

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад
№ 398 (МБДОУ – детский сад №398) 620085, г. Екатеринбург,
ул. Сухоложская, 8а. Телефон: 8(343)297-17-10 e-mail: dedsad-398@mail.ru сайт :
<https://398.tvoyasadik.ru/>

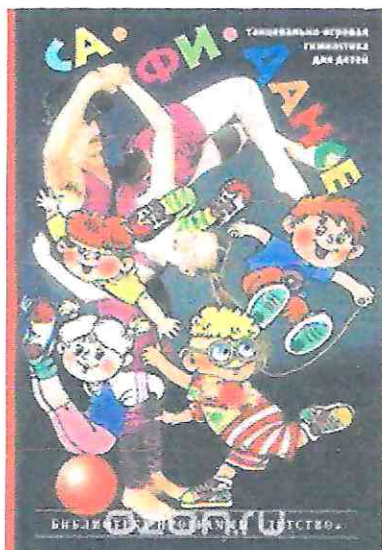
Принята на заседании
Педагогического Совета
МБДОУ – детский сад №398
от «30» августа 2024 г.
Протокол № 9

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ –
детский сад №398
О.В.Павлова
Приказ № 125
от «30» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Танцевальная ритмика»
Возраст обучающихся: 2-5 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:
Торос О.В.
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург,
2024



Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г.
«СА-ФИ-ДАНСЕ».

Танцевально-игровая гимнастика для детей:

Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. — СПб.: «Детство-пресс», 2000 год

В пособии представлена оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе», рассчитанная на четыре года обучения детей от 3 до 7 лет, и конспекты уроков.

В программу входят средства по музыкально-ритмическому воспитанию детей, основной гимнастике, танцам и танцевально-ритмической гимнастике, а также игропластике, пальчиковой гимнастике, музыкально-подвижным играм, игровому самомассажу, сюжетным урокам и креативной гимнастике.

Даны методические рекомендации по применению игрового метода проведения занятий и обучению двигательным действиям.

Учебное пособие может быть использовано при работе с детьми в детских садах, общеобразовательных школах, клубах, детских домах творчества, летних оздоровительных лагерях и других учреждениях.

Вступление

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности — античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента — гимнастика и ритмический танец.

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-

двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими

Вступление

и упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. Возможности применения упражнений танцевально-ритмической гимнастики довольно широки и под умелым руководством педагога могут быть использованы в дошкольных учреждениях. В этой связи актуальной становится проблема разработки программы по физическому воспитанию для дошкольных учреждений с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Оздоровительно-развивающая программа «са-фи-дан-се» по танцевально-игровой гимнастике направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на четыре года обучения — от трех до семи лет.

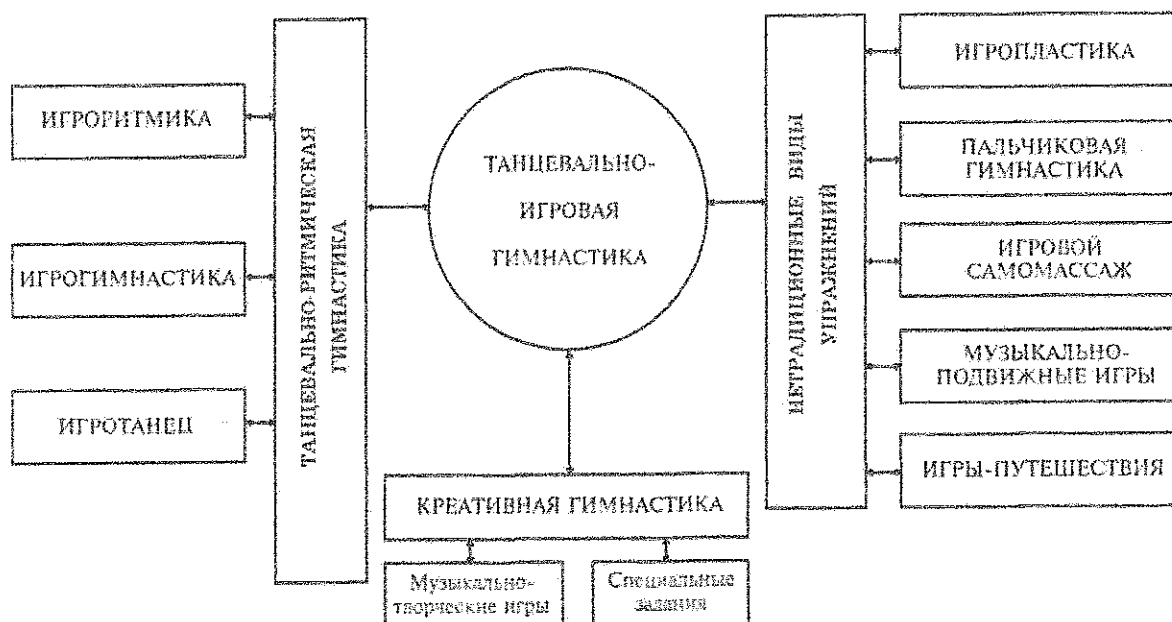
Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении (программа воспитания и обучения в детском саду. М., просвещение, 1985, 1987). В программе «са-фи-дансе» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика (см. Табл. 1).

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную

Таблица 1

Модель программы «Са-Фи-Дансе» для дошкольных учреждений



форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Основной целью программы «Са-Фи-Дансе» является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе «Са-Фи-Дансе» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

В то же время немаловажным является вооружение специалистов дошкольных учреждений нестандартной оздоровительно-развивающей программой по физическому воспитанию ребенка и подготовке его к обучению в общеобразовательной школе.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих **основных задач** для детей 3—7 лет.

1. Укрепление здоровья:

способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

формировать правильную осанку;

содействовать профилактике плоскостопия;

содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2 Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную 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. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:

развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

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

При распределении разделов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности ребенка от 3 до 7 лет. Занятия по танцевально-игровой гимнастике проводятся два раза в неделю из расчета 68 часов в год (таблица 2).

Таблица 2

Планирование занятий по танцевально-игровой гимнастике (час)

Сетка часов при двухразовых занятиях в неделю

№ п/п	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ	Год обучения (возрастная группа)			
		1 (младшая)	2 (средняя)	3 (старшая)	4 (подгот.)
1	Игроритмика	в течение года			
2	Игрогимнастика	14	10	10	14
3	Игротанцы	в течение года			
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	48	52	50	47
5	Игропластика	по плану занятий			

При трехразовых (и более) занятиях в неделю время на отведенные разделы пропорционально увеличивается, используется дополнительный материал. Если группа детей начинает заниматься танцевально-игровой гимнастикой не с 3—4 лет, а с более позднего возраста, то целесообразно пройти материал программы первого года обучения, но в более короткие сроки.

ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ «СА-ФИ-ДАНСЕ»

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

Раздел «Игροгимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Са-Фи-Дансе». В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, балльный, современный и ритмический танцы. В разделе «Танцевально-ритмическая гимнастика» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают

Окончание табл. 2

№ п/п	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ	Год обучения (возрастная группа)			
		1 (младшая)	2 (средняя)	3 (старшая)	4 (подгот.)
6	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий			
7	Игровой самомассаж	по плану занятий			
8	Музыкально-подвижные игры	по плану занятий			
9	Игры-путешествия	6	6	8	7
10	Креативная гимнастика	по плану занятий			
ВСЕГО ЧАСОВ		68	68	68	68

положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Раздел «Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

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

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

Первый год обучения (младшая группа, 3-4 года)

1. 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.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строчные 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 врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

2.2. 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).

2.3. 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.

2.4. 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.

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг с носка, па носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

3.3. Ритмические танцы «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками» (на приставном шаге), «Если весело живется», «Танец утят», «Ла-вота», «Кузнечик».

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Муренка», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка».

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

6. 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.

7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ. Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. 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 11 образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

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

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

Второй год обучения (средняя группа, 4-5 лет)

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

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Повороты 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.

2.2. 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.

2.3. 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

2.4. 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.

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. 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.

3.2. 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.

3.3. Ритмические и бальные танцы «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия».

