



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ №5
Приказ от 30.08.2024 г. № 74

«ПРИНЯТО»
на Педагогическом совете МБДОУ
№5
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

ПРОЕКТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
« ВЕСЕЛЫЙ КАБЛУЧОК »

Муниципального дошкольного образовательного
бюджетного учреждения «Детский сад комбинированного вида №5»
2024-2025 учебный год.



Автор: Щетинкина Марина
Анатольевна
МБДОУ №5 г. Сорочинск

Сорочинск, 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Планируемые результаты освоения программы.....	6
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	8
2.1. Учебно-тематический план I-IV года обучения.....	8
2.2. Содержание образовательной деятельности	12
2.3. Календарно-тематическое планирование (Приложение 1).....	20
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	20
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	20
3.2. Методическое обеспечение.....	21

ПРИЛОЖЕНИЯ

Календарно- тематическое планирование (Приложение 1)

Календарный график (Приложение 2)

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Веселый каблучок» составлена в соответствии с нормативно – правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

4. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21» Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»

Данная рабочая программа составлена на основе программы по ритмической пластике А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика»

Сегодня важно не только проанализировать и осознать высокие научные идеи ведущих ученых прошлого и настоящего, важно довести эти знания до определенного уровня, понятного каждому педагогу. Определим две наиболее, на наш взгляд, важные методологические позиции.

Первая из них базируется на известном философском предположении, что Человек - это духовно- физическая сущность (дуалистическая позиция), в принципе непознаваемая, и единственно возможный вывод — это понимание духовного развития и воспитания как процесса развития Сознания, как бесконечного пути постижения великой тайны — Человека, его предназначения на Земле. Исследователи постоянно возвращаются к положению о том, что разгадать тайну о Человеке — это значит разгадать тайну бытия. «Познай самого себя и через это познаешь мир» (Н.А. Бердяев).

Данная методологическая позиция обуславливает чрезвычайно бережное отношение к ребенку, уважение к его индивидуальности и личности, принятие его таким, каков он есть. Изменение отношения к детям коренным образом меняет и позицию педагога: он теперь не только транслятор знаний, репетитор или тренер, а помощник каждому ребенку в саморазвитии, становлении его личности.

Вторая методологическая позиция основана на теории деятельностного метода, являющейся фундаментом таких универсальных качеств человека, как способность к самоизменению и саморазвитию. Именно с этой точки зрения должны трактоваться все программные требования: как, каким образом их реализация повлияет на становление личности ребенка? Или (еще конкретнее по отношению к данной программе) зачем детям преодолевать трудности освоения каких-либо танцевальных движений (например, шага польки, галопа и др.)? Какие новые качества дети приобретут в процессе преодоления затруднений?

В решении любой задачи педагогу необходимо видеть дальние горизонты развития ребенка, важно понимать, как влияет на формирование личности процесс преодоления затруднений и как важно взрослому на первых порах быть рядом, чтобы поддержать, показать пример, помочь прочувствовать и проанализировать (отрефлексировать) полученный в жизненной ситуации опыт. И в этом приобретенном опыте — главный смысл педагогической деятельности, поскольку, как писал Л. Дьюи, «Ценность образования определяется тем, в какой мере оно формирует стремление к непрерывному росту и обеспечивает средствами осуществления это стремление в жизни».

Данная методологическая позиция является основополагающей в примерной программе «Мир открытий», разработанной группой авторов под руководством доктора педагогических наук Л. Г. Петерсон, а также парциальной программы музыкального воспитания детей 3—7 лет «Тутти» (А. И. Буренина, Т. Э. Тютюнникова). Программа «Ритмическая мозаика» входит в общий комплект программно-методических материалов названной выше программы, поэтому единство методологических позиций, единая трактовка целей, задач и принципов образования детей является чрезвычайно важным условием достижения ожидаемых результатов.

Цель, задачи и принципы реализации программы

Цель программы: целостное развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений, разнообразных умений, способностей, качеств личности. И, как известно, чем раньше мы дадим детям гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, особенно в таком гармоничном, естественном виде деятельности, как движение под музыку, тем более успешным будет дальнейшее их развитие. И, возможно, меньше будет проблем у наших детей с развитием речи, внимания, памяти, мышления, формированием красивой осанки.

Программа нацелена на общее, гармоничное психическое, духовное и физическое развитие, а ее содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей, от ведущих целей их воспитания,

Ритмика — это синтетический вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ и конкретизируют основные средства музыкальной выразительности.

Помимо единства художественного образа, настроения и характера исполнения, музыка и движение тесно взаимосвязаны также и тем, что это временные виды искусства, при этом движение, протекающее в пространстве, как бы делает зримым, осязаемым течение времени. Музыка и движения, таким образом, имеют много общих параметров, к которым относятся:

- все временные характеристики (начало и конец звучания, темп, ритм);
- динамика (чем громче музыка, тем больше амплитуда движения);
- форма произведения и композиционная структура двигательной композиции.

Взаимообусловленность музыки и движения, а также цели данной программы определили **задачи** ее реализации.

Развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;

- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- развитие музыкальной памяти;
- театрализованная деятельность как средство развития речи дошкольника;
- развитие эмоционального интеллекта в дошкольном возрасте как предпосылка позитивной социализации ребенка;
- трудовое воспитание дошкольников в современных условиях.

Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- формирование навыков выполнения разнообразных видов движений в соответствии с возрастными возможностями;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.

Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Реализация перечисленных задач будет успешной при соблюдении следующих условий:

- мотивации детей к активности в музыкально-ритмической деятельности (дети должны получать истинное удовольствие от движения под музыку);
- партнерских, доверительных взаимоотношений взрослых и детей;

- использования лучших образцов музыкально-ритмического репертуара на основе народной, классической, высокохудожественной детской современной музыки.

Важным условием эффективности реализации программы является также опора на следующие дидактические **принципы**:

- **принцип психологической комфортности** (создается образовательная среда, обеспечивающая не только снятие всех стрессообразующих факторов, но и переживание радости, чувствоудовлетворения, увлеченности деятельностью);
- **принцип деятельности** (дети осваивают новые движения, приобретают новые навыкии умения в процессе активной деятельности, приобретения собственного чувственного опыта,преодоления посильных затруднений в выполнении музыкально-ритмических упражнений);
- **научная обоснованность и практическая применимость** (содержание, формы, методымузыкально-ритмического воспитания детей, предложенные в данной программе, обоснованыроссийскими и зарубежными исследованиями в области музыкальной педагогики);
- **соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности** (оптимизация содержания музыкально-ритмического воспитания, возможность «на малом учить многому»);
- **единство воспитательных, обучающих, развивающих целей и задач** (реализуется в соответствии с логикой системы музыкального развития, предложенной данной программой);
- **целостность** (новые знания, в т.ч. и о музыке, танцах — раскрываются в их взаимосвязис предметами и явлениями окружающего мира);
- **принцип минимакса** (разноуровневое музыкально-ритмическое развитие детей в соответствии со своими природными и возрастными возможностями);
- **вариативность** (предоставление детям возможности выбора степени форм активностив различных видах музыкально-ритмической деятельности);
- **принцип творчества** (обеспечение возможности для каждого ребенка приобретения собственного опыта творческой деятельности);
- **непрерывность** (обеспечиваются преемственные связи между содержанием музыкально-ритмического образования в детском саду и начальной школе);
- **интеграция образовательных областей** (музыкально – ритмическаядеятельностьпозволяетинтегрировать практически все образовательные области в зависимости от педагогических целей и задач);
- **комплексно-тематическое построение образовательного процесса** (реализация настоящей программы предполагает организацию совместной музыкально-творческой деятельностипедагога с детьми на основе игровых тематических проектов).

Перечисленные выше принципы являются основой интеграции и преемственности различных образовательных областей программы. Единство методологических подходов и системы дидактических принципов обуславливает целостность программы, нацеливает на достижение ожидаемых эффектов в развитии детей в разных видах деятельности, в том числе и музыкально-ритмической.

1.2. Планируемые результаты

Результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на каждом возрастном этапе. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке. Предоставленные в программе целевые ориентиры помогут определить, в каком направлении «вести» развитие детей, как скорректировать индивидуальный образовательный маршрут каждого из них.

Планируемые результаты освоения программы «Ритмическая мозаика»:

1.Развит интерес к музыкально-ритмическим движениям

4-5 лет

Ребёнок способен ритмично двигаться под музыку умеренным и быстрым темпе, овладевает навыками основных движений (ходьба, легкий бег, прыжковые движения), элементарными плясовыми и образно-игровыми движениями, способен выполнять по показу и самостоятельно однонаправленные общеразвивающие движения.

5-6 лет

У ребенка сформированы элементы культуры движения (красивая осанка, пружинность, мягкость движений). Ребенок способен ритмично двигаться под музыку умеренным и быстрым темпом, способен замедлять и ускорять движения. Ребёнок овладел навыками основных движений (разные виды ходьбы, бега, подскоки, галопы), разнообразными плясовыми и образно-игровыми движениями, способен выполнять по показу и самостоятельно разнонаправленные общеразвивающие движения.

6-7 лет

У ребенка сформирована культура движения (красивая осанка, пружинность, мягкость, плавность движений, навык прослеживания взглядом движения). Ребенок способен ритмично двигаться под музыку умеренного, быстрого и медленного темпов, овладел умением замедлять и ускорять движения. Ребёнок овладел навыками различных видов основных, общеразвивающих, имитационных, танцевальных движений, способен выполнять их по показу и самостоятельно.

2.Развито умение выполнять перестроение в пространстве

4-5 лет

Ребёнок способен выполнять несложные перестроения (круг, несколько кружков, парами по кругу и в рассыпную)

5-6 лет

Ребёнок способен выполнять различные перестроения (круг, несколько кружков, парами по кругу и в рассыпную, шеренги, колонны)

6-7 лет

У ребенка сформированы основные навыки ориентировки в пространстве и умение выполнять перестроения под музыку.

3. Сформировано умение эмоционально откликаться на музыку различного характера

4-5 лет

Ребёнок способен эмоционально откликаться на музыку различного характера: веселую и грустную. Ребёнок проявляет самостоятельность при подборе соответствующих по образу и настроению иллюстрации к музыке (осень, зима, весна, лето, веселый и усталый человек и т.д.). Ребёнок обладает умением выражать эмоции в образно-игровых движениях под музыку.

5-6 лет

Ребёнок способен эмоционально откликаться на музыку различного характера. Ребёнок достаточно хорошо чувствует настроение различных по образу музыкальных произведений и способен выражать это в художественно-игровой и музыкально-ритмической деятельности. Ребёнок проявляет творчество в придумывании или подборе названия музыкальной пьесе в соответствии ее образом. В процессе исполнительской деятельности ребёнок способен эмоционально выразить настроение музыки.

6-7 лет

Ребёнок способен эмоционально тонко чувствует музыку, самостоятельно выражая свои чувства в различных видах исполнительства. Ребёнок способен чувствовать и осознавать настроение, образ музыкальных произведений и выражать это в художественно-игровой и музыкально-ритмической деятельности. Ребёнок овладевает способностью понимать и чувствовать оттенки и выразительные средства музыки: темпа, динамики, высоты звука.

4. Сформировано умение работать индивидуально, в парах и в группах.

4-5 лет

Ребёнок овладел умением участвовать в групповых формах музыкальной деятельности. Способен осознанно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в музыкальных играх, хороводах, общих плясках.

5-6 лет

Ребёнок овладел способностью с удовольствием участвовать в групповых формах музыкальной деятельности. Осознанно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в музыкальных играх, хороводах, общих плясках.

6-7 лет

Ребёнок активно взаимодействует с детьми и взрослыми в различных формах и видах музыкальной деятельности. Владеет навыками вербального и невербального общения с детьми и взрослыми.

5. Сформировано умение выполнять действия по правилу и образцу, по словесной инструкции, по плану, а так же самостоятельно

4-5 лет

Ребёнок овладел умением выполнять действия по образцу и самостоятельно. Способен слушать взрослого и других детей, понимать речь. Овладел способностью выполнять действия по инструкции во всех видах музыкальной деятельности

5-6 лет

Ребёнок достаточно хорошо выполняет действия по образцу и самостоятельно. Овладел способностью слушать взрослого и других детей, понимать обращённую к нему речь. Способен выполнять действия по инструкции во всех видах музыкальной деятельности. Способен найти выход из проблемной ситуации в музыкальных и театрализованных играх

6-7 лет

Ребёнок умеет выполнять действия по правилу и образцу, по словесной инструкции, по плану (схеме), а также самостоятельно (по своему плану) в различных видах музыкальной деятельности. Владеет элементарным самоконтролем. Способен самостоятельно находить свои ошибки и исправлять их в различных видах музыкальной деятельности.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4-5 лет

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теоретических	Практических	Всего
1	Неделя радостных встреч	1		1
2	Неделя осенних прогулок		1	1
3	Неделя танцев с осенними листьями.		1	1
4	Неделя красивых листьев		1	1
5	Неделя дождиков и танцующих зонтиков		1	1
6	Неделя осенних подарков		1	1
7	Неделя осенней грусти		1	1
8	Праздник осени		1	1
9	Неделя запасливых зверушек (или как лесные звери готовятся к зиме)		1	1
10	Неделя первого снега		1	1
11	Неделя счастливых снеговиков		1	1
12	Путешествие в зимний лес		1	1
13	Неделя зимних звуков		1	1
14	Ожидание волшебного праздника Елки		1	1
15	Новогодний утренник		1	1
16	Прощай, Елочка!		1	1
17	Неделя снежных дорожек		1	1
18	Неделя ледяных фигур		1	1
19	Итоговое занятие		1	1

20	Неделя домашних питомцев		1	1
21	Праздник льдинок и сосуллек		1	1
22	Праздник блинов		1	1
23	Ожидание весны		1	1
24	Музыкальные подарки для бабушки и мамы		1	1
25	Неделя маминых улыбок		1	1
26	Встречаем птиц		1	1
27	Неделя капели и ручейков		1	1
28	Неделя весеннего ветерка		1	1
29	Встречаем дорогих гостей		1	1
30	Наши любимые игрушки		1	1
31	Любимые песенки для малышей		1	1
32	Итоговое занятие		1	1
33	Праздник первых цветов		1	1
34	Праздник весенних лучиков		1	1
35	Праздник одуванчиков		1	1
336	Здравствуй, лето красное!		1	1
ВСЕГО:		1	35	36

