бросает снежки, а напарник старается поймать их ведром. Выигрывает пара, которая первой закончит игру и наберет большее количество “снежков”.

#### **«ЕЛОЧКИ БЫВАЮТ...»**

Ведущий говорит: "Елочки бывают...большие, высокие, широкие, толстые...". А дети должны это показывать, причем ведущий делает другие движения, чтобы сбить всех с толку.

#### **«В МЕШКАХ ВОКРУГ ЕЛКИ»**

Соревнуются по 2 ребенка. Они становятся в мешки и ногами. Верх мешков держат руками. По сигналу дети бегут вокруг елки в разные стороны. Выигрывает тот, кто прибежит быстрее. Игру продолжает следующая пара.

#### **«ВЫТОЛКНИ ИЗ ОБРУЧА!»**

#### **«КТО БЫСТРЕЕ НАДУЕТ ШАРИК»**

Играющих может быть 2 — 4 человека. Каждому дают по воздушному шару. По сигналу дети начинают их надувать. Выигрывает тот, кто надует шарик быстрее.

#### **«МЯЧ МЕЖДУ ГОЛОВАМИ»**

Соревнуются 4 ребенка. Большой надувной мяч двое детей зажимают головами. По сигналу двое бегут вокруг елки. Побеждает та пара, которая бежит быстрее и не уронит мяч.

#### **«МЫШЕЛОВКА»**

Становятся и берутся за руки два самых высоких участника или двое взрослых. Держат руки вверх (такой мини-хоровод) и приговаривают:

"Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели. Вот поставим мышеловку, переловим всех мышей".

Остальные участники - мыши - бегают между рук ловцов. На последних словах руки

опускаются, "мышеловка" захлопывается, кто попался, тот присоединяется к ловцам. Мышеловка увеличивается, игра повторяется. Побеждает последняя мышка.

## ВЕСНА

### «ЛЕСОЕ ЭХО»

Зайчик говорит, а "Эхо" - взрослый за ширмой - отвечает.

Ведущий: Вызовем мы "Эхо", будет нам потеха!

Зайчик (громко): Эхо! Я тебя зову!

Эхо (протяжно): А-у! А-у!

Зайчик (вопросительно): Ты уже поело?

Эхо (утвердительно): Е-ло! Е-ло!

Зайчик (громко): Хочешь пиццу заячью?

Эхо (удивленно): Чью? Чью?

Зайчик (доброжелательно): Я тебе морковку дам!

Эхо (жадно): Ам! Ам!

Зайчик (насмешливо): Что, объелся, братец Зай?

Эхо (укоризненно): Ай-ай! Ай-ай!

Зайчик (протяжно): Эхо! Ближе подойди!

Эхо (протяжно): Ты иди! Ты иди!

Зайчик (опасливо): А вдруг там болото?

Эхо (поучительно): То-то, то-то!

Зайчик (соглашаясь): Ладно, я потом приду!

Эхо (протяжно): Жду! Жду!

Зайчик (хвастливо): Гости к нам приехали!

Эхо (протяжно): Е-ха-ли! Е-ха-ли!

Зайчик (с гордостью): Мы их угощаем!

Эхо (удивленно): Ча-ем? Ча-ем?

Зайчик (огорченно): Чаю нету. Есть вода.

Эхо (соглашаясь): Да-да! Да-да!

Зайчик (протяжно): Ну, прощай, пора домой!

Эхо (печально): Ой-ой! Ой-ой!

Зайчик (громко): Не горюй, приду сюда!

Эхо (радостно): Да-да! Да-да!

Ведущий:

Если в лес вы попадете, Эхо там всегда найдете.

С эхом будете дружить, Весело вам будет жить!

### Игра «Летает — не летает».

— Комары да мушки! (Дети машут руками и отвечают хором: «Летают!»)

— Зеленые лягушки! (Дети приседают, отвечают хором: «Не летают!» и т.д.)

— Бабочки!

— Стрекозы!

— Белые березы!

— Мухоморы красные!

— Пауки ужасные!

— Галки!

— Перепелки!

— Очень злые волки!

— Воробей!

— Скворец!

— Тут игре конец!

### Игра «Чайничек»

Чайничек, крышечка. Крышечка, шишечка.

Шишечка, дырочка... С дырочки пар идет.

Пар идет, дырочка. Дырочка, шишечка...

Шишечка, крышечка. Крышечка, чайничек.

Ритмодекламация разучивается с детьми под любую подходящую по темпоритму мелодию и четко проговаривается, сопровождая слова движениями рук: чайничек - ладони параллельно друг другу

крышечка - ладошка правой руки - крышечкой

шишечка - кулачок

дырочка - пальцы кольцом (знак ОК)

пар идет - указательным пальцем делаются круги по возрастающей.

повторяется трижды, каждый раз с ускорением.

**Игра «Прыгай, прыгай веселей, мокрых ножек не жалей!»** ( по полу раскиданы маленькие обручи, с окончанием музыки нужно занять обруч) после каждого проигрывания несколько обручей убирается и т. д.