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

(медиальные композиции и комплексы упражнений «Чашки», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками»).

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

6. 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.

7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

8. 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.

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

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

Третий год обучения (старшая группа, 5-6 лет)

1. 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.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. 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.

2.2. 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).

2.3. 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 снижении. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

2.4. 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.

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. 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, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание 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.

3.2. 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 падание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.3. Ритмические и балльные танцы «Современник», «Ма-карена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Травушка-муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй».

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

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

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

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

7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «К своим флажкам», «Гулливер 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.

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

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

Четвертый год обучения (подготовительная группа, 6-7 лет)

1. 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.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Крутом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении.

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.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Прыжки на двух ногах и одной ноге, 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).

2.3. 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.

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

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Русский поклон. «Открытие» 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.

3.2. 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.

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

4. 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».

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

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

7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «День -ночь», «Занев — 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.

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

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

ТРЕБОВАНИЯ, предъявляемые к занимающимся, по освоению знаний, умений и навыков программы «СА-ФИ-ДАНСЕ»

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (младшая группа). По

прошествии первого года обучения занимающиеся получают следующие знания, умения и навыки. Знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем. Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу. Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения 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.).

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (средняя группа). После второго года обучения занимающиеся знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (старшая группа). По окончании обучения занимающиеся 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 этого года обучения.

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (подготовительная группа). После четвертого года обучения занимающиеся 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 этого года обучения.

1 год обучения

УРОКИ 1-2

I

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колон-по команде (образно-двигательные действия «солдатики»).

Игроритмика. Хлопки в такт музыки (образно-звуко-действия «горошинки»).

II

Построение врассыпную.

Общеразвивающие упражнения без предмета. Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку.

Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках. Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» («У ребят порядок строгий»). Все дети стоят в шеренге (колонне), команде руководителя «Разойдись!» звучит веселая музыка, играющие разбегаются по площадке, бегают, прыгают, играют, передвигаются под музыку. Звучит команда: «Быстро местам!» Музыка прекращается. Все учащиеся должны быстро занять свои места в шеренге (колонне). Руководитель

отмечает тех, кто правильно занял место в строю. *Второй вариант.* Играющие стоят в шеренге. По сигналу руководителя «На прогулку!» дети расходятся по залу (Здесь и далее: I — подготовительная часть урока; II — основная часть урока; III — заключительная часть урока.)

гуляют. Руководитель произносит слова: «У ребят по рядок строгий, знают все свои места. Ну, трубите веселее» Дети отвечают: «Тра-та-та, тра-та-та!» По сигналу

быть в колонну или круг, по периметру или посередине зала. Игру можно проводить под музыку и без нее.

III

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

УРОКИ 3-4

I

Строевые упражнения. Повторить уроки 1—2. Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). Игроритмика. Повторить уроки 1—2.

II

Построение в рассыпную.

Общеразвивающие упражнения без предмета. Повторить уроки 1—2. Основные движения туловищем и головой.

Танцевальные шаги. Повторить уроки 1—2.

Музыкально-подвижная игра. Повторить уроки 1—2 (вариант 2).

III

Игровой самомассаж. Повторить уроки 1—2.

УРОКИ 5-6

I

Музыкально подвижная игра «Нитка — иголка». Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Руководитель-водящий встает впереди: он — «иголка», дети — «нитка». Куда иголка идет — туда и нитка тянется. Руководитель ведет детей залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку и без нее.

Строевые упражнения. Повторить уроки 1—2. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом — «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра (муз. Б. Карамышева «Русский лирический»).

Игроритмика. Повторить уроки 1—2.

Танцевальные шаги. Повторить уроки 1—2.

II

Построение в рассыпную.

Общеразвивающие упражнения без предмета. Повторить уроки 1—4. Полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа.

Акробатические упражнения. Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках.

III

Игровой самомассаж. Повторить уроки 1—2.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Поднимание рук — на вдохе. Свободное опускание рук — на выдохе.

Речитатив:

Носом — вдох,
А выдох — ртом,
Дышим глубже,
А потом —
Марш на месте,
Не спеша,
Коль погода хороша!

УРОКИ 7-8

Строевые упражнения. Повторить уроки 1—6.

Игроритмика. Повторить уроки 1—2. Ходьба сидя на стуле.

II

Построение в рассыпную

Общеразвивающие упражнения без предмета. Повторить уроки 1—6. Комплекс общеразвивающих упражнений] из пройденного материала, выполняемый под музыку.

Акробатические упражнения. Повторить уроки 5—6.

Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы! на носки, держась за опору.

Танцевальные шаги. Повторить уроки 1—2. Полуприсед на одной ноге, другую — вперед на пятку.

Музыкально-подвижная игра. Повторить игру «Нит-| ка — иголка» (уроки 5—6).

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Напряженное и расслабленное положение рук и ног в образно-двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя.

УРОКИ 9-10

Игроритмика. Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»).

Строевые упражнения. Построение в шеренгу («солдатики»), в круг. Передвижение по кругу в различных направлениях. Бег врассыпную. Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» (в кругу) (уроки 1—2).

II

Общеразвивающие упражнения без предмета. Комплекс ОРУ из пройденного материала, выполняемый под музыку.

Акробатические упражнения. Повторить уроки 5—6.

Хореографические упражнения. Стойка руки на пояс и в спину. Повторить уроки 7—8.

Танцевальные шаги. Повторить уроки 7—8. Пружинные Полуприседы.

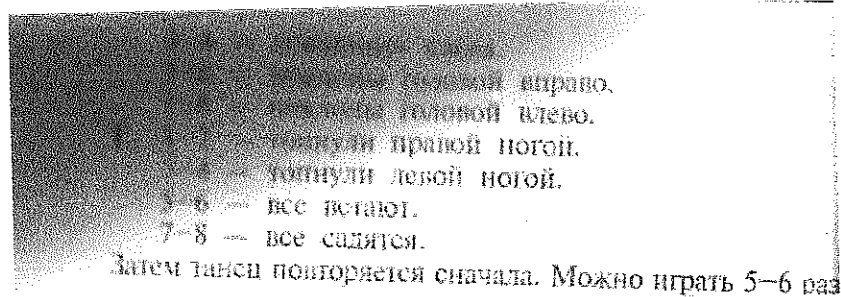
Ритмический танец «Танец сидя».

Веселый танец-игра исполняется под музыку любой польки. Все участники танца сидят на стульях, перед ними — ведущий. Он показывает движения, которые все ребята повторяют, предварительно не разучивая. Первые два раза можно комментировать движения какими-либо словами-подсказками. С каждым разом темп исполнения убыстряется. Важно сделать все движения точно, красиво и ничего не перепутать. (Тот, кто ни разу не ошибется, может быть награжден.)

Описание танца

- А. 1-2 — хлопки ладонками по коленям.
3-4 — хлопки в ладоши перед собой.
5-6 — «ножницы» (скрестные движения руками) справа.
7-8 — «ножницы» слева.
- Б. 1-2 — «погремушки» (имитация игры на погремушках) справа.
3-4 — «погремушки» слева.
5-6 — «зайчики» (разгибание двух пальцев — «ушки» — на правой руке, поднятой над головой).
7-8 — «зайчики» левой рукой.
- В. 1-2 — «пианино» (имитация игры на пианино) справа.

* Здесь и далее буквами А, Б, В и т. д. обозначены двигательные части танцев, упражнений танцевально-ритмической гимнастики.



Затем танец повторяется сначала. Можно играть 5-6 раз

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на крепление осанки. Повторить уроки 5-8. Расслабление с выдохом.

УРОКИ 11-12

I

Игроритмика. Повторить уроки 9—10.

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи» — образно-двигательные действия).

II

Общеразвивающие упражнения с предметом. Упражнения с погремушками, султанчиками, хлопками.

Акробатические упражнения. Перекаты в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седе на пятках с опорой на предплечья.

Хореографические упражнения. Повторить уроки 9—10. Свободные, плавные движения руками.

Танцевальные шаги. Повторить уроки 9-10. Приставной шаг в сторону.

Ритмический танец «Танец сидя» (повторить уроки 9—10).

Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки». Все играющие — лягушки, а один человек — цапля (стоит посредине круга). Под веселую музыку лягушки

начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами-лягушками. Выделяется лучшая цапля.

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на крепление осанки. Повторить уроки 9—10. Расслабление с выдохом.

УРОКИ 13-14

I

Игроритмика. Повторить уроки 9—10. **Строевые упражнения.** Повторить уроки 11—12.

II

Общеразвивающие упражнения с предметами. Повторить уроки 11—12.

Ритмический танец «Кузнечик». («Песня о кузнечике» на муз. В. Шаинского).

Описание танца Первый куплет.

А. 1—2 — два пружинистых полуприседа с двумя ударами руками по коленям.

3—4 — два пружинистых полуприседа и два хлопка в ладоши перед собой.

5—8 — повторить счет 1-4.

Б. 1—2 — два пружинистых полуприседа со скрестными движениями руками справа («ножницы»).

3—4 — повторить счет 1—2 в другую сторону.

5—6 — два пружинистых полуприседа с двумя ударами кулака о кулак справа («молоточки»).

7—8 — повторить счет 5—6 в другую сторону.

Припев. «Представьте себе...»

А. 1-2 прыжком — стойка ноги врозь, руки в стороны — книзу ладонями вперед.

3-4 прыжком — стойка ноги вместе, руки на пояс.

5-8- четыре подскока на месте с поворотом на 360° вправо.

Б. — повторить движения части **А.**

Акробатические упражнения. Повторить уроки 11—12.

Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки» (уроки 11-12).

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Повторить уроки 11-12. Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.

УРОКИ 15-16

I

Строевые упражнения. Построение в шеренгу, круг.

Танцевальные шаги. Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком.

Игроритмика. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле.

II

Танцевально-ритмическая гимнастика. Упражнение с погремушками, султанчиками или хлопками «У оленя дом! большой» (французская народная песня «Большой олень»); И. Мазнин, А. Фомин). Построение лицом в круг, предмет в руках.

Первый куплет.

А. 1—8 — восемь акцентированных шагов вперед к центру с ударами погремушек.

Б 1—8 — повторить движения части А, шаги назад.

Припев.

А 1—2 — два удара погремушками («Тук-тук»).

3—4 — три удара погремушками.

5—8 — повторить счет 1—4.

Б. 1—4 — повторить движения части А, счет 1—4.

5—8 — полуприсед, правую руку разогнуть вперед, левую за спину («лапу подает»).

Проигрыш. Повторить упражнения первого куплета, но шаги — вправо по кругу и в конце — поворот лицом в круг

Припев. Повторить упражнения припева, но вместо трех ударов в погремушки — три удара погремушками о колени.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Проигрыш. Повторить упражнения первого куплета, но Книги влево по кругу и в конце — поворот лицом в круг.

Припев. Повторить упражнения припева с ударами погремушками о колени. При повторении припева уйти по кругу к своему стулу.

Ритмический танец «Кузнечик» (уроки 13—14).

Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки» (уроки 11-12).

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Повторить уроки 13—14.

УРОКИ 17-18

I

Строевые упражнения. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом.

Танцевальные шаги. Повторить уроки 15—16.

Игроритмика. -Повторить уроки 15—16.

Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» (уроки 15—16).

Ритмический танец «Кузнечик» (уроки 13-14).

Подвижная игра «У медведя во бору».

На одной стороне площадки — берлога медведя, в берлоге — водящий — медведь. На другой стороне — дети. Дети идут к берлоге со словами: «У медведя во бору грибы, ягоды беру, а медведь не спит и на нас рычит!»

После этих слов медведь начинает ловить детей, а дети стараются убежать. Пойманные идут в берлогу. Медведь меняется, когда в берлоге будет четыре—пять пойманных игроков.

Вариант: игра с двумя—тремя водящими.

Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Свободные, плавные движения руками.

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Имитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине, стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»).

УРОКИ 19-20

I

Строевые упражнения. Построение врассыпную.

Игроритмика. Повторить уроки 15—16, но в положении стоя.

II

Ритмический танец «Кузнечик» (уроки 13—14).

Акробатические упражнения. Комбинация в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине («кача-лочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь («Буратино»),

лечь на спину, руки вверх («бревнышко») — перекаты вправо (влево).

Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» (уроки 15—16).

Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору» (уроки 17-18).

III

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»).

УРОК 21

I

Строевые упражнения. Построение в круг.

Игроритмика. Повторить уроки 19—20.

Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения пальчиками.

И. П. (исходное положение) сед по кругу (или на стульчиках). Сгибание пальцев рук в кулак и разгибание — «фонарики»: правой, левой рукой, обеими руками и по очереди.

II

Акробатические упражнения. Комбинация в образно-двигательных действиях.

Повторить уроки 19—20.

Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» (уроки 15—16).

Креативная гимнастика. Творческая игра «Кто я?»

Назначается водящий. Играющие разбегаются по площадке. Звучит музыка. Руководитель дает задание вспомнить, кто живет в море. Дети придумывают фигуры (рыбы, крабы и т.д.) и замирают в выбранной позе. Музыка прекращается. Водящий должен угадать, кого дети изобразили, и выбрать лучшую фигуру.

Задания могут быть самыми различными: изобразить птиц, лесных жителей и т.д.

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.

Имитационно-образные упражнения на укрепление осанки. Повторить уроки 17—18, 19—20.

СЮЖЕТНЫЙ УРОК 22

«На лесной опушке» (путешествие в лес)

Задачи. Совершенствовать выполнение танца «Кузнечик». Закрепить выполнение комплекса танцевально-ритмической гимнастики «У оленя дом большой». Содействовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве.!

Ход урока

* Здесь и далее музыка с аудиокассет «Суперсборник „77 лучших песен для детей“», «Танцы для детей от 3 до 8 лет», «Новые песни для детей», «Прокатите нас, облака!», «Песни Лукоморья».

Дети входят в зал под музыку «Песенка о лете» (Е. Крылатов — Ю. Энтин) Перестраиваются в шеренгу.

Педагог сообщает ребятам, что они отправляются путешествовать в лес и будут знакомиться с обитателями леса.

1. «Поход» — различные передвижения шагом, прыжками, с махами руками и т.д. по сюжету. Движение детей сопровождается речитативом, читаемым педагогом.

Отправляемся в поход,
Много нас открытий ждет.
Мы шагаем друг за другом
Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,
В поле бабочки летают

Раз, два, три, четыре —
Полетели, закружились.

Мостик в стороны качался,
А под ним ручей смеялся.
На носочках мы пойдём,
На тот берег попадём.

Дальше — глубже в лес зашли,
Налетели комары.
Руки вверх — хлопок над головой,
Руки вниз — хлопок другой.

Комаров всех перебьём
И к болоту подойдём.
Перейдём преграду вмиг
И по кочкам прыг, прыг, прыг.

Прыгать дружно мы умеем,
Прыгать будем мы смелее.
Раз и два, раз и два —
Позади уже вода.

Под кустом пролезть не страшно
И под елкой не опасно.
Друг за другом успевайте,
Только ветки не ломайте.

Вдруг мы видим: у куста
Выпал птенчик из гнезда.
Тихо птенчика берём
И назад в гнездо кладем.
Дальше по лесу шагаем
И медведя мы встречаем.
Руки за голову кладем
И вразвалочку идем.

Лес дремучий, ниже ветки,
Испугались наши детки.
На коленях поскорей
Страшный путь преодолей.

Зайчик быстрый скачет в поле.
Очень весело на воле.
Подражаем мы зайчишке,
Нспоседы-ребятишки.

Мы шагаем, мы шагаем,
Руки выше поднимаем.
Голову не опускаем,

Дышим ровно, глубоко.
Видишь, как идти легко!

2.

Это чей мы видим дом?
Кто же, кто хозяин в нем?
Здесь живет лесной народ.
Он танцует и поет.

Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «У оленя дом большой».

3. Комплекс общеразвивающих упражнений типа зарядки сопровождается речитативом:

В лесной глуши на елке
Жили-были два бельчонка.
Жили дружно, не тужили
И с зарядкою дружили.

Вставали рано поутру,
Изображали кенгуру:
За ушки лапками хватались
И вправо-влево наклонялись.