5-6 лет

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теоретических	Практических	Всего
1	Неделя радостных встреч	1		1
2	Неделя осенних фантазий		1	1
3	Неделя танцев с осенними листьями		1	1
4	Осенние настроения в музыке.		1	1
5	Неделя дождиков и танцующих зонтиков		1	1
6	Осенняя ярмарка		1	1
7	Неделя осенней грусти		1	1
8	Осенний карнавал		1	1
9	Неделя осенних сказок		1	1

10	Праздник первой снежинки и зимнего ветерка		1	1
11	Неделя счастливых снеговиков		1	1
12	Путешествие в зимний лес		1	1
13	Белая неделя: ожидание чуда		1	1
14	Ожидание волшебного праздника Елки		1	1
15	Новогодний карнавал		1	1
16	Прощай, Елочка!		1	1
17	Неделя снежных фантазий		1	1
18	Неделя ледяных фигур		1	1
19	Итоговое занятие		1	1
20	Неделя здоровья		1	1
21	Неделя военно-спортивных игр		1	1
22	Праздник Масленицы		1	1
23	Ожидание весны		1	1
24	Музыкальные подарки для бабушки и мамы		1	1
25	Неделя маминых улыбок		1	1
26	Встречаем птиц		1	1
27	Неделя капели и ручейков		1	1
28	Неделя весеннего ветерка		1	1
29	Встречаем дорогих гостей		1	1
30	Наши любимые игрушки		1	1
31	Наши любимые песенки		1	1
32	Итоговое занятие		1	1
33	Праздник первых цветов		1	1
34	Праздник весенних лучиков		1	1
35	Праздник одуванчиков		1	1
36	Здравствуй, лето красное!		1	1
ВСЕГО:		1	35	36

6-7 лет

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теоретических	Практических	Всего
1	Неделя радостных встреч	1		1
2	Неделя осенних фантазий		1	1
3	Неделя танцев с осенними листьями		1	1
4	Осенние настроения в музыке		1	1
5	Неделя дождиков и танцующих зонтиков		1	1
6	Осенняя ярмарка		1	1
7	Неделя осенней грусти		1	1
8	Осенний карнавал		1	1
9	Неделя осенних сказок		1	1
10	Праздник первой снежинки и зимнего ветерка		1	1
11	Неделя счастливых снеговиков		1	1
12	Путешествие в зимний лес		1	1
13	Белая неделя: ожидание чуда		1	1
14	Ожидание волшебного праздника Елки		1	1
15	Новогодний карнавал		1	1
16	Прощай, Елочка!		1	1
17	Неделя снежных фантазий		1	1
18	Неделя ледяных фигур		1	1
19	Итоговое занятие		1	1
20	Неделя здоровья		1	1
21	Неделя военно-спортивных игр		1	1
22	Праздник Масленицы		1	1
23	Ожидание весны		1	1
24	Музыкальные подарки для бабушки и мамы		1	1
25	Неделя маминых улыбок		1	1
26	Встречаем птиц		1	1
27	Неделя капели и ручейков		1	1
28	Неделя весеннего ветерка		1	1

29	Встречаем дорогих гостей		1	1
30	Наши любимые игрушки		1	1
31	Наши любимые песенки		1	1
32	Итоговое занятие		1	1
33	Праздник весенних лучиков. Праздник первых цветов.		1	1
34	Праздник одуванчиков		1	1
35	Здравствуй, лето красное!		1	1
36	Итоговые занятия		1	1
ВСЕГО:		1	35	36

2.2. Содержание образовательной деятельности по программе

«Веселый каблук»

4-5 лет

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Дети способны активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет расширять и обогащать репертуар уже освоенных движений более сложными.

Приоритетные задачи: развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству.

Основное содержание

1. Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности в ее слушании, движении под музыку в свободных играх;
- обогащение слушательского опыта — включение разнообразных произведений для ритмических движений: народных, современных детских песен и некоторых доступных произведений изобразительного характера композиторов-классиков (например, из «Детского альбома» П. Чайковского: «Баба Яга», «Новая кукла», «Марш деревянных солдатиков» или из «Бирюлек» М. Майкапара: «Мотылек», «В садике» и др.);
- развитие умения передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения (веселое — грустное, шаловливое — спокойное, радостное, торжественное, шуточное, беспокойное и т.д.);
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно быстрый — умеренно медленный, быстрый); динамику (громко — тихо, умеренно громко, усиление звучания и уменьшение); регистр (высокий, низкий, средний); метроритм (сильную долю, ритмическую пульсацию мелодии, сочетание восьмых и четвертных); различать 2—3-частную форму произведения, вариации с контрастными по характеру частями;

- развитие способности различать жанр произведения (плясовая, колыбельная, марш) и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях.

1. Развитие двигательных качеств и умений

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

Основные:

- ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьбана четвереньках;
- бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички», «ручейки» и т.д.), широкий («волк»), острый (бежим по «горячему песку»);
- прыжковые движения — на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп — «лошадки», легкие подскоки;

общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на гибкость, плавность движений;

имитационные движения — разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние («веселый» или «трусливый зайчик», «хитрая лиса», «усталая старушка», «бравый солдат» и т.д.). Уметь передавать динамику настроения, например, «обида — прощение — радость»;

плясовые движения — элементы народных плясок, доступных по координации, например, поочередное выставление ноги на пятку, притоптывание одной ногой, «выбрасывание» ног, полуприседания и полуприсядка для мальчиков и др. Упражнения, включающие одновременные движения рук и ног (однонаправленные и симметричные).

1. **Развитие умений ориентироваться в пространстве:** самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, в несколько кругов, сужать и расширять круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну.

2. Развитие творческих способностей:

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;
- формирование умений исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои, оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.

1. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие умения **самостоятельно** начинать и заканчивать движение вместе с музыкой — развитие слухового внимания, способность координировать слуховое представление и двигательную реакцию;
- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике — радость, грусть, страх, удивление, обида и т.д., т.е. разнообразные по характеру настроения, например: «кошка обиделась», «девочка удивляется» и др.;

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов на основе движения в различных темпах и ритмах;
- развитие восприятия, произвольного внимания, воли, всех видов памяти (слуховой, зрительной, двигательной), мышления, речи — в умении выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании.

6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать, воспринимая музыкальный образ, настроение, объясняя свои чувства словами и выражая их в пластике;
- формирование чувства такта (например, не танцевать и не шуметь в помещении, если кто-то отдыхает или занимается, сочувствовать, если кто-то упал или что-то уронил во время движения);
- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, привычки выполнять необходимые правила **самостоятельно**: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение, и т.д.

Рекомендуемый репертуар (из «Ритмической мозаики»):

1-е полугодие: повторение репертуара предыдущего года, а также разучивание новых композиций: «Марш», «Белые кораблики», «Красная Шапочка», «Кот Леопольд», «Поросята», «Маленький танец».

2-е полугодие: «Антошка», «Волшебный цветок», «Упражнения с цветами», «Кнопочка», танец «Салют» (с султанчиками или ленточками), «Песенка о лете», «Танец жуков и бабочек» и др. (а также повторение всех ранее разученных композиций).

Показателями успешности детей в музыкально-ритмической деятельности являются не только выразительность и непосредственность движений под музыку, но и умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности, способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиций, использование разнообразных видов движений импровизации под музыку.

5-6 лет

В этом возрасте ребенок-дошкольник достигает больших успехов в развитии движений, что 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.

Наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться.

Приоритетные задачи: развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

Основное содержание

1. Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, с удовольствием двигаться под музыку, запоминать и узнавать музыкальные произведения;
- обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными произведениями;
- развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании;
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп — разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, средний, низкий); метроритм (разнообразный, в том числе и пунктирный); различать 2—3-частную форму произведения (с малоконтрастными по характеру частями);
- развитие способности различать жанр произведения — плясовая (полька, старинный и современный танец), песня (песня-марш, песня-танец и др.). марш, разный по характеру, и выражать это в соответствующих движениях.

2. Развитие двигательных качеств и умений: способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

Основные:

- ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, «гусиным» шагом, с ускорением и замедлением;
- бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег;
- прыжковые движения — на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), подскоки и др.

Общеразвивающие упражнения — на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног.

Имитационные движения — различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды — «в воде», «в воздухе» и т.д.).

Плясовые движения — элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног, шаг с притопом и др.

1. **Развитие умений ориентироваться в пространстве:** самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны, выполнять за ведущим перестроения на основе танцевальных композиций («змеяка», «воротики», «спираль» и др.).
2. **Развитие творческих способностей:**

- развитие умений импровизировать несложные плясовые движения и их комбинации;
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под различную по характеру музыку, импровизировать выразительные движения в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.

1. Развитие и тренировка психических процессов:

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов — умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения — по фразам;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т.д.);
- развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога и т.д., разнообразные по характеру настроения, например: «Рыбки легко и свободно резвятся в воде», «Кукла не хочет быть марионеткой, она мечтает стать настоящей балериной» и др.

1. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам (например, радоваться успеху других детей и переживать, если кто-то упал или уронил предмет, головной убор во время движения);
- воспитание потребности научить младших детей тем упражнениям, которые уже освоены; умение проводить совместные игры-занятия с младшими детьми;
- воспитание чувства такта, умения вести себя в группе во время занятий (находить себе место, не толкаясь; не шуметь в помещении во время самостоятельных игр — например, если кто-то отдыхает или работает, не танцевать, не проявлять бурно радость, если у кого-то горе и т.д.);
- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, выполнять все правила без подсказки взрослых: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение, и т.д.

Рекомендуемый репертуар (из «Ритмической мозаики»):

1-е полугодие: повторение репертуара, разученного в младших группах; новый репертуар — по выбору педагога.

Коммуникативные танцы-игры: «Веселые пары», «Ай-да Сапожники!», «Приглашение», «Старинная полька», «Упражнения с осенними листьями», «Кремена», «Три поросенка», танец «Метель», «Упражнение с обручами», «Светит месяц», «Танцуйте сидя», «Крокодил Гена» и др.

2-е полугодие: «Красный сарафан», «Птичий двор», «Ручеек с платочком», «Игра в Козла» и др.

Сюжетные танцы: «Домисолька», «Богатыри», «Танец Троллей», «Аквариум».

Старинные бальные танцы: «Полонез, «Менуэт», «Старинная полька» и др.

Показатели успешности детей в музыкально-ритмической деятельности:

- выразительность исполнения движений под музыку;
- умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- умение передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми;
- способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;
- точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях. .

6-7 лет

На 7-м году жизни у детей совершенствуются навыки выполнения разнообразных видов движений: появляется координация в движениях рук и ног, более ритмичными становятся ходьба, бег, прыжки, различные виды сложных циклических движений (шаг польки, переменный шаг и др.). Развитие воображения и фантазии способствует более выразительному и осмысленному выполнению образно-игровых движений.

Дети способны запоминать достаточно большой объем различных движений и перестроений, что способствует расширению исполняемого репертуара. Дети становятся более изобретательными в импровизации движений под музыку. Зрительно-моторная координация девочек более совершенна.

Различия в характере исполнения движений и музыкальных предпочтений у девочек и мальчиков становятся более отчетливыми. Девочки любят исполнять лирические танцы, движения у них более плавные, мягкие, изящные.

У мальчиков движения более резкие и порывистые, они предпочитают маршеобразные, четкие ритмы.

Приоритетные задачи:

- укрепление психического и физического здоровья средствами ритмики (формирование правильной осанки, походки; снижение психологического напряжения средствами релаксации под музыку в процессе движения и т.д.);
 - поддерживать увлечение занятиями музыкой и пластикой;
 - развитие художественно-творческих способностей.

Основное содержание

1. Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, высказываться о музыке, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал;

- обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными произведениями, включая классические и современные произведения крупной формы («Времена года» П. Чайковского, «Картинки с выставки» М. Мусоргского, произведения Ф. Шуберта, Э. Грига и др.);
- развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и тонкие нюансы: изящество, тревожность, грусть, безмятежность и восторг и т.д. Уметь в слове выразить характер движений, подбирая точные эпитеты;
 - развитие умения различать и выразить в движении основные средства музыкальной выразительности: темп (разнообразный, а также ускорения и замедления), динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, средний, низкий); ритм (разнообразный, в том числе и синкопы); различать 2—3-частную форму произведения (с малокоонтрастными по характеру частями), а также другие структуры сочинений — вариации, рондо. Уметь правильно пользоваться простейшими музыкальными терминами: ритм, темп, динамика и т.д.;
 - развитие способности различать жанр произведения — плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец), песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш (разный по характеру) — и выразить это в соответствующих движениях, в словесных описаниях, использовать элементарные музыкальные термины и понятия (например, «мелодия», «аккомпанемент», «регистр» и др.).

2. Развитие двигательных качеств и умений — способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

Основные:

- ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, «гусиным» шагом, с ускорением и замедлением;
- бег — легкий, ритмичный, передающий различные образы; широкий, острый, с остановками, пружинящий бег;
- прыжковые движения — разнообразные сочетания прыжков на одной и на двух ногах на месте, с продвижением вперед, различные виды галопа, поскоков («легкий» и «сильный»), на скакалке и др.

Общеразвивающие упражнения — на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног, с предметами и без них.

Имитационные движения — разнообразные образно-игровые движения, жесты, раскрывающие понятный детям образ, динамику его настроений или состояний (в природе, в настроениях человека и животных, в вымышленных игровых ситуациях).

Плясовые движения — элементы народных плясок и детского бального танца, танцевальные упражнения, включающие асимметрию (из современных ритмических танцев), а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические движения: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, шаг с каблучка, вальсовый шаг и др.

1. **Развитие умений ориентироваться в пространстве** — самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять

перестроения и уметь их моделировать на плоскости листа бумаги, фланелеграфе, доске и т.д.

1. Развитие творческих способностей:

- умения описывать словами (в устной и письменной речи) музыкальный образ и содержание музыкального произведения;
- умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинации, обосновывая логику построения композиции;
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ; учить сочинять физкультминутки на уроках;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умения оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку другим детям.

1. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие воли, произвольного внимания, способности координировать слуховое представление и двигательную реакцию в соответствии с тонкими нюансами звучания музыки;
- развитие эмоциональной сферы и умения выражать свои эмоции в мимике и пантомимике — радость, грусть, страх, тревогу, насмешку, сочувствие и т.д., т.е. разнообразные по характеру настроения;
- тренировка подвижности нервных процессов: умения быстро менять направление и характер движения, мгновенно реагируя на различный темп, динамику, ритм и форму музыкального произведения;
- развитие музыкальной и двигательной памяти, мышления (умения сравнивать, анализировать характер мелодии, движения, выражая это в суждениях и т.д.).

6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- развитие способности к эмпатии — умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным — персонажам песен, музыкальных пьес и других произведений;
- воспитание стремления и умения обучать музыкальным движениям детей младшего возраста, придумывать для них комплексы упражнений для зарядки, физкультминутки и игры;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения со сверстниками и с детьми младшего возраста; формирование чувства такта;
- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, выполнять все правила без подсказки взрослых: пропускать старших впереди себя, мальчикам — уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

Рекомендуемый репертуар (из «Ритмической мозаики»):

повторение репертуара, разученного в младших группах; новый репертуар — по выбору педагога: «Кремена», «Три поросенка», «Кукляндия», «Песенка о лете», «Упражнение с обручами», «Светит месяц», «Парный танец», «Красный сарафан», «Полкис», «Танец Месяца и Звездочек», «Танец со свечами», «Хлопайте в ладоши», «Два Барана», «Птичка

польку танцевала», «Птичий двор», «Цирковые лошадки», «Осенний парк», «Дети и природа», «Какадурчик», «Танец Солдатиков и Кукол», «Танец Цветов и Бабочек», «Танец Лягушек», «Танец Жар-птиц» и др.

Показатели успешности детей в музыкально-ритмической деятельности:

- выразительность, легкость и точность исполнения движений под музыку;
- умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности, правильно называть их;
- освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений, разных по стилю их характеру;
- способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений, сочинение танцев для праздников, физкультминуток для уроков;
- освоение сложных видов движений: шаг на припадании, переменный шаг, шаг польки, различные виды галопа, вальсовый шаг, элементы движений из современных детских балетных танцев.

Все эти задачи педагог реализует в процессе творческого общения с детьми в различных формах работы: на занятиях, в свободных играх, при подготовке и проведении развлечений и праздников, в процессе индивидуального общения с ребенком и т.д. Безусловно, необходимо конкретизировать данное содержание на определенный период времени, имея в виду последовательность усложнения заданий, выделение приоритетных задач в зависимости от возможностей детей и условий работы.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Большое влияние на развитие детей в музыкально-ритмической деятельности оказывает созданная в детском саду предметно-развивающая среда. Для данного вида активности первостепенное значение имеет и пространственно-предметное окружение, и музыка, которая звучит и сопровождает движение ребенка, и, безусловно, готовность педагога к активному взаимодействию с ребенком в процессе музыкального движения, способность взрослых быть примером, выразительно двигаться, тонко передавая музыкальный образ.

О требованиях к педагогу, к музыкальному репертуару (подбору музыки и движений) уже было сказано выше. Уточним, какие атрибуты, музыкальные инструменты, технические средства желательно иметь в музыкальном зале для организации музыкально-ритмической деятельности.

Местопроведения занятий: в первую очередь, важно иметь удобное, просторное пространство для движения. Как правило, это музыкальный зал с зеркальной стенкой. Пол в зале должен быть гладким, но не скользким, удобным для влажной уборки (самое лучшее покрытие — из натурального дерева). Ковры не очень удобны, так как со временем накопившаяся пыль плохо удаляется, и когда большая группа детей на ковре танцует, прыгает и бежит — поднимается пыль.

Реквизит: необходимы различные атрибуты для танцев и ритмических композиций (в основном на каждого ребенка по 2 шт.), а именно:

- ленточки короткие (30—40 см) и длинные — на палочках (100—120 см);
- обручи цветные пластмассовые (по 1 шт. на каждого ребенка);
- шарфики газовые разных цветов;
- султанчики разных цветов;
- платочки танцевальные разных цветов;
- цветы искусственные (разные);
- листья осенние разные;
- веточки с зелеными листьями;
- звездочки на палочках — разных цветов;
- барабаны детские (4—10 шт.);
- палочки деревянные (по 2 на каждого ребенка);
- колокольчики и бубенцы (по 2 на каждого ребенка);
- деревянные ложки (по 2 на каждого ребенка);
- кастаньеты и другие шумовые инструменты (на каждого ребенка);
- музыкальные инструменты — бутафорские или детские (игрушки): гармонь, скрипка, труба, гусли, свирель (дудочка), треугольники и др. (от одного до нескольких на группу детей);
- крупные игрушки или надувные модули — Матрешка, кукла-Неваляшка, Клоун и др.;
- куклы для танцев — по количеству девочек;

- самолетики (бумажные) — по количеству мальчиков;
- лошадки на палочке (10—12 шт.);
- костюмы танцевальные (юбочки, сарафанчики, шаровары, русские рубашки, картузы, кокошники, бескозырки и др.);
- корзиночки (с цветами, грибочками) — 4-8 шт.;
- мячи разных размеров (по количеству детей);
- скакалки (по количеству детей);
- шапочки: маски животных, сказочных персонажей.

Технические средства: CD-проигрыватель, усилительные колонки, компьютер, мультимедийный проектор, фото- и видеокамера, микрофон.

Музыкальные инструменты — фортепиано (аутентичное), цифровое фортепиано или синтезатор.

Изобразительный материал: традиционные портреты композиторов, иллюстрации к слушанию музыки — пейзажи в разные времена года, жанровые сценки и другие картинки и карточки (можно заменить на показ презентаций на экране).

3.2. Методическое обеспечение

Для проведения занятий по ритмопластике имеется:

Музыкальное сопровождение:

- 4 комплекта CD-дисков по программе «Ритмическая мозаика»;
- приложение из 5 комплектов CD и DVD-дисков к танцевально-игровому пособию «Ку-коши».
- приложение аудио-диска к сборнику Т.Э.Тютюнниковой «Потешные уроки».

Фонограммы: театральные шумы, русская народная плясовая музыка, музыка народов мира, танцевальная музыка из классических балетов, современная детская музыка, детские песни и др.

Видеофильмы: классические балетные постановки («Спящая красавица», «Щекунчик», «Лебединое озеро» П. И. Чайковского и др.), выступления гимнастов на соревнованиях, бальные танцы, выступления детей на праздниках и конкурсах и др.

Предложенный перечень является примерным и может корректироваться (расширяться, заменяться) в зависимости от возможностей детского сада и других факторов.

Также, методическое обеспечение программы представлено учебно– методическими изданиями.

Список использованной литературы

1. Барабаш Л. Н. Хореография для самых маленьких. <http://www.razym.ru/83628-xoreografiya-dlya-samix-malenkix.html>
2. Бриске И.Э. Основы детской хореографии. Ч.1 и Ч. 2. Челябинск. 2012
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – Изд. 4-е, перераб. и доп. – СПб: Фонд «Петербургский центр творческой педагогики «Аничков мост», 2015. – 196 с.
4. Гусев Г.П. Этюды. – М., 2004.
5. Пуртова Т. В., Беликова А. Н., Кветная О. А.: Учите детей танцевать. Владос, 2004.
6. Слуцкая С. Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду - М., Линка-Пресс. 2006.
7. Содержание работы по музыкально-ритмическому воспитанию детей. <http://detsk-sad2.narod.ru>

Календарно - тематическое планирование занятий по программе

«Веселый каблучок»

Средняя группа

2024-2025 учебный год

№ п/п	Дата	Тема занятия	Цели и задачи, краткое содержание занятия	Музыкально-ритмический репертуар
1		Неделя радостных встреч	Социализация детей, развитие нравственно-коммуникативных навыков, способностей к вербальному и невербальному общению со взрослыми и сверстниками. Развитие музыкальной памяти, обогащение музыкально-слуховых представлений	Коммуникативные танцы-игры: «Найди себе пару», игры с именами, Повторение знакомых образно-игровых композиций: «Плюшевый медвежонок», «Поросята», разучивание парной пляски по показу (по выбору)
2		Неделя осенних прогулок	Развитие музыкального восприятия: умения отражать в движениях характер музыки: «спокойный», «осенний». Развитие сенсорных музыкальных способностей: различение контрастов в динамике (громко-тихо), темпе (быстро-медленно) и умения согласовывать темп движения с темпом музыки	Хоровод с осенними листиками (по показу взрослого) — по выбору. Муз.-ритм. Композиция «Веселые путешественники», муз. М. Старокадомского. Игра «Эхо» (с хлопками). Игры с листиками — по выбору

3	Неделя танцев с осенними листьями.	Развитие слухового внимания и тембрового слуха. Различение на слух различных тембров (металлический звук, деревянный, бумажный, струнный). Закрепление умения двигаться в соответствии с метрической пульсацией. Формирование движений: хороводный шаг, топающий шаг, поочередное выставление ног на пятку.	Разучивание хороводов осенней тематики (по выбору). Пляски с листиками, осенними веточками под двухчастную музыку с контрастными частями (по выбору)
4	Неделя красивых листьев	Развитие умения менять темп движения в соответствии с музыкой. Ходьба в свободных направлениях по залу. Закрепление двигательных навыков (хороводный, топающий шаг, легкий бег). Создавать условия для импровизации движений под музыку	Танец с осенними листочками (Г. Вихарева). Упражнение на спокойную ходьбу по залу в разных направлениях (музыка по выбору). Игра «Листики и дворник» (музыка по выбору). Музыкально-пластические этюды на развитие танцевального творчества (музыка по выбору)
5	Неделя дождиков и танцующих зонтиков	Развитие образного восприятия музыки, умения передавать в движениях контрастный игровой образ (Солнышко и дождик, Зайчик, Лисичка)	Пляска-игра с зонтиками (музыка по выбору). Инсценирование сказки Сутеева «Под грибком» (музыка по выбору). «Прятки» и «Догонялки» с персонажами сказки
6	Неделя осенних подарков	Развитие образного восприятия музыки, умение в движении отразить контрастный образ (осенний листик и Дворник с метлой). Развитие танцевального творчества в музыкально-ритмических играх и упражнениях	Хоровод «Вот какой огород» Г. Вихаревой (или другой по выбору) — повторение материала прошлого года. Игра-догонялка «Листики». Хоровод с осенними листиками (по выбору). Танцевальные импровизации: подарки Осени (танец овощей, танец грибочков, танец лесных ягодок, рябинок и др.)

7	Неделя осенней грусти	Воспитание музыкальной отзывчивости на музыку: умение выражать в движениях спокойный, неторопливый, немного грустный образ осени. Развитие слухового внимания, умения менять движения в соответствии с контрастными частями музыки, самостоятельно останавливаться в конце звучания. Закрепление двигательных навыков, освоенных на предыдущих занятиях	Повторение «Танца с зонтиком», упражнение «Прыжки через лужицы», упражнения в легком беге в рассыпную по залу. Упражнение с осенними веточками под минорный вальс (по выбору). Повторение танцев, музыкально-ритмических игр по выбору детей
8	Праздник осени	Подведение к самостоятельному исполнению несложных плясок с листиками, грибочками, зонтиками. Развитие эмоциональной сферы: способности передавать в движениях различный характер музыки	Несложный муз.-ритм. Репертуар осенней тематики: «Танец с зонтиками», «Хоровод с осенними листьями», «Танец грибочков», «Плюшевый медвежонок» и др. (по выбору музыкального руководителя)
9	Неделя запасливых зверушек (или как лесные звери готовятся к зиме)	Подведение детей к пластической импровизации в движениях во время инсценирования знакомых сказок под музыку: выполнение движений по показу воспитателя и самостоятельно. Развитие ассоциативного восприятия музыки: низкие звуки — «Дедушка», высокие звуки — «Птички», средний регистр — «Лисичка», «Внучка»	Инсценирование рус. Нар. Сказок «Курочка Ряба», «Репка» по показу воспитателя и самостоятельно под рус. Нар. Музыку. Круговая пляска под рус. Нар. Музыку. Импровизация движений под разную по характеру музыку
10	Неделя первого снега	Развитие выразительности движений, мимики. Развитие способности самостоятельно менять движения в соответствии с характером музыки. Формирование навыков перестроения в пространстве: движение по кругу по одному и парами, в маленьких кружках, в рассыпную	Разучивание парных круговых плясок (музыка по выбору). Инсценирование игровых песен по показу педагога: «Зима» М. Красева, «Санки» А. Филиппенко (под пение взрослого), «Воробушки» и др. по выбору педагога
11	Неделя счастливых снеговиков	Развитие тембрового слуха, чувства ритма: умения исполнять ритмическую пульсацию под умеренную по темпу мелодию, отмечать сильную долю в танце	Танец «Снеговика» (муз. К. Вебера). Исполнение массовых круговых плясок, озвученных бубенчиками и барабанчиками (музыка плясовая народная — по выбору). Танец «Снежинки» —

12	Путешествие в зимний лес	Развитие музыкального восприятия: музыкального настроения, игрового образа. Импровизация под музыкальные пьесы игрового характера: «Ворона сердится», «Трусливый заяц» и т.д.	Пластические этюды на музыку Ю. Забутова: «Ворона сердится», «Храбрый заяц» (или другие пьесы - по выбору). Повторение танцев «Снеговики» и «Снежинки»
13	Неделя зимних звуков	Развитие музыкального восприятия: музыкального настроения, игрового образа, учить передавать контрасты звучания в движениях	Парная пляска «Метелица» (по показу воспитателя, рус. Нар. Мелодия). Повторение танцев «Снежинки» и «Снеговики». Музыкальные игры и этюды - по выбору
14	Ожидание волшебного праздника Елки	Развитие эмоциональной сферы: умения выразить в движениях разные игровые образы. Закрепление навыков ориентировки в пространстве- ходьба хороводным шагом по кругу, сужение и расширение круга, выполнение несложных плясовых движений	Разучивание новогодних хороводов (по выбору), характерных танцев: «Танец Медвежат», «Пляска Зайчиков с морковками», «Танец Снежинок», круговая пляска - по выбору
15	Новогодний утренник	Воспитание коммуникативных навыков, произвольности поведения на праздничных утренниках, умения согласованно выполнять движения в общих плясках	Исполнение плясок, игр и упражнений - по показу взрослого и самостоятельно. Совместные пляски с родителями «Найди себе пару», «Бубенчики» и др. Новогодние хороводы (по выбору)
16	Прощай, Елочка!	Побуждение к исполнению знакомых плясок, игр, хороводов. Развитие танцевального творчества: импровизация плясовых движений, самостоятельное исполнение танцев и хороводов по желанию детей	Повторение знакомых плясок, игр, упражнений, хороводов (по выбору). «Пляска Зайчиков с морковками», «Танец Снежинок», «Танец Конфеток», «Танец Снеговиков» и др. (по выбору)