## ОСЕНЬ

**Игра «ФУТБОЛ»** нужно: 2 дуги, 2 гимнастические палки и 2 мячика. Две команды детей. Гимнастической палкой довести мяч до дуги и прокатить мяч в "ворота", затем вернуться в команду и передать мяч и палку следующему участнику

### «СОБЕРИ ШИШКИ»

В игре участвуют два человека. Они берут по корзине в руки. На пол рассыпаются 10 - 12 шишек. По сигналу дети начинают собирать их в свои корзинки. Выигрывает тот, кто соберет больше шишек.

### «СОРТИРУЕМ ОВОЩИ»

Играют два человека. В одной стороне зала стоят два ведра, в которых перемешаны морковь и картофель. Каждый ребенок по сигналу бежит с корзиной к ведру и выбирает либо морковь, либо картофель в свою корзину и возвращается назад. Кто быстрее выполнит задание, тот и победил.

### «СОБЕРИ СОРНЯКИ»

В игре участвуют 3 человека. По залу рассыпают бумажные вьюны, васильки и листья одуванчика. Детям дают по ведерку. По сигналу они должны собрать сорняки в ведра: один — вьюны, другой листья, третий — васильки. Побеждает ребенок, выполнивший задание быстрее других.

### «СОБЕРИ ЛИСТОЧКИ»

В игре участвуют 2 ребенка. На 2 подносах лежат по 1 кленовому листочку, разрезанному на части. По команде дети под музыку собирают по частям листочек. Побеждает тот, кто первый составит листочек из разрозненных частичек

### «ПЕРЕЙДИ ЛУЖУ В КАЛОШАХ»

Участвуют по два ребенка. "Лужа" — ковер в центре зала. По сигналу дети надевают калоши и бегут с одного конца ковра до другого и обратно. Побеждает тот, кто прибежит быстрее.

### «ПАРОВОЗИК»

В ней участвуют две команды. На полу разложены бутафорские грибы. По сигналу команды змейкой оббегают грибы по "извилистой тропинке" (каждый ребенок держится за плечи впереди стоящего). Считается победителем та команда, которая:

— не уронила ни один гриб;

— не потеряла ни одного участника;

— быстрее оказалась у финиша.

### **«ФРУКТЫ НА ВЕРЕВОЧКЕ»**

У противоположной стены зала ставят две стойки с натянутой между ними веревкой. На веревку за палочки привязаны яблоки и груши. Ребенку завязывают глаза. Он должен дойти до стоек, срезать ножницами любой плод и угадать его на ощупь.

### **«СОБЕРИ ГРИБЫ»**

Играют по двое. Каждому участнику дают пустую корзинку. На полу лежат силуэты грибов. Дети берут по очереди силуэт гриба, называют любой гриб, который знают, и кладут в корзинку. Выигрывает тот, кто больше «собрал» грибов.

### **«РЕПКА»**

Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит "репка" - ребеночек в шапочке с изображением репки. Игру начинает дед. По сигналу он бежит к "репке", обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают "репку" и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется «репка». Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула «репку»

### **«ПОСАДИ И СОБЕРИ УРОЖАЙ»**

Оборудование: 8 обручей, 2 ведра, 4-5 картофелин, 2 лейки.

Участвуют 2 команды по 4 человека.

1-й участник «пашет землю» (кладет обручи).

2-й участник «сажает картошку» (кладет картошку в обруч).

3-й участник «поливает картошку» (обегает каждый обруч с лейкой).

4-й участник «убирает урожай» (собирает картофель в ведро).

Побеждает более быстрая команда.

### **«ПУГАЛО»**

Звучит музыкальное сопровождение. Дети, каждый из которых "пугало", выходят на середину зала и разводят руки в стороны. Если ведущий говорит: «Воробей!», то надо махать руками. Если ведущий говорит: «Ворона!» — надо хлопать в ладоши.

### **«ГРИБНИК»**

У водящего ("грибника") завязаны глаза. Дети-грибы бегают по залу. Если попадается «мухомор», дети кричат: «Не бери!» Побеждает тот, кто за определенное время «соберет» больше «грибов».

### **«КЛЕНОВЫЙ ЛИСТОЧЕК»**

В игре участвуют два ребенка. На 2 подносах лежат по 1 кленовому листочку, разрезанному на части. По команде дети под музыку собирают по частям листочек. Побеждает тот, кто первый составит листочек из разрозненных частичек.

### **«ПОСАДИ И СОБЕРИ УРОЖАЙ»**

Участвуют 2 команды по 4 человека.

1-й участник «пашет землю» (кладет обручи).

2-й участник «сажает картошку» (кладет картошку в обруч).

3-й участник «поливает картошку» (обегает каждый обруч с лейкой).

4-й участник «убирает урожай» (собирает картофель в ведро).

Побеждает более быстрая команда.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282767

Владелец Михалева Наталья Калимуловна

Действителен с 22.06.2023 по 21.06.2024