Дружно хлопали в ладошки,
Потягивались, словно кошки.
Ножками топали,
Глазками хлопали,
Головками крутили
И друг за другом вслед ходили.

4

Видим — скачут по опушке
Две веселые лягушки.
Прыг-скок, прыг-скок —
Прыгать весело, дружок.

Проводится игра «Цапля и лягушки».

5.

Посмотри, красиво тут,
И кузнечики поют.

Проводится танец «Кузнечик».

6.

Сколько выросло грибов
У осинки и дубов!
Мы грибочки соберем
И скорей домой пойдем.

Проводится игра «У медведя во бору».

7.

Тропка змейкой под ногами —
Мы домой вернемся сами.

4.

Подведение итогов. Организованный выход под музыку.

Примечание. Вместо игры «Цапля и лягушки» или «У медведя во бору» в сюжетном уроке можно разучить новую игру «Зайчики и волк».

Зайки скачут на лужайке.
Вдруг в лесу мелькнула тень —
Зайки спрятались за пень.
На носочки поднялись.
Ну-ка, зайка, оглянись:
Не сидит ли за кустом
Страшный волк с большим
хвостом?

Вдруг волчище выбегает,
Серых зайчиков хватает.

Быстро, зайчики, домой!
Злющий волк бежит горой.

Присели на месте.

Выбегает волк — водящий — и
ловит зайчиков.

Все зайчики бегут в дом — за
линию, а волк возвращается в свое
погово с теми, кого поймал

Присели на месте.

Выбегает волк — водящий — и ловит зайчиков.

Все зайчики бегут в дом — за линию, а волк возвращается в свое логово с теми, кого поймал.

УРОКИ 23-24

I

Строевые упражнения. Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!» (для закрепления строевых действий).

Дети стоят в шеренге (колонне, круге). По сигналу педагога «На прогулку!» все разбегаются, играют самостоятельно, можно под музыку. По сигналу «Быстро по местам!» дети занимают свои прежние места в шеренге (колонне, круге). Занявшие свои места последними проигрывают. Педагог может менять направление, например повернуть шеренгу (колонну) кругом или дать команду встать спиной к центру круга.

Передвижение по кругу за педагогом под музыку «Тольки» (2/4), «Горошинки».

Игроритмика. Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта (счет 1 или 3 при музыкальном размере 4/4; счет 1 при музыкальном размере 2/4).

II

Ритмический танец «Если весело живется...».

Все стоят в кругу или идут за ведущим со словами, выполняя различные танцевальные движения.

Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу». («На крутом берегу» Б.Савельева, А.Хаит, из мультфильма «Приключения кота Леопольда».)

Описание танца

Вступление.

1—16 — шестнадцать шагов на месте или выход на И. П. (точку), в конце принять И. П. — стойка руки перед грудью, правая рука на левой.

Первый куплет.

А. 1—2 — полуприсед, правое предплечье вверх, указательный палец к щеке.

3-4 - И. П.

5—8 — повторить счет 1—4 с другой руки.

Б. 1—2 — полуприсед на левой ноге, правую вперед — наружу на пятку.

3-4 - И. П.

5—8 — повторить счет 1—4 с другой ноги.

Припев.

А. 1—2 — стойка руки вверх — наружу.

3—4 — руки на пояс.

5—6 — круглый полуприсед, руки на пояс.

7—8 — встать.

Б. 1—8 — на каждый счет, пружиня в полуприседе, повороты туловища направо—налево; руки согнуть вперед, кисти расслабленно вниз, потряхивание кистями.

Проигрыш.

А — Б. 1—16 — варианты ходьбы: на месте; в парах, смена И. П. и на свои места; вокруг себя; вперед—назад и т.д.

Второй куплет.

А. 1—2 — притоп правой ногой, руки на пояс.

3—4 — пауза.

5-6 - притоп левой ногой, руки на пояс.

7-8 — пауза.

Б 1-8 — повторить движения части Б первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Проигрыш. Повторить упражнения проигрыша

Третий куплет.

А. 1—2 — с полуповоротом направо наклон вперед

I

Строевые упражнения. Построение в круг.

Креативная гимнастика. Импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню.

Игроритмика. Повторить уроки 23—24 и 27—28.

Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо». Педагог показывает движения детям, дети повторяют:

- четыре хлопка на каждый счет;
- один хлопок на два счета и еще один хлопок на два;
- четыре хлопка на каждый счет;
- один хлопок, и держать ладони вместе на четыре. Задания можно менять по очередности.

II

Танцевальные шаги. Повторить урок 27-28. **Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»** (уроки 15—16), **«На крутом берегу»** (уроки 23—24). Ритмический танец **«Если весело живется»** (уроки 23—24).

III

Пальчиковая гимнастика. Выполнение фигурок из пальчиков:

«бинокль» — О-образное соединение пальцев каждой руки и соединение рук перед глазами;

«лодочка» — соединение мизинцев и «ребра» ладоней обеих рук;

«цепочка» — кольцеобразное соединение указательного и большого пальцев одной руки с указательным и большим пальцами другой руки.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Повторить уроки 27—28.

УРОК 31

I

Строевые упражнения. Построение в круг.

Креативная гимнастика. Повторить уроки 29—30.

Игроритмика. Повторить уроки 23—24 и 27—28.

Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо» (уроки 29-30).

II

Танцевальные шаги. Повторить уроки 27—28.

Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» (уроки 15—16), **«На крутом берегу»** (уроки 23-24).

III

Пальчиковая гимнастика. Выполнение фигурок из пальчиков (уроки 29—30).

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения на дыхание:

«насос»:

1-4 — на вдохе через нос руки поднять до уровня груди, ладонями вниз;

5—8 — на выдохе через рот руки вниз, ладонями вниз.

Повторить 3—4 раза.

СЮЖЕТНЫЙ УРОК 32

Путешествие по станциям «Веселый экспресс»

Задачи. Научить детей различать динамические оттенки «громко — тихо».

Совершенствовать выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «На крутом берегу». Повторить ритмический танец «Если весело живется». Воспитывать организованность, дисциплинированность, доброту.

Ход урока

Дети входят под песню «Голубой вагон» (В. Шаинский, А. Тимофеевский). Все ребята готовятся к путешествию — берут с собой в дорогу улыбку, шутку, здоровый смех и прекрасное настроение, и конечно — маршрутную карту. Дети встают «вагончиками» по четыре человека в колонну, руки кладут на плечи друг другу. Руководитель идет впереди —

«паровоз» и с речитативом движется в различных направлениях, ведя за собой «вагончики».

Чук-чук-чук! Чук-чук-чук!
Паровоз — наш лучший друг.
Он промчит нас по лесам,
По оврагам и горам.
Крепко за руки держись,
От друзей не оторвись.
Машинист, вперед гляди,
Путь веселый впереди.

1. Станция первая — «Спортивная». Дети выполняют общеразвивающие упражнения под речитатив:

Ну-ка, дружно стройся в ряд!
Вызываем всех ребят:
Из вагонов выходите,
Силу, ловкость покажите.

Проводится постросние в короткие шеренги («вагончиками»).

Дети, стройтесь по порядку
На активную зарядку.
Левая, правая,
Бегая, плавая,
Мы растем смелыми,
На солнце загорелыми.
На носочки поднимайтесь,
Руки к солнцу. Улыбайтесь!
Подтянулись, наклонились
И обратно возвратились.
Повернулись вправо дружно,
Влево тоже делать нужно.
Делай раз и делай два.
Не кружись ты, голова!
Повороты продолжай
И ладошки раскрывай.
А теперь наклон вперед
Выполняет наш народ.
Поднимай колено выше —
На прогулку цепля вышла.
А теперь еще задание —
Начинаем приседание.
Приседать мы не устанем,
Сядем — встанем, сядем — встанем.
Проведем еще игру:
Все присядем — скажем: «У!»
Быстро встанем — скажем: «А!»
По вагонам нам пора.

2. Станция вторая — «Певучая нотка». Ходьба с речитативом:

Отправляемся в дорогу.
Дружно зашагали в ногу.
Вы, ребята, не зевайте,
Песню вместе запевайте.