17	Неделя снежных дорожек	Развитие навыков ориентировки в пространстве: умения выполнять простейшие перестроения — по кругу, парами лицом друг к другу и спиной, врассыпную, «змейкой» - за ведущим	Упражнения на перестроения под спокойную и подвижную музыку (по выбору). Разучивание круговых и парных танцев (музыка по выбору). Игры: «Догонялки», «Прятки с платочками»
18	Неделя ледяных фигур	Развитие танцевально-игрового творчества, умения самостоятельно находить движения в соответствии с музыкальным образом. Продолжение работы над развитием навыков ориентировки в пространстве: умения выполнять простейшие перестроения - по кругу, парами лицом друг к другу и спиной, врассыпную «змейкой»	Упражнение «Снеговики» (музыка по выбору). Муз.-ритм. Игровые упражнения на основе двухчастной контрастной музыки: бег или ходьба, с окончанием музыки «замереть» в образе ледяной фигуры. Парный круговой танец (музыка по выбору), образно-игровые композиции: «Чебурашка», «Белочка»
19	Итоговое занятие	Выявить уровень усвоения программы	Музыка различных видов.
20	Неделя домашних питомцев	Развитие эмоциональной сферы детей, создание радостной атмосферы (психологического комфорта) на занятиях средствами коммуникативных музыкальных игр, веселых плясок	Муз.-ритм. Композиции по показу педагога и в самостоятельном исполнении: «Разноцветная игра», «Поросята», «Птички и Вороны», «Белочка», «Кошка с котятами» и др. (по выбору педагога)
21	Праздник льдинок и сосулек	Развитие ритмического слуха: воспроизведение ритмической пульсации, чередование четвертной и двух восьмых (ти-ти-та), выделение сильной доли в ритмических играх, плясках, хороводах	Музыкальные коммуникативные игры с предметами (палочками, бубнами, маракасами) — на основе народных плясовых мелодий (по выбору). Повторение образно-игровых композиций по выбору детей: «Чебурашка», «Белочка», «Поросята»

22	Праздник блинов	Развитие эмоциональной сферы детей, создание радостной атмосферы (психологического комфорта) на занятиях средствами коммуникативных музыкальных игр, веселых плясок, знакомство с весенними хороводами. Повторение топающего шага, несложных (однонаправленных) плясовых движений	Разучивание весенних хороводов по показу воспитателя (по выбору). Пляски по показу педагога: «Разноцветная игра», «Поросята», «Птички и Вороны» и др. по выбору педагога
23	Ожидание весны	Закрепление умений воспроизводить в движении ритмическую пульсацию, несложный ритмический рисунок, сильную долю. Закрепление навыков плясовых движений: топающий шаг, полуприсядка, кружение на топающем шаге	Разучивание весенних хороводов. Танец «Солнечные лучики» (музыка по выбору), «Птички и Вороны», «Поросята», «Воробушки». Музыкальные подвижные игры по выбору детей
24	Музыкальные подарки для бабушки и мамы	Развитие умений выполнять плясовые движения по показу и самостоятельно. Разучивание плясок с мамами. Закрепление умений начинать и заканчивать движение с музыкой	Пляска «Кнопочки». «Две капельки» Е. Зарицкой, упражнение с цветами («Вальс» Кишко), парные пляски с мамами по показу (музыка по выбору)
25	Неделя маминих улыбок	Повторение выученных к празднику плясок и упражнений. Создание условий для самостоятельного исполнения праздничного репертуара	Пляска «Кнопочки». «Две капельки» Е. Зарицкой, упражнение с цветами («Вальс» Кишко), парные пляски с мамами по показу (музыка по выбору)
26	Встречаем птиц	Закрепление навыков легкого бега, прыжков на двух ногах, мягкой пружинки	Упражнение «Воробушки» (муз. Т. Вилькорейской), «Птички и Вороны». Повторение весенних хороводов
27	Неделя капели и ручейков	Совершенствование навыка легкого бега, умений начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, выполнять перестроения в соответствии с частями музыки	Упражнение «Ручейки» (легкий бег - муз. К. Вебера). Повторение парных плясок по желанию детей

28	Неделя весеннего ветерка	Совершенствование навыка легкого бега, умений начинать и заканчивать движение вместе с музыкой. Закрепление умений выполнять маховые движения руками (на пружинке)	Упражнение для рук «Ветерок и ветер». Парные и характерные танцы с перестроениями на 2-3 фигуры. Повторение упражнений в легком беге («Ручейки»). Подвижные игры с музыкой (по выбору детей)
29	Встречаем дорогих гостей	Развитие умений выполнять движения в паре с ребенком старшего возраста (формирование коммуникативных навыков). Выполнение движений по показу, импровизация движений в соответствии с характером музыки	Пляски-игры «Найди себе пару», «Разноцветная игра», «Птички и Вороны», Парная пляска на 2-3 фигуры (по выбору)
30	Наши любимые игрушки	Совершенствование умений выполнять простейшие плясовые движения: полуприсядка для мальчиков, кружение в парах, поочередное выставление ног на каблук, кружение на месте, и др.	Пляска «Неваляшки», «Куклы и Мишки», «Плюшевый медвежонок». Повторение знакомых образно-игровых композиций и подвижных игр
31	Любимые песенки для малышей	Совершенствование умений выполнять несложные плясовые движения по показу взрослого при обыгрывании детских песен	«Кнопочки», «Раз, ладошка», «Две капельки», муз.Е.Зарицкой. Повторение знакомых парных плясок (по выбору)
32	Итоговое занятие	Выявить уровень освоения программы	Музыка различных видов.
33	Праздник первых цветов	Совершенствование умений выполнять покачивания руками (на пружинке), закрепление умения начинать и заканчивать движения с музыкой	«Волшебный цветок», муз. Ю. Чичкова (или другая по выбору). Повторение знакомых плясок и образных музыкально-ритмических композиций (по выбору)
34	Праздник весенних лучиков	Закрепление навыка легкого бега, топающего шага, прыжков на двух ногах. Закрепление навыков перестроений в пространстве, движения по кругу, в рассыпную, «змейкой» за ведущим	Упражнение с цветами и зелеными веточками (музыка по выбору), образно-игровые композиции: «Кот Леопольд», «Поросята», «Птички и Вороны»

35	Праздник одуванчиков	Воспитание у детей устойчивого интереса к музыкально-ритмической деятельности. Расширение и совершенствование двигательных навыков и умений	«Ганец с цветами» (повторение). Муз-ритм. Композиция «Песенка о лете», муз.Е. Крылатова
36	Здравствуй, лето красное!	Закрепление и расширение навыков ориентировки в пространстве: умений становится в круг, парами по кругу, занимать свободное место в зале, выполнять перестроения в соответствии с двух- и трехчастной музыкой. Воспитание у детей устойчивого интереса к музыкально-ритмической деятельности. Совершенствование двигательных навыков и умений	Исполнение танцев с цветами по показу взрослого и импровизированные движения самостоятельно. Повторение танцев и муз.-ритм. Композиций по выбору детей

Старшая группа

№ п/п	Дата	Тема занятия	Цели и задачи, краткое содержание занятия	Музыкально-ритмический репертуар
1		Неделя радостных встреч	Социализация детей, развитие нравственно-коммуникативных навыков, способностей к вербальному и невербальному общению со взрослыми и сверстниками. Развитие музыкальной памяти, обогащение музыкально-слуховых представлений	Коммуникативные танцы-игры: «Найди себе пару», игры с именами. Повторение знакомых образно-игровых композиций: «Белочка», «Кот Леопольд», «Поросята», разучивание парной пляски по показу (по выбору)
2		Неделя осенних фантазий	Развитие музыкального восприятия: умения отражать в движениях характер музыки: «спокойный», «осенний». Развитие сенсорных музыкальных способностей: различение оттенков в динамике (громко-умеренно, громко-тихо), темпе (быстро-умеренно медленно) и умение согласовывать темп движения с разным темпом музыки	Хоровод с осенними листиками (по показу взрослого) - по выбору. Муз.-ритм. композиции и этюды на осеннюю тему: «Упражнение с листьями» (муз. М. Леграна). Игра «Эхо» (с хлопками). Игры с листиками по выбору

3	Неделя танцев с осенними листьями	<p>Развитие слухового внимания и тембрового слуха. Различение на слух различных тембров (металлический звук, деревянный, бумажный, струнный, стеклянный). Закрепление умения двигаться в соответствии с метрической пульсацией, выделять сильную долю, умение показать в движении паузу. Формирование движений: хороводный шаг, топающий шаг, приставной шаг, шаг с притопом, поочередное выставление ноги на пятку и носок и др. Развитие умений выполнять руками плавные, мягкие движения</p>	<p>Разучивание хороводов осенней тематики (по выбору). Упражнение с осенними листьями (муз. В. Моцарта, вальс «Осенний сон», муз. М. Лягерана и др.)</p>
4	Осенние настроения в музыке.	<p>Развитие умения различать мажорный и минорный лады, чувствовать их выразительность и передавать различные по характеру образы в движениях.</p>	<p>Муз.-ритм. композиции с осенними листьями под мажорную и минорную музыку («Вальс» Е. Доги, «Вальс» Чайковского, Жилина и др.).</p>
5	Неделя дождей и танцующих зонтиков	<p>Создавать условия для импровизации движений под музыку. Развитие образного восприятия музыки, умения передавать в движениях нюансы музыки: паузы, акценты, формирование навыков различных видов движений: легкий, отрывистый и широкий бег, бег с «захлестом»</p>	<p>Музыкально-пластические этюды на развитие танцевального творчества (музыка по выбору) Танец с зонтиками (муз. А. Петрова), танец с осенними листьями и зонтиками (муз. М. Лягерана). Композиция «Осенний парк» (муз. Е. Доги)</p>
6	Осенняя ярмарка	<p>Развитие танцевального творчества в музыкально-ритмических играх и упражнениях</p>	<p>Танцевальные импровизации: подарки Осени (танец овощей, танец грибочков, танец лесных ягодок, рябинок и др.). Танец с ложками, платками (рус. нар. музыка - по выбору)</p>

7	Неделя осенней грусти	<p>Воспитание музыкальной отзывчивости на музыку: умение выражать в движениях спокойный, неторопливый, немного грустный образ осени. Развитие слухового внимания, умения менять движения в соответствии с контрастными частями музыки, самостоятельно останавливаться в конце звучания. Закрепление двигательных навыков, освоенных на предыдущих занятиях</p>	<p>Повторение «Танца с зонтиком», упражнение «Прыжки через лужицы», упражнения в легком беге в рассыпную по залу. Упражнение с осенними веточками под минорный вальс (по выбору). Повторение танцев, муз.-ритм. игр по выбору детей</p>
8	Осенний карнавал	<p>Подведение к импровизации движений под музыку на заданную тему. Развитие эмоциональной сферы: способности передавать в движениях более тонкие средства выразительности, различный характер музыки</p>	<p>Повторение любимых танцев и композиций осенней тематики (по выбору детей). Игры: «Ищи», эстафета «Перевези овощи», «Собери урожай» и др.</p>
9	Неделя осенних сказок	<p>Подведение детей к пластической импровизации в движениях во время инсценирования знакомых сказок под музыку. Развитие умений дополнять пластический образ различными выразительными средствами: музыкальными инструментами, деталями костюмов и атрибутами. Воспитание потребности выступать перед другими детьми</p>	<p>Инсценирование рус. нар. сказок «Колосок», «Репка» по показу воспитателя и самостоятельно под народную музыку. Показ этих постановок детям других групп</p>
10	Праздник первой снежинки и зимнего ветерка	<p>Развитие выразительности движений, мимики. Формирование умений передавать в движениях легкий, воздушный образ снежинок</p>	<p>Танец Снежинок (вальсовая музыка - по выбору). Музыкально-пластические этюды, танцы-импровизации с ленточками и легкими шарфиками. Разучивание парных танцев (по выбору)</p>

11	Неделя счастливых снеговиков	Развитие тембрового слуха, чувства ритма: умения исполнять ритмическую пульсацию под умеренную по темпу мелодию, отмечать сильную долю в танце	Танец «Снеговики» (муз. К. Вебера). Исполнение массовых круговых плясок, озвученных бубенчиками и барабанчиками (музыка плясовая народная- по выбору). Танец «Снежинки» - повторение
12	Путешествие в зимний лес	Развитие музыкального восприятия: музыкального настроения, игрового образа. Импровизация под музыкальные пьесы игрового характера: «Ворона сердится», «Трусливый заяц» и др.	Пластические этюды на музыку Ю. Забурова: «Ворона сердится», «Храбрый заяц» (или другие пьесы по выбору). Повторение танцев «Снеговики» и «Снежинки». Игра «Ловишки», муз. Й. Гайдна
13	Белая неделя: ожидание чуда	Развитие музыкального восприятия: музыкального настроения, игрового образа, учить передавать разнообразные оттенки звучания в движениях. Знакомство с классической музыкой зимней и рождественской тематики (из балета «Щелкунчик» П. Чайковского)	Парная пляска «Метелица» (по показу воспитателя, рус. нар. мелодия). Повторение танцев «Снежинки» и «Снеговики». Музыкальные игры и этюды - по выбору. Импровизация движений под классическую музыку
14	Ожидание волшебного праздника Елки	Развитие эмоциональной сферы: умения выражать в движениях разные игровые образы. Закрепление навыков ориентировки в пространстве - ходьба хороводным шагом по кругу, сужение и расширение круга, выполнение разнообразных плясовых движений	Разучивание новогодних хороводов (по выбору), парных танцев: «Кремена», «Старинная полька». Танец «Вьюга и Снежинки» на муз. Л. Делиба
15	Новогодний карнавал	Воспитание коммуникативных навыков, произвольности поведения на праздничных утренниках, умения согласованно выполнять движения в общих плясках и хороводах	Исполнение плясок, игр и упражнений - по показу взрослого и самостоятельно. Совместные пляски с родителями «Найди себе пару», «Бубенчики» и др. Новогодние хороводы (по выбору). Исполнение сольных характерных танцев: «Гномы»,

«Скоморохи», «Снежинки и Вьюга» и др.