Дети поют любую знакомую песню. (Можно использовать аудиокассеты, включающие версии КАРАОКЕ.)

3. Станция третья — «Сказочная». Выполняется упражнение «На крутом бережку».
4. Станция четвертая — «Давайте-ка поиграем».

Посмотри, какие дети!
Дети лучше всех на свете.
Надо вам, ребята, знать,
Что мы будем сейчас играть!

Проводится игра «Тихо — громко». Дети строят несколько кругов «вагончиками» (уроки 27—28).

5. Станция пятая — «Танцевальная». Ритмический танец! «Если весело живется» (можно другой знакомый танец).

6. Станция шестая — «Загадочная». «Ромашка» с загадками. На лепестках написаны загадки. Соревнуются дети «вагончиками».
Подведение итогов занятия, определение лучших «вагончиков». Выход под песню.

УРОКИ 33-34

Строевые упражнения. Построение в круг.

Игроритмика. Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет.

II

Танцевальные шаги. Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.

Ритмический танец «Галоп шестерками» на приставном шаге. (Муз. «Йоксу-полька».)

Построение в круг.

Описание танца

1-я фигура.

А — Б. 1—16 — шестнадцать шагов по кругу вправо.

В — Г. 1—16 — восемь приставных шагов в том же направлении.

Д-З. 1—32 — повторить движения частей А — Г в другую сторону, закончить лицом в круг.

2-я фигура.

А. 1—4 — два подскока на месте.

5—8 — четыре хлопка в ладоши.

Б. — повторить движения части А.

В. 1—4 — два удара правой ногой о пол.

5—8 — четыре хлопка в ладоши.

Г. — повторить движения части В с левой ноги.

Д-З. — повторить движения частей А — Д.

Танцевально-ритмическая гимнастика. Построение враспынуто. «Песня Мууренки» (упражнение в седах и упорах).

(М.Пляцковский, Ю.Антонов, пластинка «Приключение кузнечика Кузи».)

Вступление.

И. П. — сед на пятках, руки на бедрах.

Первый куплет.

А. 1—2 — наклон вправо, указательные пальцы к голове («рожки»).

3-4 - И. П.

5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону.

Б. — повторить движения части А.

В. 1—2 — наклон вперед с полуповоротом направо, руки в стороны — наружу, ладонями вверх.

3-4 - И. П.

5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону.

- Г. — повторить движения части В с полуповоротом налево.
Д. 1—2 — встать на колени, руки вверх — наружу.
3—4 — И. П. сед на пятках.
5—6 — наклон вперед, руки назад.
7—8 — И. П. сед на пятках, в конце — упор стоя на коленях.

Припев.

- А. 1—4 — четыре шага вперед в упоре, стоя на коленях.
5—8 — три наклона головой вперед (повторить три раза: «му-му-му; му-му-му; му-му-му»).
- Б. 1-2 - правую руку вверх.
3-4 - И. П.
5-6 - левую руку вверх.
7-8 - И. П.
- В. 1-2 правую ногу назад.
3-4 - И. П.
5-6 - левую ногу назад.
7-8 - И. П.
- Г. — повторить движения части А, счет 1—4, передвигаясь назад.
5—8 — три движения тазом («хвостиком») вправо, влево, вправо (повторить три раза).
- Д. — повторить движения части Б.
Е. — повторить движения части В.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Игрорластика. Специальные упражнения для развития силы мышц. Морские фигуры:

- «морская звезда» — лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;
«морской конек» — сед на пятках, руки за голову;
«краб» — передвижение в упоре стоя согнувшись, ноги согнуты врозь;
«дельфин» — лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок».

III

Креативная гимнастика «Море волнуется». Игра направлена на развитие воображения и двигательной памяти. Дети стоят лицом в круг, взявшись за руки. Они размахивают руками вперед-назад, произнося слова:

Море волнуется — раз,
Море волнуется — два,
Море волнуется — три,
На месте, фигура, замри! (например: «Фигура рыбы, замри»)

После слова «Замри!» дети принимают какую-нибудь Позу (можно заранее оговорить). Преподаватель отмечает id ей, принявших наиболее красивые и оригинальные позы.

УРОКИ 35-36

I

Строевые упражнения. Построение в круг. **Игроритмика.** Повторить уроки 33—34.

II

Ритмический танец «Галоп шестерками» (на приставном шаге). Уроки 33—34.
Танцевально-ритмическая гимнастика. Построение врассыпную. «Песня Муренки» (уроки 33—34).

Игропластика. Специальные упражнения для развития гибкости — морские фигуры:

«улитка» ~ упор лежа на спине, касание ногами за головой;

«морской лев» — упор сидя между пятками, колени

врозь;

«медуза» — сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы; «уж» — сед с предельно разведенными врозь ногами,

руки на пояс;

«морской червяк» — упор стоя согнувшись.

III

Креативная гимнастика «Море волнуется» (уроки 33—34).

УРОКИ 37-38

I

Строевые упражнения. Построение в круг. Игра «У ребят порядок строгий» (уроки 1—2).

Игроритмика. Повторить уроки 33—34.

II

Хореографические упражнения. Комбинации И. П. стойка лицом к опоре, держась за нее.

А 1-2 - полуприсед.

3-4 — встать.

5-6 — встать на носки.

7-8 - И. П.

Б. 1—2 — руки на пояс.

3—4 — руки на опору.

5—6 — руки за спину.

7—8 — руки на опору.

Ритмический танец «Галоп шестерками» (на приставном шаге). Уроки 33—34.

Танцевально-ритмическая гимнастика. Построение в рассыпную. «Песня Мууренки» (уроки 33-34).

Игропластика. Комплексы упражнений по урокам 33-34 и 35—36 «Морские фигуры».

III

Креативная гимнастика «Море волнуется» (уроки 33-34).

УРОКИ 39-40

I

Строевые упражнения. Построение в круг.

Игроритмика. Повторить уроки 33-34.

Танцевально-ритмическая гимнастика. Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога (уроки 11-12). «У оленя дом большой» (уроки 15—16), «На крутом берегу» (уроки 23-24), «Песня Мууренки» (уроки 33-34).

II

Музыкально-подвижная игра «Водяной». Игра направлена на развитие быстроты и ловкости. Начертить круг — озеро. Играющие бегают вокруг озера. Водящий бегаёт в круге и ловит играющих, которые близко подходят к берегу. При этом водящему нельзя выходить за линию круга. Пойманные становятся в круг и помогают водящему ловить игроков.

Игропластика. Построение в рассыпную. Повторить уроки 37-38.

Креативная гимнастика «Создай образ». Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа.

При проведении игры педагог может предложить одно или несколько заданий: пройти по камешкам через ручей в качестве любого персонажа (сказки, рассказа, мультфильма) по их выбору; в качестве любого персонажа подкрадываться к спящему

зверю (зайцу, медведю, волку); ловить бабочку или муху, перевоплотившись в различные персонажи; изобразить прогулку семейства трех медведей, но так, чтобы все три медведя вели себя и действовали по-разному.

Примечание. Проведенные выше задания показывают путь, по которому можно искать и закреплять выразительные приемы создания игрового образа. Взрослый должен внимательно следить за тем, чтобы дети сами подмечали различия в исполнении ролей своими друзьями и стремились находить оригинальные движения, мимику.

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения на дыхание. Повторить урок 31.

УРОК 41

I

Строевые упражнения. Построение в круг. Музыкально-подвижная игра «Водяной» (уроки 39—40).

II

Танцевально-ритмическая гимнастика. Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога (уроки 11—12). «У Оленя дом большой» (уроки 15—16), «На крутом бережку» (уроки 23—24), «Песня Мууренки» (уроки 33-34).

Креативная гимнастика. Специальные задания «Создам образ» (уроки 39—40).

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Имитационно-образные упражнения «Вороны».

Педагог. (Дети прыгают.)

Вот под елочкой зеленой

Скачут весело вороны.

Дети

Кар-кар-кар!

Педагог.

Целый день они летали,

Спать ребятам не давали.

(Дети бегают врассыпную и машут руками.)

Дети.

Кар-кар-кар.

Педагог.

Только к ночи умолкают,

Вместе с нами засыпают.

Дети.

Ш-ш-ш-и... (Приседание с выдохом.)

СЮЖЕТНЫЙ УРОК 42

«Путешествие в Морское царство»

Задачи. Закрепить выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Мууренка». Повторить ритмический танец «Галоп шестерками». Способствовать развить ловкости, координации движений, мышечной силы и гибкости. Содействовать развитию воображения и творческих способностей.

Ход урока

Дети организованно входят под песню «Синяя вода» (Шаинский, Ю. Энтин). Для того чтобы добраться до моря, они должны преодолеть несколько препятствий: речку, яму, гору, болото, обмануть Водяного и пройти испытания: 1. «Речка» — переход по скамейкам; «яма» — прыжок в длину с места или перешагивание со скамейки на скамейку (с помощью педагога);

«гора» — лазание по наклонной скамейке;

«болото» — прыжки по «кочкам» (кружочкам).

2. Игра «Водяной» (звучит «Песня Водяного»; М. Дунаевский).

3. Испытания заключаются в выполнении комплекса упражнений игротнстики на морскую

Упражнение на дыхание «Парус»:

И. П. — основная стойка.

1 — обычный вдох.

2—4 — продолжительный выдох через рот («ветер надувает парус»). Упражнение «Волны шипят»:

И. П. — сед на пятках, руки внизу.

1—2 — волнообразные движения руками вперед — вверх, обычный вдох.

3—4 — волнообразные движения руками вниз, выдох через рот со звуком «ш-ш-ш». То же, увеличивая амплитуду движений, вставая на колени.

Упражнение для укрепления мышц спины «Морская звезда»:

И. П. — лежа на животе, руки вверх.

1 — прогибаясь, поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2 — руки и ноги развести в стороны.

3 — руки и ноги соединить вместе.

4 - И. П.

Упражнение «Плавание брассом»:

И. П. — лежа на животе, руки вверх.

1 — прогнувшись, поднять голову, верхнюю часть туловища, руки.

2—7 — движения руками, имитируя «брасс».

8 - И. П.

Упражнение для укрепления мышц живота «Кальмар»:

И. П. — сидя, руки в упоре сзади.

1 — согнуть ноги вперед, не касаясь стопами пола.

2 — разогнуть ноги в стороны — вверх.

3 — соединить ноги вместе.

4 - И. П.

Упражнение «Медуза»:

И. П. — лежа на спине, ноги врозь, руки вверх в стороны.

1 — группировка лежа (когда шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно).

2—3 — держать.

4 — И. П. (когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность). Упражнение на

развитие гибкости «Альбатрос»:

И. П. — сидя, ноги врозь, руки в стороны.

1—2 — наклон вперед до касания грудью пола.

3—6 — держать.

7-8 - И. П.

Упражнения на расслабление «Я на солнышке лежу»:

И. П. — лежа на животе с опорой на предплечья.

1 — согнуть правую ногу назад.

2 — разгибая правую, одновременно согнуть левую ногу.

3—4 — то же с другой ноги.

4. Дети прошли все испытания и вышли к морю. Царь Нептун встретил их и предложил сыграть в свою любимую игру «Море волнуется» (выбирается водящий Нептун).

5. Нептун хочет узнать побольше о земле, кто там живет (животные, птицы, звери). Упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Муренка».

6. Путешествие было интересным, и в заключение тан-дружный танец «Галон шестерками».

7. Затем «купание» — дети изображают игры на воде (под музыку). Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа. Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги. Отдыхают, подводят итоги путешествия и отправляются под музыку домой.

УРОКИ 43-44

I

Строевые упражнения. Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении.

Игроритмика. Различие динамики звука «громко — тихо». Под громкую музыку — ходьба, акцентируя шаг, под тихую музыку — ходьба в полуприседе — крадучись.

Выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта — основного движения (наклона, приседа и т.д.).

II

Ритмический танец «Танец утят» (французская народная песня).

И. П. — стойка руки согнуты в стороны, ладонями вперед, лицом в круг.

А. 1—4 — четыре раза согнуть пальцы в кулачок («клювики»).

5—8 — четыре раза поднять и опустить локти вниз («крылышки»).

Б. 1—4 — приседая и вставая, четыре раза колени вправо — влево («хвостики»). 5—8 — четыре хлопка перед собой.

В - - Г - - повторить движения частей А — Б.

Припев.

А. 1—8 — восемь подскоков по кругу, держась за руки.

Б. — повторить движения части А.

В — Г. — повторить движения частей А — Б в другую сторону.

Акробатика. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях:

«Ванька-Встанька» — из положения седа в группировке перекаты назад—вперед;

«Мальвина-балерина» — стойка на носках, ходьба на носках;

«солдатик» — стойка на одной ноге, держась за опору

На одной ноге постой-ка,
Будто ты солдатик стойкий.
Ногу правую к груди,
Да смотри не упади!

А теперь постой на правой,
Если ты солдатик бравый.

Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?» Все играющие, кроме одного, образуют круг. В центре круга — водящий с закрытыми глазами. Дети, держась за руки, идут по кругу вправо (влево) и произносят: «**Вот** построили мы круг, повернемся разом вдруг (дети поворачиваются в другую сторону). А как скажем: „Скок. скок, скок“, — отгадай, чей голосок?»

Слова «скок, скок, скок» говорит один ребенок по указанию педагога. Когда сказаны все слова, водящий открывает глаза и старается отгадать, кто сказал слова «скок, скок, скок». Если отгадает, то тот, кто говорил, становится водящим.

Передвигаться по кругу можно под музыку.

Игровой самомассаж. Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладошки-мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги»).

УРОКИ 45-46

I

Строевые упражнения. Повторить уроки 43—44.

Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?» (уроки 43—44).

Игроритмика. Повторить уроки 43—44.

II

Танцевально-ритмическая гимнастика. Упражнение «Хороовод» (песня «От улыбки», В. Шаинский, М. Пляцков-

Описание танца

Вступление.

И.П.— стоя по кругу, держась за руки.

Первый куплет.

А. 1—8 — восемь шагов вправо по кругу.

Б. 1—8 — восемь шагов по кругу на носках.

В. — повторить движения части А в другую сторону.

Г. — повторить движения части Б в другую сторону.

Припев.

А. 1—4 — четыре шага вперед, поднимая руки вверх.

5—8 — четыре шага назад дугами назад, руки вниз.

Б. 1—8 — «...И кузнечик запиликает на скрипке...» — изображают игру на скрипке.

В. 1—8 — восемь махов руками в сцеплении вперед-назад.

Г. 1—8 — руки вверх в сцеплении (изображают дружбу), посмотреть друг на друга.

Д. — повторить движения части В.

Е. — повторить движения части Г.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Третий куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Акробатика. Повторить уроки 43—44.

Ритмический танец «Танец утят» (уроки 43—44).

III

Игровой самомассаж. Повторить уроки 43—44.

УРОКИ 47-48

I

Строевые упражнения. Построение в круг, передвижение по кругу.

Игроритмика. Различные динамики звука «громко -тихо». Под громкую музыку дети бегают, прыгают; под тихую музыку — ходьба на носках, в полуприседе, в упоре присев.

Ритмический танец «Танец утят» (уроки 43—44).

II

Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».

На земле (на полу) обозначен круг. В центре круга водящий — ворона. За линией круга все играющие воробышки. Они впрыгивают в круг, прыгают по кругу, выпрыгивают из него. Ворона старается поймать воробышка, когда тот находится в кругу. Пойманный становится водящим.

Варианты. Воробышки не прыгают по кругу, а только впрыгивают и выпрыгивают; пойманные остаются в центре круга, а когда их будет четыре—пять, выбирается новый водящий.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Хоровод» (уроки 45-46).

Пальчиковая гимнастика.

И. П. — сед на стульчике.

Игры-потешки «Сорока-белобока».

Сорока белобока
Кашу варила,
Детишек кормила.

Этому дала,
Этому дала,
Этому дала...

Указательный палец правой руки выполняет круговые движения на ладони левой руки.

По очереди правой рукой сгибают пальчики левой руки.