16	Прощай, Елочка!	Закрепление радостных праздничных впечатлений. Развитие танцевального творчества: импровизация плясовых движений, самостоятельное исполнение танцев и хороводов по желанию детей	Повторение знакомых плясок, игр, упражнений, хороводов (по выбору). «Пляска Скоморохов» (муз. П. Чайковского), «Танец Снежинок», «Танец Конфеток», «Танец Снеговиков» и др. (по выбору)
17	Неделя снежных фантазий	Развитие умений импровизировать под музыку с различными атрибутами: лентами, шарфиками, звездочками, фонариками и др. Развитие навыков ориентировки в пространстве: умения выполнять перестроения — по кругу, парами лицом друг к другу и спиной, врассыпную, «змейкой» - за ведущим	Музыкально-ритмические композиции и этюды: «Гномы», «Белоснежка», «Красная Шапочка и Серый Волк» (муз. П. Чайковского и др.). Упражнения на перестроения под спокойную и подвижную музыку. Разучивание круговых и парных танцев (музыка по выбору)
18	Неделя ледяных фигур	Развитие танцевально-игрового творчества, умения самостоятельно находить движения в соответствии с музыкальным образом. Продолжение работы над развитием навыков ориентировки в пространстве: умения выполнять простейшие перестроения - по кругу, парами лицом друг к другу и спиной, врассыпную, «змейкой»	Упражнение «Снеговик» (музыка по выбору). Муз.-ритм. игровые упражнения на основе двухчастной музыки: бег или ходьба, с окончанием музыки «замереть» в образе ледяной фигуры. Повторение любимых танцев детей

19	Неделя снежных фантазий	<p>Развитие умений импровизировать под музыку с различными атрибутами: лентами, шарфиками, звездочками, фонариками и др.</p> <p>Развитие навыков ориентировки в пространстве: умения выполнять перестроения — по кругу, парами лицом друг к другу и спиной, в рассыпную, «змейкой» - за ведущим</p>	<p>Музыкально-ритмические композиции и этюды: «Гномы», «Белоснежка», «Красная Шапочка и Серый Волк» (муз. П. Чайковского и др.).</p> <p>Упражнения на перестроения под спокойную и подвижную музыку. Разучивание круговых и парных танцев (музыка по выбору)</p>
20	Неделя здоровья	<p>Развитие основных, общеразвивающих движений, укрепление осанки. Воспитание представления о здоровом образе жизни, привычки и потребности делать зарядку, заниматься физкультурой</p>	<p>Разучивание музыкально-ритмических композиций с физкультурными атрибутами: обручами, палками, мячами (музыка по выбору). Подвижные игры и эстафеты</p>
21	Неделя военно-спортивных игр	<p>Освоение перестроений на марше. Различение маршевой музыки разного характера: спортивный, военный, шуточный марш</p>	<p>«Военный марш» Г. Свиридова, Цирковой марш И. Дунаевского, песня «Физкульт-ура!» Ю. Чичкова. Разучивание танцев: «Богатыри», «Моряки и морячки» и др. (по выбору). Подвижные игры и эстафеты</p>
22	Праздник Масленицы	<p>Приобщение к традиционной русской культуре. Развитие эмоциональной сферы детей, создание радостной атмосферы (психологического комфорта) на занятиях средствами коммуникативных музыкальных игр, веселых плясок, знакомство с весенними хороводами. Повторение топающего шага несложных (однонаправленных) плясовых движений</p>	<p>Разучивание весенних хороводов по показу воспитателя (по выбору). Коммуникативные танцы-игры: «Ручеек с платочком», «Игра в козла» (рус. народная) и др.</p>

23	Ожидание весны	Закрепление умений воспроизводить в движении ритмическую пульсацию, несложный ритмический рисунок, сильную долю. Закрепление навыков плясовых движений: топающий шаг, присядка для мальчиков, кружение на топающем шаге, различные виды кружения в парах	Разучивание весенних хороводов. Муз.-ритм. композиции: «Красный сарафан», «Веснянка» (укр. народная). Разучивание коммуникативной игры «Ай-да Сапожники!». Музыкальные подвижные игры по выбору детей
24	Музыкальные подарки для бабушки и мамы	Развитие умений выполнять плясовые движения по показу и самостоятельно. Разучивание плясок с мамами. Закрепление умений начинать и заканчивать движение с музыкой, менять в соответствии с музыкальными фразами движения	Упражнение с цветами («Вальс» по выбору), парные пляски с мамами по показу (музыка по выбору). Разучивание композиции «Хлопайте в ладоши» (муз. Е. Зарицкой)
25	Неделя маминых улыбок	Повторение выученных к празднику плясок и упражнений. Создание условий для самостоятельного исполнения праздничного репертуара	Пляска «Хлопайте в ладоши», упражнение с цветами (вальс по выбору), парные пляски с мамами по показу (музыка по выбору)
26	Встречаем птиц	Закрепление навыков легкого бега, прыжков на двух ногах, мягкой пружинки	Повторение весенних хороводов. «Танец Воробьев» (муз. Ф. Госсекса)
27	Неделя капели и ручейков	Совершенствование навыка легкого бега, умений начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, выполнять перестроения в соответствии с частями музыки	Танец «Ручейки» (легкий бег — муз. К. Вебера). Повторение парных плясок по желанию детей
28	Неделя весеннего ветерка	Совершенствование навыка легкого бега, умений начинать и заканчивать движение вместе с музыкой. Закрепление умений выполнять маховые движения руками (на пружинке)	Упражнение для рук «Мельница» (муз. М. Леграна). Парные и характерные танцы с перестроениями на две—три фигуры. Повторение упражнений в легком беге («Ручейки»). Подвижные игры с музыкой (по выбору детей)

29	Встречаем дорогих гостей	Развитие умений выполнять движения в паре (формирование коммуникативных навыков). Выполнение движений по показу, импровизация движений в соответствии с характером музыки	Коммуникативные танцы-игры: «Все мы делим пополам» (муз. В. Шаинского, повт. композиции «Волшебный цветок» (муз. Ю. Чичкова). Парная пляска на 2-3 фигуры (по выбору)
30	Наши любимые игрушки	Совершенствование умений выполнять плясовые движения: присядка для мальчиков, кружение в парах, поочередное выставление ног на каблук, кружение на месте и др.	Пляска «Неваляшки», «Куклы и Мишки», «Буратино», «Мячик». Повторение знакомых образно-игровых композиций и подвижных игр
31	Наши любимые песенки	Совершенствование умений выполнять несложные плясовые движения по показу взрослого при обыгрывании детских песен	«Красная Шапочка», «Хлопайте в ладоши», «Раз, ладошка», «Две капельки», муз. Е. Зарицкой. Повторение знакомых парных плясок (по выбору)
32	Неделя прощай весна	Совершенствование навыка легкого бега, умений начинать и заканчивать движение вместе с музыкой. Закрепление умений выполнять маховые движения руками (на пружинке)	Упражнение для рук «Мельница» (муз. М. Леграна). Парные и характерные танцы с перестроениями на две—три фигуры. Повторение упражнений в легком беге («Ручейки»). Подвижные игры с музыкой (по выбору детей)
33	Праздник первых цветов	Совершенствование умений выполнять покачивания руками (на пружинке). Закрепление умения начинать и заканчивать движения с музыкой, перестраиваться в соответствии с музыкальной формой	Повторение композиции «Волшебный цветок», муз. Ю. Чичкова (или другая по выбору). Повторение знакомых плясок и образных муз-ритм. композиций (по выбору)
34	Праздник весенних лучиков	Закрепление навыка легкого бега, топающего шага, прыжков на двух ногах. Закрепление навыков перестроений в пространстве: движения по кругу, в рассыпную, «змейкой» за ведущим	Упражнение с цветами и зелеными веточками (музыка по выбору), образно-игровые композиции: «Кот Леопольд», «Поросята», «Птички и Вороны»

35	Праздник одуванчиков	Воспитание у детей устойчивого интереса к музыкально-ритмической деятельности. Расширение и совершенствование двигательных навыков и умений	«Танец с цветами» (повторение). Музыкально-ритмическая композиция «Песенка о лете», муз. Е. Крылатова
36	Здравствуй, лето красное!	Закрепление и расширение навыков ориентировки в пространстве: умений становится в круг, парами по кругу, занимать свободное место в зале, выполнять перестроения в соответствии с двух- и трехчастной музыкой. Воспитание у детей устойчивого интереса к музыкально-ритмической деятельности. Совершенствование двигательных навыков и умений	Исполнение танцев с цветами, танца «Бабочки» (Ф. Бургмюллер) и др. Повторение танцев и музыкально-ритмических композиций по выбору детей

Календарно - тематическое планирование занятий по программе

«Веселый каблучок»

Подготовительная группа № 2

№ п/п	Дата	Тема занятия	Цели и задачи, краткое содержание занятия	Музыкально-ритмический репертуар
1		Неделя радостных встреч	Социализация детей, развитие нравственно-коммуникативных навыков, способностей к вербальному и невербальному общению со взрослыми и сверстниками. Развитие музыкальной памяти, обогащение музыкально-слуховых представлений	Коммуникативные танцы-игры: «Найди себе пару», игры с именами. Повторение знакомых образно-игровых композиций: «Белочка», «Кот Леопольд», «Поросята», разучивание парной пляски по показу (по выбору)

2	Неделя осенних фантазий	Развитие музыкального восприятия: умения отражать в движениях характер музыки: «спокойный», «осенний». Развитие сенсорных музыкальных способностей: различение оттенков в динамике (громко- умеренно громко, тихо), темпе (быстро- умеренно-медленно) и умение согласовывать темп движения с разным темпом музыки	Хоровод с осенними листиками (по показу взрослого) - по выбору. Муз.-ритм. композиции и этюды на осеннюю тему: «Упражнение с листьями», (муз. М. Леграна). Игра «Эхо» (с хлопками). Игры с листиками - по выбору
3	Неделя танцев с осенними листьями	Развитие слухового внимания и тембрового слуха. Различение на слух различных тембров (металлический звук, деревянный, бумажный, струнный, стеклянный). Закрепление умения двигаться в соответствии с метрической пульсацией, выделять сильную долю, умение показать в движении паузу. Формирование движений: хороводный шаг, топающий шаг, приставной шаг, шаг с притопом, поочередное выставление ноги на пятку и носок и др. Развитие умений выполнять руками плавные, мягкие движения	Разучивание хороводов осенней тематики (по выбору). Упражнение с осенними листьями (муз. В. Моцарта, вальс «Осенний сон», муз.М. Леграна и др.)
4	Осенние настроения в музыке	Развитие умения различать мажорный и минорный лады, чувствовать их выразительность и передавать различные по характеру образы в движениях. Создавать условия для импровизации движений под музыку	Музыкально-ритмические композиции с осенними листьями под мажорную и минорную музыку («Вальс» Е. Доги, «Вальс» Чайковского, Жилина и др.). Музыкально- пластические этюды на развитие танцевального творчества (музыка по выбору)
5	Неделя дождиков и танцующих зонтиков Осенняя ярмарка	Развитие образного восприятия музыки, умения передавать в движениях нюансы музыки: паузы, акценты, формирование навыков различных видов движений: легкий, отрывистый и широкий бег, бег с «захлестом»	Танец с зонтиками (муз. А. Петрова), танец с осенними листиками и зонтиками (муз. М. Леграна). Композиция «Осенний парк» (муз. Е. Доги) Танцевальные импровизации: подарки Осени (танец овощей, танец грибочков, танец лесных ягодок, рябинок и др.).
6	Осенняя ярмарка	Развитие танцевального творчества в музыкально-ритмических играх и упражнениях	Танец с ложками, платками (рус. музыка - по выбору)

7	Неделя осенней грусти	Воспитание музыкальной отзывчивости на музыку: умение выражать в движениях спокойный, неторопливый, немного грустный образ осени. Развитие слухового внимания, умения менять движения в соответствии с контрастными частями музыки, самостоятельно останавливаться в конце звучания. Закрепление двигательных навыков, освоенных на предыдущих занятиях	Повторение «Танца с зонтиком», упражнение «Прыжки через лужицы», упражнения в легком беге врассыпную по залу. Упражнение с осенними веточками на минорный вальс (по выбору). Повторение танцев, музыкально-ритмических игр по выбору детей
8	Осенний карнавал	Подведение к импровизации движений под музыку на заданную тему. Развитие эмоциональной сферы: способности передавать в движениях более тонкие средства выразительности, различный характер музыки	Повторение любимых танцев и композиций осенней тематики (по выбору детей). Игры: «Ищи», эстафета «Перевези овощи», «Собери урожай» и др.
9	Неделя осенних сказок	Подведение детей к пластической импровизации в движениях во время инсценирования знакомых сказок под музыку. Развитие умений дополнять пластический образ различными выразительными средствами: музыкальными инструментами, деталями костюмов и атрибутами. Воспитание потребности выступать перед другими детьми	Инсценирование русских народных сказок «Колосок», «Репка» по показу воспитателя и самостоятельно под народную музыку. Показ этих постановок детям других групп
10	Праздник первой снежинки и зимнего ветерка	Развитие выразительности движений, мимики. Формирование умений передавать в движениях легкий, воздушный образ снежинок	Танец снежинок (вальсовая музыка - по выбору). Музыкально-пластические этюды, танцы-импровизации с ленточками и легкими шарфиками. Разучивание парных танцев (по выбору)
11	Неделя счастливых снеговиков	Развитие тембрового слуха, чувства ритма: умения исполнять ритмическую пульсацию под умеренную по темпу мелодию, отмечать сильную долю в танце	Танец «Снеговика» (муз. К. Вебера). Исполнение массовых круговых плясок, озвученных бубенчиками и барабанчиками (музыка плясовая народная - по выбору). Танец «Снежинки» - повторение
12	Путешествие в зимний лес	Развитие музыкального восприятия: музыкального настроения, игрового образа. Импровизация под музыкальные пьесы игрового характера: «Ворона	Пластические этюды на музыку Ю. Забутова: «Ворона сердится», «Храбрый заяц» (или другие пьесы - по выбору). Повторение танцев «Снеговика» и «Снежинки». Игра «Ловишки»