Затем можно поменять работу рук. Далее можно по очереди сгибать пальчики без помощи другой руки.

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Потряхивание кистями рук. Сед руки на спину. Расслабление рук с выдохом.

УРОКИ 49-50

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колодку по распоряжению.

Игроритмика. Различные динамики звука «громко — тихо». Под громкую музыку дети хлопают в ладоши в такт; под тихую музыку принимают присев в группировке — «прячутся».

II

Танцевально-ритмическая гимнастика. Перестроение из одной шеренги в несколько по команде и ориентирам. «У оленя дом большой» (уроки 15—16), «На крутом берегу» (уроки 23—24), «Песня Муленки» (уроки 33—34), «Хоровод» (уроки 45—46).

Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки» (уроки 47—48).

III

Пальчиковая гимнастика. И.П.— сед на стульчике. Общеразвивающие упражнения пальчиками. И.П.— пальцы правой и левой рук в кулак. Разгибание всех пальцев по

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Потряхивание кистями рук. Расслабление рук (руки на стол, руки в карманы).

УРОК 51

I

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по распоряжению.

Игроритмика. Различные динамики звука «громко — тихо». Под громкую музыку дети идут вперед (охотники); под тихую музыку дети, пригнувшись, идут назад (звери прячутся от охотников).

II

Музыкально-подвижная игра «Мы — веселые ребята».

На одной стороне площадки (зала), за линией — дом, там стоят дети. Водящий, стоя посередине лицом к играющим, громко произносит: «Раз, два, три!» Все играющие отвечают хором:

Мы — веселые ребята,
Мы — ребята все зверята,
Любим бегать и играть.
Ну, попробуй нас догнать!

После этого дети перебегают на противоположную сторону зала за линию другого дома. Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. Когда все дети перебегут, водящий опять считает: «Раз, два, три!» — а все, сказав четверостишие, бегут в первый дом. Пойманные опять отходят в сторону. После двух-трех перебежек (по предварительной договоренности) подсчитывают пойманных. Из них выбирают нового водящего, а пойманные снова включаются в игру. Все начинается сначала.

Игра проводится три-четыре раза, после чего отмечаются ни разу не пойманные ребята и лучшие водящие, сумевшие поймать больше ребят.

Танцевально-ритмическая гимнастика. Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам. «У оленя дом большой» (уроки 15—16), «На крутом р-режку» (уроки 23—24), «Песня Муренки» (уроки 33—34), «Хоровод» (уроки 43—46).

III

Креативная гимнастика. Специальные задания «Создай образ» (уроки 38—39).

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Повторить уроки 49—50.

СЮЖЕТНЫЙ УРОК 52 «Поход в зоопарк»

Задачи. Способствовать развитию творческих способностей, выдумки, фантазии. Закрепить выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики «Хоровод». Содействовать развитию прыгучести, ловкости, координации движений, ориентировки в пространстве.

Ход урока

1. Дети входят под песню о зоопарке (М.Гусев). Педагог говорит ребятам, что сегодня у них необычное занятие — поход в зоопарк. Все строится в колонну и идут дружно, не отставая.

Игра «Иголка — нитка» (уроки 5—6).

2. В клетках зоопарка сидят разные звери.

Комплекс игропластики:

«медведь» — ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы;

«пантера» — мягкий шаг;

«цапля» — ходьба с высоким подниманием колена;

«орлы» — повороты головы;

«кошечка» — «котенок выгибает спину» (тянется); «котенок сердится»; «котенок пьет молоко»; «котенок спит» (лежа на боку и мурлычет);

«змея» — упор лежа на бедрах, поворот головы налево—направо (змея шипит); «собачка» — упор стоя согнувшись; виляет «хвостиком» — таз влево—вправо; «лев» — лежит и греется на солнышке.

3. Общеразвивающие упражнения на полу под песни. Лявонка и Черепахи (Ген. Гладкова и С. Козлова) «Я на солнышке лежу».
4. В зоопарке много воробьев. **Игра «Попрыгунчики-воробышки»** (уроки 47—48).
5. Все ребята очень стараются вести себя хорошо и дружелюбно, ведь доброта — это самое хорошее качество. *Быть* добрым — значит улыбаться, а от улыбки становится теплей: и слону и даже маленькой улитке. Все встают в дружный хоровод и танцуют.

Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Хоровод» (уроки 45—46).

6. Игра «Ленточки — хвосты» по типу игры «Мы — веселые ребята».

Мы — веселые ребята,
Мы — ребята все зверята,
Любим бегать и играть.
Ну, попробуй нас догнать!

Каждый ребенок изображает какую-нибудь зверюшку: мишку, зайчика, лису. Руководитель раздает всем ленточки — «хвосты», которые прикрепляются сзади. Водящий должен сорвать ленточку. Те ребята, у кого сорвана ленточка, выбывают из игры. Подведение итогов. Организованный выход из зала — «уход домой».

УРОКИ 53-54

I

Строевые упражнения. Построение врассыпную.

Игроритмика. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта — основного движения (наклона, приседа, маха и т.д.).

II

Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Танцующие стоят в кругу, взявшись за руки. Ребята поют песенку и выполняют те движения, о которых поют.

Мы пойдем сначала вправо.

Раз, два, три! [А потом пойдем налево.

Раз, два, три!

А потом все соберемся.

Раз, два, три! Идут в круг.

А потом все разойдемся.

Раз, два, три! Идут из круга.

А потом мы все приседем.

Раз, два, три! Приседают.

А потом все дружно встанем.

Раз, два, три! Встают.

А потом мы все станцуем.

Раз, два, три! А потом еще станцуем.

Выполняют произвольные движения.

Раз, два, три!

Все движения исполняются не как спортивные, а как танцевальные, с фантазией. Танец повторяется 4—5 раз, все быстрее и быстрее, а последний раз темп можно резко снизить.

Музыкально-подвижная игра «Мы — веселые ребята»

(урок 51).

Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка» (песня «Чебурашка», В. Шаинский, Э. Успенский).

Описание танца

Вступление.

1—8 — И. П. — основная стойка.

1—4 — основная стойка.

Первый куплет.

А. 1—4 — подняться на носки, руки дугами наружу ;

в стороны — вверх.

5—8 — опуститься на всю стопу в круглый полуприсед, руки дугами наружу расслабленно вниз.

- 1—2 — полуприсед с поворотом туловища налево, руки согнуть вперед, большой палец к ушам, остальные пальцы вместе, ладонями вперед («уши Чебурашки»).
- 3—4 — с поворотом в И. П. встать, руки вниз.
- 5—6 — полуприсед с поворотом туловища направо, руки согнуть вперед, кисти вниз («дворняжка»).
- 7—8 — с поворотом в И. П. встать, руки вниз.
- Г. 1—8 — в стойке ноги врозь поворот переступанием на пятках налево на 360° — с наклоном туловища в сторону на каждый шаг, руки согнуть в стороны, пальцы в стороны.
- Д. — повторить движения части В.
- Е. — повторить движения части Г, только поворот переступанием выполнить в другую сторону и остаться в стойке ноги врозь.

Второй куплет.

- А. 1—2 — в стойке ноги врозь поворот туловища налево, руки внизу расслаблены.
- 3—4 — поворот туловища направо, руки расслаблены.
- 5—8 — повторить счет 1—4.
- Б. 1—4 — медленно упор присев.
- 5—8 — скольжением ног назад лечь на живот, правая согнутая рука на левой, подбородок на предплечье.
- В. 1—2 — согнуть правую ногу назад.
- 3—4 — поменять И. П. ног.
- 5—8 — повторить счет 1—4.
- Г. 1—4 — повторить движения части В, счет 1—4. 5—6 — поменять И. П. ног. 7—8 — разогнуть правую ногу.
- Д. 1—2 — разогнуть руки в упор лежа прогнувшись.
- 3—4 — толчком ног упор присев.
- 5—8 — медленно встать в основную стойку.

Третий куплет. Повторить упражнения первого куплета, в конце принять основную стойку.

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Напряженное и расслабленное положение рук и ног в И. П. сед и лежа на спине.

УРОКИ 55-56

I

Строевые упражнения. Построение врассыпную. Игритмика. Повторить уроки 53—54.