сердится», «Трусливый заяц» и др. (муз. И. Гайдна)

- | | | | |
|----|------------------------------------|--|---|
| 13 | Белая неделя: ожидание чуда | Развитие музыкального восприятия: музыкального настроения, игрового образа, учить передавать разнообразные оттенки звучания в движениях. Знакомство с классической музыкой зимней и рождественской тематики (из балета «Щелкунчик» П. Чайковского) | Парная пляска «Метелица» (по показу воспитателя, рус. нар. мелодия). Повторение танцев «Снежинки» и «Снеговика». Музыкальные игры и этюды - по выбору. Импровизация движений под классическую музыку |
| 14 | Ожидание волшебного праздника Елки | Развитие эмоциональной сферы: умения выражать в движениях разные игровые образы. Закрепление навыков ориентировки в пространстве - ходьба хороводным шагом по кругу, сужение и расширение круга, выполнение разнообразных плясовых движений | Разучивание новогодних хороводов (по выбору), парных танцев: «Кремена», «Старинная полька». Танец «Вьюга и Снежинки» на муз. Л. Делиба |
| 15 | Новогодний карнавал | Воспитание коммуникативных навыков, произвольности поведения на праздничных утренниках, умения согласованно выполнять движения в общих плясках и хороводах | Исполнение плясок, игр и упражнений - по показу взрослого и самостоятельно. Совместные пляски с родителями «Найди себе пару», «Бубенчики» и др. Новогодние хороводы (по выбору). Исполнение сольных характерных танцев «Гномы», «Скоморохи», «Снежинки и Вьюга» и др. |
| 16 | Прощай, Елочка! | Закрепление радостных праздничных впечатлений. Развитие танцевального творчества: импровизация плясовых движений, самостоятельное исполнение танцев и хороводов по желанию детей | Повторение знакомых плясок, игр, упражнений, хороводов (по выбору). Пляска «Скоморохов» на муз. П. Чайковского, «Танец Снежинок», «Танец Конфеток», «Танец Снеговиков» и др. (по выбору) |
| 17 | Неделя снежных фантазий | Развитие умений импровизировать под музыку с различными атрибутами: лентами, шарфиками, звездочками, фонариками и др. Развитие навыков ориентировки в пространстве: умения выполнять перестроения — по кругу, парами лицом друг к другу и спиной, враспынную, «змейкой» - за | Музыкально-ритмические композиции и этюды: «Гномы», «Белоснежка», «Красная Шапочка и Серый Волк» (муз. П. Чайковского и др.). Упражнения на перестроения под спокойную и подвижную музыку. Разучивание круговых и парных танцев |

ведущим

(музыка по выбору)

- | | | | |
|----|------------------------------|--|--|
| 18 | Неделя ледяных фигур | Развитие танцевально-игрового творчества, умения самостоятельно находить движения в соответствии с музыкальным образом. Продолжение работы над развитием навыков ориентировки в пространстве: умения выполнять простейшие перестроения - по кругу, парами лицом к друг другу спиной, врассыпную, «змейкой» | Упражнение «Снеговики» (музыка по выбору). Музыкально-ритмические игровые упражнения на основе двухчастной музыки: бег или ходьба, с окончанием музыки «замереть» в образе ледяной фигуры. Повторение любимых танцев детей |
| 19 | Неделя зимних игр | Развитие умений импровизировать под музыку с различными атрибутами: лентами, шарфиками, звездочками, фонариками и др. Развитие навыков ориентировки в пространстве: умения выполнять перестроения — по кругу, парами лицом друг к другу и спиной, врассыпную, «змейкой» - за ведущим | Музыкально-ритмические композиции и этюды: «Гномы», «Белоснежка», «Красная Шапочка и Серый Волк» (муз. П. Чайковского и др.). Упражнения на перестроения под спокойную и подвижную музыку. Разучивание круговых и парных танцев (музыка по выбору) |
| 20 | Неделя здоровья | Развитие основных, общеразвивающих движений, укрепление осанки. Воспитание представления о здоровом образе жизни, привычки и потребности делать зарядку, заниматься физкультурой | Разучивание муз.-ритм. композиции с физкультурными атрибутами: обручами, палками, мячами (музыка по выбору). Подвижные игры и эстафеты |
| 21 | Неделя военно-спортивных игр | Освоение перестроений на марше. Различение маршевой музыки разного характера: спортивный, военный, шуточный марш | «Военный марш» Г. Свиридова, Цирковой марш И. Дунаевского, песня «Физкульт-ура!» Ю. Чичкова. Разучивание танцев: «Богатыри», «Моряки и морячки» и др. по выбору. Подвижные игры и эстафеты |

22	Праздник Масленицы	Приобщение к традиционной русской культуре. Развитие эмоциональной сферы детей, создание радостной атмосферы (психологического комфорта) на занятиях средствами коммуникативных музыкальных игр, веселых плясок, знакомство с весенними хороводами. Повторение топающего шага, несложных (однонаправленных) плясовых движений	Разучивание весенних хороводов по показу воспитателя (по выбору). Коммуникативные танцы-игры: «Ручеек с платочком», «Игра в козла» (рус. народная) и др.
23	Ожидание весны	Закрепление умений воспроизводить в движении ритмическую пульсацию, несложный ритмический рисунок, сильную долю. Закрепление навыков плясовых движений: топающий шаг, присядка для мальчиков, кружение на топающем шаге, различные виды кружения в парах	Разучивание весенних хороводов. Муз.-ритм. композиции: «Красный сарафан», «Веснянка» (укр. народная). Разучивание коммуникативной игры «Ай-да Сапожники!» Музыкальные подвижные игры по выбору детей
24	Музыкальные подарки для бабушки и мамы	Развитие умений выполнять плясовые движения по показу и самостоятельно. Разучивание плясок с мамами. Закрепление умений начинать и заканчивать движение с музыкой, менять в соответствии с музыкальными фразами движения	Упражнение с цветами (вальс по выбору), парные пляски с мамами по показу (музыка по выбору). Разучивание композиции «Хлопайте в ладоши» (муз. Е. Зарицкой)
25	Неделя маминых улыбок	Повторение выученных к празднику плясок и упражнений. Создание условий для самостоятельного исполнения праздничного репертуара	Пляска «Хлопайте в ладоши», упражнение с цветами (вальс по выбору), парные пляски с мамами по показу (музыка по выбору)
26	Встречаем птиц	Закрепление навыков легкого бега, прыжков на двух ногах, мягкой пружинки	Повторение весенних хороводов. «Танец Воробьев», муз. Ф. Госсекса
27	Неделя капели и ручейков	Совершенствование навыка легкого бега, умений начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, выполнять перестроения в соответствии с частями музыки	Танец «Ручейки» (легкий бег - муз. К. Вебера). Повторение парных плясок по желанию детей
28	Неделя весеннего ветерка	Совершенствование навыка легкого бега, умений начинать и заканчивать движение вместе с музыкой. Закрепление умений выполнять маховые движения	Упражнение для рук «Мельница» (муз. М. Леграна). Парные и характерные танцы с перестроениями на две- три фигуры. Повторение упражнений в легком беге («Ручейки»).

		руками (на пружинке)	Подвижные игры с музыкой (по выбору детей)
29	Встречаем дорогих гостей	Развитие умений выполнять движения в паре (формирование коммуникативных навыков). Выполнение движений по показу, импровизация движений в соответствии с характером музыки	Коммуникативные танцы-игры: «Все мы делим пополам» (муз. В. Шаинского), повторение композиции «Волшебный цветок» (муз. Ю. Чичкова). Парная пляска на 2-3 фигуры (по выбору)
30	Наши любимые игрушки	Совершенствование умений выполнять плясовые движения: присядка для мальчиков, кружение в парах, поочередное выставление ног на каблук, кружение на месте и др.	Пляска «Неваляшки», «Куклы и Мишки», «Буратино», «Мячик». Повторение знакомых образно-игровых композиций и подвижных игр
31	Наши любимые песенки	Совершенствование умений выполнять несложные плясовые движения по показу взрослого при обыгрывании детских песен	«Красная Шапочка», «Хлопайте в ладоши», «Раз, ладошка», «Две капельки», муз. Е. Зарицкой. Повторение знакомых парных плясок (по выбору)
32	Праздник первых цветов.	Совершенствование умений выполнять покачивания руками (на пружинке), закрепление умения начинать и заканчивать движения с музыкой, перестраиваться в соответствии с музыкальной формой	Повторение композиции «Волшебный цветок», муз. Ю. Чичкова (или другая по выбору). Повторение знакомых плясок и образных муз. - ритм. композиций (по выбору)
33	Праздник весенних лучиков.	Закрепление навыка легкого бега, топающего шага, прыжков на двух ногах. Закрепление навыков перестроений в пространстве: движения по кругу, в рассыпную, «змейкой» за ведущим.	Упражнение с цветами и зелеными веточками (музыка по выбору). Образно-игровые композиции: «Кот Леопольд», «Поросята», «Птички и Вороны».
34	Праздник одуванчиков	Воспитание у детей устойчивого интереса к музыкально-ритмической деятельности. Расширение и совершенствование двигательных навыков и умений	«Танец с цветами» (повторение). Муз.-ритм. композиция «Песенка о лете» (муз. Е. Крылатова)

35	Здравствуй, лето красное!	<p>Закрепление и расширение навыков ориентировки в пространстве: умений становиться в круг, парами по кругу, занимать свободное место в зале, выполнять перестроения в соответствии с двух- и трехчастной музыкой. Воспитание у детей устойчивого интереса к музыкально-ритмической деятельности. Совершенствование двигательных навыков и умений</p>	<p>Исполнение танцев с цветами, танца «Бабочки» (Ф. Бургмюллер) и др. Повторение танцев и муз.-ритм. композиций по выбору детей</p>
36	Итоговые занятия	Импровизация	Музыка по желанию детей

Приложение

ТАНЦЫ-МИНУТКИ

Танцы – минутки придумывались для того, чтобы танцевать их вместе с детьми. Для самостоятельного детского исполнения они сложны. Но дети их любят, ведь ребенок с помощью взрослого может гораздо больше. Благодаря такому подходу мы не тратим много времени на скучную автоматизацию простейших па, дети узнают много новых, интересных движений, которые им хочется повторять. В упрощенном виде эти танцы могут быть использованы и для концертного исполнения.

Капельки (танец с колокольчиками)

Эмоциональный настрой – легко и звонко.

Общие рекомендации. Движения плавные, неторопливые. Колокольчиками звенеть, мелко вращая кистью. Звенеть должна рука, которая совершает описанное в тексте движение. Там, где колокольчики молчат, это специально оговорено.

Рекомендация по изготовлению реквизита – к колокольчикам привяжите маленькие резинки – петельки и оденьте по 1-й шт. на указательные или средние пальцы каждой руки с внутренней стороны ладони.

Исходное положение: все сидят на пятках, руки опущены вниз.

1-я фигура

1–2 Поднять плавно руку вперед-вверх (локоть присогнут, кисть с колокольчиком дрожит) (пошел дождик).

3–4 Опустить плавно вниз (дождик стих).

5–8 Повторить движение другой рукой (опять пошел, опять стих).

9–12 Повторить движение обеими руками (сильный дождь).

13–14 Плавно подняли руки (еще сильнее).

15–16 Встали (пойдем гулять!).

2-я фигура

1–4 Встряхиваем ритмично рукой возле уха (8 раз) (послушаем дождик).

5–8 Повторили возле другого уха (другим ухом).

9–16 Покружились на носочках с поднятыми вверх руками (весело под дождиком!), с окончанием музыкальной фразы остановились и спрятали руки за спину (кончился дождик).

3-я фигура

1–16 Побежали на носочках по кругу (колокольчики молчат) (побежали по траве), с окончанием музыкальной фразы повернулись лицом в круг (сколько цветов!).

4-я фигура

1–4 Сбегаем в центр круга, поднимая руки вперед-вверх (колокольчики звенят) (собираем цветы, брызги летят).

5–8 Разбегаем (спиной из круга), разводя руки в стороны (вот какой букет собрали!).

9–16 Еще раз повторили комбинацию тактов (еще собираем, еще красивей букет!).

5-я фигура

1–12 Покружились на носочках с поднятыми вверх руками (порадуемся капелькам).

13–16 Приняли исходное положение и опустили плавно руки (вернулись домой).

Танец с ложками

Эмоциональный настрой – по народному размашисто, радостно.

Общие рекомендации. Широкие, амплитудные движения выполняются эмоционально,

ярко, с настроением.

Исходное положение: ноги вместе, руки согнуты в локтях, ложки держим перед собой на уровне лица.

1-я фигура

1–3 Руки тянем вперед, корпус тянется за руками и наклоняемся, скользящие удары ложками сверху вниз и снизу вверх (вот какие ложки!).

4 Вернулись в исходное положение.

5–8 Топаем на месте (вот какие ножки!).

9–16 Повторили комбинацию.

2-я фигура

1 Ставим выпрямленную ногу на пятку по диагонали, и одновременно раскрываем руки в стороны (эх, распахнулись!).

2–7 Стучим ложками возле правого уха (здорово стучат!).

8 Приставили ногу, руки убираем за спину (спрятали).

9–16 Повторили комбинацию с другой ноги.

3-я фигура

1–4 Широко черпаем ложкой и кладем в рот (2 раза) (вкусно!).

5–8 Гладим ложкой себя по животу (наелись) и убираем за спину (убрали).

9–16 Повторили комбинацию другой ложкой.

4-фигура

1–16 Маршируем по кругу, локти в стороны, стучим ложками как барабанными палочками (а теперь на парад).

5-я фигура

1–8 Кружимся, руки в стороны, ложки вверх (карусель, карусель).

9–16 Прыгаем на месте, стуча ложками перед собой: раз, два, три, четыре (4 раза) (веселятся прыгуны). В конце музыки стоп, руки вниз.

Осенний вальс

Эмоциональный настрой – весело, игриво.

Общие рекомендации. Это не трудный и веселый танец, исполнять его необходимо легко и с хорошим настроением.

Исходное положение – ноги вместе, «лапки» сложены перед собой.

1-я фигура

1–2 Скребем «лапкой» впереди себя (4 раза).

3–4 Качаем головой из стороны в сторону (4 раза).

5–8 Повторили комбинацию другой «лапкой».

9–11 Слегка присев, крутим «хвостом».

12 Прыжок (поворачиваемся на 180° и оказались спиной), во время прыжка все дружно произносим «гае!».

13–16 Повторили движения

9–12 тактов и оказались лицом.

2-я фигура

1–3 Ставим ногу на пятку и машем ладонью возле уха (чешем «лапой» за ухом) (6 раз).

4 Вернулись в исходное положение.

5–8 Повторили комбинацию с другой ноги.

9–11 Слегка присев, крутим «хвостом».

12 Прыжок (поворачиваемся на 180° и оказались спиной), во время прыжка все дружно произносим «гае!».

13–16 Повторили движения

9–12 тактов и оказались лицом

3-я фигура

1–8 Прыгаем на месте из стороны в сторону (16 раз).

9–16 Покружились на носочках в одну сторону.

17–24 Покружились на носочках в другую сторону.

Елочки

Эмоциональный настрой – мягко и игриво.

Общие рекомендации – на заснеженной, «пушистой» полянке танцуют елочки. Движения выполняются мягко, аккуратно, даже слегка вкрадчиво.

Елочкам» свойственно некоторое самолюбование и легкое кокетство.

Исходное положение: на корточках, руки и кисти («лапы» елей) приподняты в стороны.

1-я фигура

На вступление елочки постепенно вырастают.

1–4 Качаем головой из стороны в сторону (8 раз).

5–8 Делаем полуприседания с поворотом корпуса (4 раза) (вот какие мы красивые!).

9–16 Повторили комбинацию 1–8 тактов.

2-я фигура

Ставим ногу на пятку.

Приставляем ногу.

3–4 Повторили движение другой ногой.

5–8 Мелкие топчущие шаги на месте (топотушки).

9–16 Повторили комбинацию 1-8 тактов.

3-я фигура

1–3 Одной рукой «стряхиваем снег» с другой руки (3 раза).

4 Вернулись в исходное положение.

5–8 Пожимаем плечами с поворотом корпуса (4 раза).

9–16 Повторили комбинацию другой рукой.

4-я фигура

1–2 Делаем шаг в сторону и приставляем другую ногу.

3–4 Делаем полуприседание (один раз).

5–8 Покружились на носочках.

9–16 Повторили комбинацию в другую сторону. В конце музыки приседаем и кланяемся.

Салют (танец с ленточками)

Эмоциональный настрой – стремительно и празднично.

Общие рекомендации – все взмахи вверх делаются с такой силой, чтобы ленточки взлетали над головой. Приподнятое радостное настроение танца передается с помощью широких и летящих движений.

Рекомендация по изготовлению реквизита – изготовьте на каждого ребенка по два кольца из резинки с размером запястья. Пришейте к каждой резинке разноцветные ленточки

(длиной 60 см) по 2–3 шт.

Исходное положение: ноги вместе, руки опущены.

1-я фигура

Взмах рукой вперед-вверх.

Опустить в исходное положение.

Взмах другой рукой.

Опустить в исходное положение.

5–8 Повторили движения 1–4 тактов.

9–16 Делаем попеременно, взмахи руками (одна рука – вверх, другая – вниз).

2-я фигура

1–2 Сбегаем к центру круга и делаем двумя руками взмах вперед-вверх.

3–4 Разбегаем (спиной из круга), опуская руки вниз.

5–8 Повторили движения 1–4 тактов.

3-фигура

1–16 Побежали на носочках по кругу, руки в стороны, с окончанием музыкальной фразы (стоп) повернулись лицом в круг.

4-фигура

Взмах одновременно обеими руками.

Опускаем в исходное положение.

3–8 Повторили движения 1–2 тактов.

9–16 Руки в стороны, делаем полуприседания, закручивая руки вокруг корпуса.

5-фигура

1–16 Повторили движения 2-й фигуры.

В конце музыки приседаем и руки опускаем.

Макарена

Эмоциональный настрой – активно и зажигательно.

Общие рекомендации – движения выполняются свободно и непринужденно.

Движения, легкие в исполнении и простые в запоминании, нравятся детям и при этом эффектно смотрятся.

Исходное положение: ноги вместе, руки опущены.

1-я фигура

Вытягиваем руку вперед, ладонью вверх.

Повторяем другой рукой.

Кладем первую руку на другое плечо.

Повторяем другой рукой.

Переводим первую руку на то же бедро.

Повторяем другой рукой.

Не отрывая рук, крутим бедрами.

Прыжок (поворачиваемся на 180°).

9–16 Повторили комбинацию 1–8 тактов.

2-я фигура

1–3 Шагаем к центру (6 шагов), высоко поднимая колени, активно размахивая руками.

4 Прыжок (поворачиваемся на 180°).

5–7 Шагаем на свои места.

8 Прыжок (поворачиваемся на 180°).

Жили у бабуси...гуси

Эмоциональный настрой – важно и неторопливо.

Общие рекомендации – этот танец имеет сюжетно-игровую основу и пластическим образом инсценирует песню «Жили у бабуси». Хорошо если дети будут не просто выполнять движения, а обыгрывать их. Для этого необходим артистичный, эмоционально-выразительный показ педагога. Он даже может подпевать или проговаривать слова песни, тем самым, помогая, подсказывая и заинтересовывая детей.

Исходное положение: ноги вместе, руки (крылья) приподняты в стороны.

1-я фигура

Жили у бабу: поднимаем руку (крыло) в сторону-вверх поворачиваем к ней голову и киваем (клювом чистим на крыле перышки) (3 раза)

си: вернулись в исходное положение.

Два веселых гуся: повторили движение другой рукой.

Один серый, другой белый: делаем взмахи руками – крыльями (2 раза)

Два веселых гуся: слегка присев крутим хвостиком.

2-я фигура

Мыли гуся лап: ставим ногу на пятку и крутим носком
ки: приставляем ногу.

В луже у канавки: повторили движение другой ногой.

Один серый, другой белый: делаем взмахи руками – крыльями (2 раза).

В луже у канавки: слегка присев, крутим хвостиком.

3-я фигура

Ой, кричит бабуса,

Ой, пропали гуси,

Один серый, другой белый

Гуси, мои гуси: приседаем на корточки и замираем.

4-я фигура

Выходили гуси,

Кланялись бабусе: встаем и кланяемся,

Один серый, другой белый: делаем взмахи руками – крыльями (2 раза)

Два веселых гуся: слегка присев крутим хвостиком.

Буратино

Эмоциональный настрой – энергичный и озорной.

Общие рекомендации – особенность танца в том, что он исполняется сидя на стуле. Все движения выполняются резко и энергично. Когда руки и ноги раскрываются, руки натягиваются, колени выпрямляются. В сочетании четкости и задорного, энергичного характера движений создается яркий образ деревянного и веселого человечка.

Исходное положение: дети сидят на стульях, ноги вместе, руки на поясе.

1-я фигура

Ставим ногу на пятку в сторону (колени выпрямляются).

Ставим другую ногу.

Раскрываем руку в сторону.

Раскрываем другую руку.

Собираем одновременно руки и ноги в исходное положение.

Раскрываем одновременно руки и ноги в стороны.

7–8 Повторили движения 5–6 тактов.

2-я фигура

Ставим ногу обратно (в исходное положение).

Ставим другую ногу.

Возвращаем руку в исходное положение.

возвращаем другую руку.

Раскрываем одновременно руки и ноги в стороны.

Собираем одновременно руки и ноги в исходное положение.

7–8 Повторили движения 5–6 тактов.

3-я фигура

1–7 Ставим ногу на пятку в сторону, ладонь растопырить, и большой палец приставить к носу – дразнимся.

8 Вернулись в исходное положение.

9–16 Повторили движение другой ногой и рукой.

4-я фигура

Делаем один хлопок в ладоши над головой.

Раздвигаем ноги в стороны на пятки, руки кладем на колени.

3–7 Крутим носками.

8 Принимаем исходное положение.

9–16 Повторили комбинацию 1–8 тактов.

5-я фигура

1–7 Обхватываем сзади руками спинку стула, приподнимаем и болтаем ногами попеременно (сгибая и разгибая колени).

8 Вернуться в исходное положение.

9–16 Маршируем, сидя на стуле, активно размахивая руками. В конце музыки раздвигаем одновременно руки и ноги в стороны.

Солнечные зайчики (танец с зеркальцами из фольги)

Эмоциональный настрой – легко, радостно.

Общие рекомендации – в движениях руками очень важно положение ладошек, их точная ориентация, чтобы поблескивание «солнечных зайчиков» было хорошо заметно.

Рекомендация по изготовлению реквизита – изготовьте на каждого ребенка по два кольца из резинки по размеру ладони. Наклейте фольгу на картон, вырежьте из него четыре кружочка (размером с ладошку) и пришейте фольгой наружу к резинкам с внутренней и внешней стороны ладоней.

Исходное положение: ноги вместе, руки опущены.

1-я фигура

1–2 Вытягиваем руки вперед ладонями вперед (как будто отодвигаем от себя что-то).

3–4 Так же вытягиваем руки в стороны ладонями в стороны.

5–8 Кружимся на носочках, крутя ладошками (наклоняя их вперед-назад).

9–10 Вытягиваем руки вперед ладонями вперед.

11–12 Вытягиваем руки вверх ладонями вперед.

13–16 Кружимся на носочках, крутя ладошками.

2-я фигура

1–8 Делаем синхронно двумя руками круги: в сторону – вниз – к лицу, вниз – в сторону –

наверх – к лицу, ладонями вперед (2 раза).

9–16 Поворачиваем ладони к себе и от себя (4 раза).

3-я фигура

1–16 Побежали на носочках врассыпную по залу, вытянув руки вперед, крутя ладошками (наклоняя их вправо-влево). В конце музыкальной фразы педагог предлагает детям встать в круг (лицом в центр), руки опустить.

4-я фигура

1–4 Сбегаемся к центру круга, крутя ладошками, поднимаем руки вперед – вверх.

5–8 Разбегаемся (спиной из круга), опуская руки вниз.

9–16 Повторили комбинацию 1–8 тактов.

5-я фигура

1–16 Прыгаем на месте, скрещивая руки над головой. С окончанием музыки останавливаемся (стоп) и руки прячем за спину.

Лошадки

Эмоциональный настрой – грациозно и торжественно.

Общие рекомендации – благородная осанка, приподнятый подбородок, все движения лошадок четкие и грациозные.

Исходное положение: ноги вместе, руки вытянуты перед собой и сжаты в кулаки – «держат вожжи».

Все передвижения и повороты исполняются основным ходом – шагать, высоко поднимая колени, носочки тянуть, спина прямая.

1-я фигура

1–4 Поднимаем согнутую в колене ногу и опускаем в исходное положение (2 раза).

5–8 Повторили движение другой ногой.

9–12 Делаем восемь шагов, сходимся к центру.

13–16 Делаем восемь шагов на месте, поворачиваемся на 360°.

2-я фигура

1–3 «Бьем копытцем» (3 раза).

4 Приставляем ногу.

5–8 Повторили движение другой ногой.

9–12 Делаем восемь шагов, расходимся спиной на свои места.

13–16 Делаем восемь шагов на месте, поворачиваемся на 360°.

3-я фигура

1–2 Делаем шаг ногой в сторону и приставляем другую ногу.

3–4 Киваем головой (2 раза).

5–8 Повторили движение в другую сторону.

9–12 Делаем шаги на месте (8 раз).

13–16 Шагая, поворачиваемся на месте и в конце музыкальной фразы останавливаемся лицом в направлении движения по кругу.

4-я фигура

1–8 Скачем по кругу прямым галопом (руки пружинят вперед-назад).

9–16 Поворачиваемся и скачем в обратную сторону. В конце музыки тянем на себя «вожжи» и останавливаемся.

Лягушки

Эмоциональный настрой – весело и активно.

Общие рекомендации – стоит обратить внимание на исполнение движений. Они не должны быть вялыми и пассивными. Движения выполняются с хорошей амплитудой, энергично и весело.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы растопырены.

1-я фигура

1–4 Тянем руки вверх и возвращаемся в исходное положение (2 раза).

5–8 Тянем руки в стороны и возвращаемся в исходное положение (2 раза).

9–12 Поднимаем согнутую в колене ногу и опускаем в исходное положение (2 раза).

13–16 Повторили движение другой ногой.

2-я фигура

1–8 Делаем полуприседания, скрещивая руки перед лицом (4 раза).

9–16 Кружимся на полусогнутых ногах. В конце музыкальной фразы садимся на корточки (колени раскрыты в стороны, ладони на полу).

3-я фигура

Ставим ногу в сторону на пятку (выпрямляя колено).

Приставляем ногу.

3–4 Повторили движение другой ногой.

5–8 Качаем головой из стороны в сторону (8 раз).

9–16 Повторили комбинацию 1–8 тактов.

4-я фигура

1–16 Прыгаем как лягушки (выпрыгивать вверх, выпрямляя ноги) (8 раз).

Солдатики

Эмоциональный настрой – торжественно и парадно.

Общие рекомендации – спина прямая, подбородок приподнят, корпус подтянут. Все движения выполняются сдержанно и четко, фиксируя конечные точки.

Исходное положение: ноги вместе, руки вытянуты вдоль корпуса.

1-я фигура

1–2 Энергично поднимаем согнутую в колене ногу и опускаем в исходное положение.

3–4 Повторили другой ногой.

5–8 Маршируем на месте (8 шагов), высоко поднимая колени.

9–12 Повторили движения 1–4 тактов.

13–16 Маршируем на месте (8 шагов), поворачиваясь вокруг себя на 360°.

2-я фигура

1–2 Делаем шаг в сторону, и приставляем другую ногу.

3–8 Играем на барабане (имитируют игру, сжав кулаки и выставив указательные пальцы как палочки).

9–16 Повторили комбинацию 1–8 тактов с другой ноги.

3-я фигура

1–8 Играем на трубе (имитируют игру, повернув корпус вправо и приподняв голову).

9–16 Повторили движение, повернув корпус влево.

4-я фигура

1–4 Идем маршем (8 шагов) вперед, высоко поднимая колени.

5–6 Поклон головой.

7–8 Отдаем честь и опускаем руку.