Ритмический танец «Мы Цойдем сначала вправо» (уроки 53-54).

II

Музыкально-подвижная игра «Совушка».

Выбирается водящий — совушка. Ее гнездо находится к стороне от площадки. Играющие стоят на площадке. Совушка сидит в гнезде.

По сигналу руководителя — «День наступает — все оживает» — дети ходят, бегают, подражают полету бабочек, птиц, жуков. По сигналу: «Ночь наступает — все «ширает» играющие замирают, останавливаясь в той по-ле, в которой их застал сигнал. Совушка выходит охотиться и шевельнувшихся уводит в свое гнездо. По сигналу «День наступает — все оживает» совушка уходит в гнездо. Играющие опять оживают. Совушка меняется через две-три игры. Игру можно проводить под музыку: «день...» — музыка звучит громко, «ночь...» — музыка шучит тихо.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка» (уроки 53—54).

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Повторить уроки 53—54.

УРОКИ 57-58

I

Строевые упражнения. Построение врассыпную.

Игритмика. Выполнение общеразвивающих упражнений руками в различном темпе (на два и четыре счета каждое движение).

Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо» (уроки 53-54).

Игропластика. Комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса.

А. И. П. — лежа на животе, руки вверх.

1—6 — прогнуться, держать это положение («плодочка»).

7—8 — И. П. — расслабиться.

Б. И. П. — лежа на спине.

1—2 — группировка.

3-4 - И. П.

Каждое упражнение повторить несколько раз.

Музыкально-подвижная игра «Совушка» (уроки 55—56).

Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка» (уроки 53-54).

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. В положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.

СЮЖЕТНЫЙ УРОК 59

«В гости к Чебурашке»

Задачи. Совершенствовать выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Чебурашка». Закрепить выполнение группировки в положении лежа. Содействовать развитию танцевальности, координации движений.

Ход урока

1. Дети входят в зал под песню «В мире много сказок» (В. Шаинский, Ю.Эртин). Педагог встречает их словами: «Сегодня мы отправляемся путешествовать в мир сказки, в гости к Чебурашке. Жители государства сказочного, волшебного и загадочного, веселого, говорливого, забавного и счастливого приветствуют дружно нас и в гости ждут — сейчас!» «Сказочный лес» — дети идут в обход по залу, выполняя различные движения: «проходят речку (ходьба по скамейке), болото (прыжки), пещеру» (переползания), «переплывают озеро» (имитация движений руками «басс», «кроль»).

2. «Сказочная зарядка». Для того чтобы набраться сил, дети выполняют комплекс зарядки. Упражнение «Перестроение»:

Слушай, сказочный народ,
Собираемся на сход.
Поскорее в строй (круг) вставайте
И зарядку начинайте!

Упражнение «Потягивание»:

Потягушка, потянись
Поскорей, скорей проснись!
День настал давным-давно,
Он стучит в твоё окно.

Упражнение «Наклоны»:

Буратино потянулся,
Раз прогнулся, два нагнулся,
Зашагал и по порядку
Начал делать он зарядку.

Упражнение «Царя Гороха», или упражнения **мышц** шеи и туловища:

Давным-давно жил царь Горох
И делал каждый день зарядку.
Он головой крутил-вертел
И танцевал вприсядку.
Плечами уши доставал
И сильно прогибался,
Он руки к небу поднимал,
За солнышко хватался.

Упражнение «Дровосек»:

Чтобы лучше мне шагать,
Сделаю зарядку:
Помахая топором
Я для вас, ребятки,
Ноги в стороны поставлю,
Вниз и вверх махну руками.

Упражнение «Выпады»:

Иван-Царевич, вот герой!
Смело он вступает в бой,
Волшебным он взмахнет мечом,
И Змей-Горыныч нипочем.
Сделал выпад раз и два —
Отлетела голова.
Еще выпад три-четыре —
Отлетели остальные.

Упражнение «Прыжки»:

Вот лягушка на дорожке —
У нее озябли ножки. Ч
тобы ей помочь быстреей,
Мы попрыгаем за ней.
Будем вместе с ней играть,
Чтобы ей царевной стать.

Упражнение «Потопаем»:

Шел король по лесу, по лесу,
Нашел себе принцессу, принцессу.
Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем,

Еще разок попрыгаем, попрыгаем
И ручками похлопаем, похлопаем,
И ножками потопаем, потопаем.

3. Танец «Мы пойдем сначала вправо» (уроки 53—54). Дети отправляются в путь.

4. Акробатические упражнения. Проходя дремучий лес, ребята встретили ежика. Повторить виды группировок.

5. Звучит песня Бабы-Яги (на слова В. Александрова — кассета «Песни Лукоморья»). Педагог читает письмо от Бабы-Яги, в котором говорится, Баба-Яга превратила всех детей в ежиков.

Игра «Совушка».

6. Расколдовать детей поможет сказочный герой Чебурашка.

Мы станцуем и споем,
А потом домой пойдем.

Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Чебурашка».

7. Ходьба с песней. Подведение итогов занятия. Организованный выход из зала.

УРОКИ 60-61

I

Строевые упражнения. Построение в круг.

Музыкально-подвижная игра по ритмике «Найди предмет».

Построение в круг. У кого-то из детей спрятан предмет. Ведущий под музыку обходит детей и ищет предмет. По мере приближения к предмету музыка звучит громче, и наоборот. Выигрывает ребенок, который лучше ориентируется в динамике звука «громко — тихо» и быстрее найдет предмет.

Игроритмика. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Во время движения выделить хлопком наиболее сильный акцент музыки в соответствии характеру движения (наклона, приседа, маха! и т.д.).

II

Ритмический танец «Лавота».

Игроритмика. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта.

Пример.

И. П. — стойка, руки на пояс.

1—2 — наклон вперед.

3—4 — выпрямиться.

5 — притоп.

6—8 — пауза.

II

Ритмические танцы «Лавота» (уроки 62—63), «Утятя» (уроки 43-44).

Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую» (уроки 60-61).

III

Пальчиковая гимнастика. Игры пальчиками. «Игра на рояле». Пальчики одновременно ударяют по столу и поочередно.

УРОКИ 66-67

I

Строевые упражнения. Построение в круг.

Музыкально-подвижная игра «Эхо» (уроки 29—30, но педагог выполняет ногами ритмический рисунок вместо хлопков, на притопах ногами, дети повторяют).

Игроритмика. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом на сильную долю такта (уроки 64—65).

II

Ритмические танцы «Лавота» (уроки 62—63), «Утятя» (уроки 43—44), «Галоп шестерками» на приставном шаге (уроки 33—34).

Креативная гимнастика. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Я танцую», выполнение самостоятельно. Импровизация под музыку (уроки 29—30).

III

Пальчиковая гимнастика. Игры пальчиками. «Человечек» — указательный и средний палец бегают по столу, по руке, догоняют друг друга.

Игровой самомассаж. Сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.

СЮЖЕТНЫЙ УРОК 68

«Конкурс танца»

Задачи. Повторить изученный материал по ритмическим танцам. Учить импровизировать под музыку. Содействовать развитию танцевальности, музыкальности и координаций движений, чувства ритма.

Ход урока

1. Дети входят под музыку в зал.

Педагог их приветствует словами: «Девизом сегодняшнего праздника будет „Танцуй веселей с нами скорей» Конкурс-соревнование — итог года. Выбираем лучший танец, лучших танцоров.

Конкурс «Разминка». Определяются те, кто лучше умеет повторить за руководителем движения. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку — импровизация под песню «Макарепа» (или любую другую).

2. **Конкурс на лучшее исполнение танца.** Танцы «Куз нечик», «Утятя», «Галоп шестерками», «Каравай».

3. **Конкурс «Повтори за мной».** Танец «Если весе живется!».

4. **Конкурс на лучшее танцевальное движение.** Импровизация «Я танцую».

5. **Веселый конкурс.** Танец «Лавота». Победителем считается тот, кто выполнит все задания и не расцепит рук..

6. **Подведение итогов.** Определение и награждение победителей медалями: «Лучший танцор», «Веселый танцор», «Внимательный танцор», «Талантливый танцор» и т.д.