9–16 Повторили комбинацию 1–8 тактов (отходя назад спиной)

Приложение 4

УПРАЖНЕНИЯ-ИГРЫ

Овладение данным видом упражнений – лучше разделить на два этапа. На первом этапе педагог руководит детьми и выполняет упражнение вместе с ними. На втором этапе дети все делают самостоятельно, а педагог лишь помогает им репликами, помеченными курсивом. Если упражнение освоено успешно, то возможен 3-й этап: дети выполняют его полностью самостоятельно под музыку. Упражнения, для которых рекомендуется 3-й этап помечены значком (3). Большинство упражнений построено так, чтобы детям нравилось повторять их несколько раз подряд.

Гномик и великан

Познакомились гномик и великан:

Гномик идет – дети делают маленькие шаги, подставляя пятку вплотную к носку другой ноги.

Великан идет – дети совершают гигантские шаги, расставляя ноги как можно шире.

Гномик топают – топают, стоя на месте, лишь слегка отрывая ноги от пола.

Великан топают – топают сильно, с энтузиазмом.

Гномик хлопают – хлопают тихо, едва раскрывая ладошки.

Великан хлопают – хлопают громко, амплитудно.

Гномик прыгают – прыгают легко, на носочках.

Великан хлопают – тяжелые прыжки с приземлением на всю стопу.

И все-таки они подружились – все должны быстро найти пару и покружиться, взявшись за руки.

Блины

Давайте печь блины – все берутся за руки и встают тесным кружком.

Наливаем тесто – держась за руки, все отходят назад максимально широко (чтобы получился большой блин).

Печем блин – держась за руки одновременно слегка приседают, при этом имитируют шипение блина звуком «ш».

Мажем блин сметаной – расцепляют руки и двигают ими волнообразно вверх-вниз, кисти мягкие и пластичные.

Скручиваем наш блин – делают еще несколько шагов назад, при этом выполняя круговое движение предплечьями, перед собой – «моторчик».

Раскрываем широко рот, вот так – раскидывают руки в стороны, и со звуком «а-а-а-ам» сбегаются к центру, соединяя ладошки с хлопком.

Комментарий – при выполнении упражнения, «начинку блина» можно менять по вкусу, спрашивать совета у детей – «С чем будет блинчик?»

Снежинки (3)

Исходное положение – руки – в стороны-вниз, ладони – вниз.

Подул ветер, закружились снежинки – кружатся на месте на носочках (медленно, плавно).

Началась снежная буря, полетели снежинки – бегут на носочках по залу вращаясь

(легко, стремительно).

Ветер затих, намело сугроб – все «слетаются» к центру и собираются в один «сугроб»: приседают, тесно прижавшись друг к другу.

Лесная прогулка

Исходное положение – сидим в домиках – на корточках, руки скрещены перед собой на груди.

Открыли двери – встают и разводят руки в стороны.

Идем гулять – маршируют по кругу, поднимая колени, активно размахивая руками.

Ударились ногой о корень – скачут на одной ноге.

Ударились другой ногой – скачут на другой ноге.

Ой, болото, тяжело идти – медленно идут, тяжело поднимая ноги.

Лучше прыгать по кочкам – движутся прыжками.

Кажется, медведь идет – все приседают на корточки и прислушиваются (в этот момент музыкальное сопровождение должно помочь изображением медведя).

Идем тихо, чтобы медведь не услышал – встают и идут по кругу на цыпочках (крадутся).

«Он гонится за нами!» – бегут по кругу (убегают).

Добежали и спрятались в домиках – садятся на корточки и скрещивают руки перед собой (исходное положение).

«Ну что, ушел медведь?» Дальше упражнение можно начать с начала.

Морская сюита (3)

Камни – дети резко садятся на корточки, колени прижимают к груди, голову к коленям, руки крепко обнимают колени, кисти сжаты в кулаки. Все мышцы сильно напряжены.

(В это время педагог может пройтись по залу, дотронуться до каждого, как бы убедиться – Какие твердые камни!).

Водоросли – дети встают в полный рост, вытягивают руки вверх и начинают плавно, волнообразно раскачиваться из стороны в сторону. При этом задействованы и руки, и голова, и корпус, и ноги. Все мышцы максимально расслаблены.

Морские обитатели – все двигаются хаотично по залу в образе того или иного морского обитателя. Со временем дети сами начнут придумывать обитателей и подражать им, но в начале им можно помочь:

золотая рыбка – передвижение плавное, неторопливое, мягкие движения руками сзади изображают пышный хвост;

рыба шар – надуть щеки, округлить руки по бокам и «плыть» неуклюже переваливаясь с ноги на ногу;

мальки – бегать легко на носочках, руки согнуты в локтях и кисти работают как плавнички;

акула – вытянуть руки вперед, согнуть пальцы – «зубы». Движениями рук изображать пасть акулы;

краб – ноги в стороны в полуприсяде, двигаться боком, руки вперед полусогнуты, указательные и средние пальцы изображают клешни.

Бусы (3)

Дети берутся за руки и образуют круг – «бусы». В центре – ведущий. Все водят хоровод вокруг него, произнося следующие слова:

Бусы маме смастерю

И на праздник подарю.
Праздничные бусы,
Бусы на все вкусы.
Бусинки разные:
зеленые, красные,
Желтые, лиловые,

Синие, бордовые.
Но, они все, вот беда,
Раскатились кто куда.
Все разбегаются по залу врассыпную, приседают и замирают.

Ведущий:
Что же делать, как мне быть,
Как подарок подарить?
Я пойду по двору
Мои бусы соберу.

Ведущий идет по залу между сидящими. Касанием руки выбирает первую бусинку. «Бусинка» громко говорит: «Я – красная». Ведущий и «бусинка» берутся за одну руку, образуя первое звено. Поочередно ведущий касается всех, при этом каждая «бусинка» называет свой цвет, отличающийся от уже названных, и пристраивается в конец цепочки. Таким образом, двигаясь «змейкой» по залу, ведущий собирает все бусинки.

После того как бусы собраны, ведущий замыкает круг и говорит:

Я – на крылечке,
А бусы – в колечке.

Все хором:

Мама, дорогая,
Тебя я поздравляю!

Эту игру хорошо показывать на открытых занятиях перед родителями.

Самолет (3)

Исходное положение – все сидят на корточках.

Самолеты, завести моторы – постепенно встать на ноги, при этом руки согнутые в локтях, делают вращательные движения предплечьями перед грудью – «моторчик».

Приготовиться к полету – разводят руки в стороны как крылья (сильные и натянутые).

Полетели – совершают полет, пробежав несколько кругов по залу.

В конце делают приземление, замедлив движение и сев на корточки.

Волшебные самолеты (3)

(разновидность упражнения «Самолет»)

Ведущий, который выполняет роль волшебника, умеет превращать самолеты в бабочки.

«Самолеты» уже сделали несколько кругов по залу и Волшебник, взмахнув волшебной палочкой говорит:

«А теперь вы бабочки» – бег замедляется и сильные, напряженные руки становятся мягкими и пластичными, бабочки легко порхают на носочках.

«Теперь самолеты» – руки вытягиваются в стороны и напрягаются, самолеты стремительно продолжают свой полет.

Кругосветное путешествие

Мы едем в кругосветное путешествие! В начале на поезде – идут по кругу, поднимая колени. Руки согнуты в локтях, делают круговые движения, подражая колесам поезда. На лодке – сидят на полу, широко расставив ноги перед собой. Изображая руками гребные движения веслами. Теперь на велосипеде – лежат на спине, «крутят педали».

На самолете – встают, разводят руки в стороны как крылья (сильные и натянутые) и «совершают полет», пробежав несколько кругов по залу. В конце делают приземление, замедлив движение и сев на корточки.

Вот мы снова дома!

Снеговик

Исходное положение – свободное.

Выпал снег, давайте строить снеговика – легкими хлопками «лепят» на себе толстые ноги, руки, бока, голову, глаза, нос морковкой и улыбку.

Вот он какой получился! – ставят ноги на ширину плеч, руки разводят в стороны, пальцы растопыривают и улыбаются. Шагают по залу, перенося вес тела с одной ноги на другую (колени прямые).

Солнышко пригрело, и снег начал таять – происходит постепенное расслабление всего тела: повисают руки, голова, спина, одновременно с ними медленно сгибаются колени.

Растаял снеговик, осталась одна лужа – лежать на полу, все мышцы расслаблены.

Послушные лошадки (3)

Исходное положение – руки вытянуты перед собой и сжаты в кулаки – «держат вожжи».

Лошадка идет – идут, высоко поднимая колени, носочки тянут, спина прямая.

Поскакала – с шага переходят на прямой галоп, руки при этом не опускают и немного пружинят (держим крепко лошадку, чтобы не упасть).

Идет лошадка – и упражнение повторяется

Насос (3)

Исходное положение: дети сидят на корточках, колени прижаты к груди, голова к коленям, руки их обхватывают маленькие мячики.

Ведущий берется за воображаемый насос, и делает энергичные наклоны корпуса вперед – «накачивает».

Мячики постепенно надуваются: колени выпрямляются, голова поднимается, руки округляются по бокам.

Ведущий изображает удары мячом о землю вытянутой вперед ладонью.

Все «мячики» весело и легко прыгают. Ведущий делает хлопок в ладоши – «открывает клапан», и мячи начинают медленно сдуваться, сжимаясь до исходного положения.

Жуки (3)

Исходное положение – прямой корпус, руки – в стороны, ладони – вниз.

Летят жуки – бегут по залу.

Упали и барахтаются – ложатся на спину и активно трясут и шевелят «лапками» – руками и ногами.

Полетели – быстро встают и продолжают полет.

Деревья на ветру (3)

Исходное положение – прямой корпус, ноги – на ширине плеч, руки – вверх.

Слабый ветер – слегка покачивают руками – ветками.

Ветер усиливается – амплитуда качаний увеличивается, добавляются плечи.

Ураган – задействовать все части тела: голову, руки, плечи, корпус; движения порывистые, сильные.

Ветер затихает – движение постепенно затихает, почти замирает.

Цветочек

Исходное положение – сидят на корточках, руки скрещены перед собой на груди.

Наступило утро, цветочек раскрывается – плавно встают, размыкая руки через верх и немного в стороны, образуя бутон.

Покачивается на ветру – слегка покачиваются из стороны в сторону. Наступил вечер, цветочек закрывается – руки смыкаются, одновременно приседая, и возвращаются в исходное положение.

Зайчик

Замерз зайчик, греет ручки – хлопать в ладоши. Греет ножки – активно топать. Прыгает – легкие прыжки, на носочках. Согрейся зайка!

Орел и воробушек (3)

По команде Орел – все «летят» по залу: бег медленный, плавные и широкие взмахи руками – крыльями.

По команде Воробушки – мелкий бег на носочках, руки согнуты в локтях и кисти машут как крылышки.

Угадай мелодию (3)

Акомпаниатор в любой последовательности играет разные знакомые детям мелодии, под которые они выполняют на занятиях: бег, галоп, прыжки, кружения. Задача детей состоит в том, чтобы правильно выполнить необходимые движения под нужную музыку, без подсказки педагога.

Комментарий: упражнения добавлять периодически, после того как дети познакомятся со следующими движениями и мелодиями.

Гномик

В этом упражнении роль гномика выполняет педагог.

Он говорит:

Гномик я, со мной беда –

Я рассеянный всегда.

Забываю все на свете.

Вы поможете мне дети?

Дети отвечают: Да!

Дальше педагог называет часть тела и берет за нее руками – Голова на месте?

Все тоже дотрагиваются до головы – На месте!

Руки на месте? Колени..? Живот..? Ноги..? Нос..? Плечи..? Шея..? – ведущий называет любые части тела, а участники за ним повторяют.

гномик говорит:

Вот какая благодать!

А теперь идем гулять.

Все дружно маршируют по кругу, поднимая колени, активно размахивая руками.

Все опять забыл – беда!

Вы поможете мне?

Дети отвечают: Да!

Комментарий: после нескольких повторов педагог начинает иногда «шутить», например: вместо головы дотрагивается до живота, дети при этом должны сказать: «Перепутал».

Я рисую

Исходное положение – руки на поясе.

Я рисую... – дети бегут по залу врассыпную.

Я рисую круг – быстро и организованно встают в круг.

Я рисую... – все разбегаются, и игра повторяется с новыми «рисунками» (линия, полукруг и т.д.)

Комментарий: необходимо заранее разучить с детьми фигуры. Постепенно, от занятия к занятию увеличивать количество фигур.

На бал к снежной королеве

Педагог на полу выкладывает дорожку из «льдинок» (например, листочки бумаги).

Мы идем на бал к снежной королеве – педагог показывает пример и первым идет по дорожке (аккуратно ступать на носочек, держать равновесие).

По цепочке друг за другом по «льдинкам» все переходят на другой конец зала.

Закружили в танце нас снежинки – дети приподнимают руки в стороны и кружатся на носочках на месте (медленно, плавно), с окончанием музыки приседают. Можно импровизировать (красиво, пластично двигаться).

Бал закончился, нам пора домой – и все идут по льдинкам обратно.

Журавль

Исходное положение – корпус прямой, ноги вместе, прямые руки прижаты к бедрам.

Мы журавли – носочек одной ноги отрывается от пола и скользит по другой ноге до колена.

Руки при этом делают взмах (как крылья), и одновременно опускаются вместе с ногой в исходное положение.

Точно-наоборот

По команде «точно» дети должны в точности повторять за педагогом все движения или выполнять их по командам:

– руки – вверх;

– сесть;

– ноги – широко.

По команде «наоборот» дети должны все делать наоборот:

– поднять руку (поднимают ногу или обе руки);

– шагнуть вперед (шагают назад или в сторону или прыгают вперед);

– наклониться в сторону (наклоняются вперед или назад).

Рекомендация: темп упражнения можно постепенно увеличивать; для запутывания можно несколько раз чередовать команды, например, «сесть» – «встать» и неожиданно повторить команду: «сесть».

Приложение 5

УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ И УСТАЛОСТИ

1. И. п. – стоя. Напряженные вытянутые руки упираются в воображаемое стекло. Пальцы расставлены, давят на препятствие с усилием, до ощущения мелкой дрожи от перенапряжения. Далее – резкое расслабление.

2. И. п. – сидя на стульчике. Ноги на носках, пальцы с силой вдавливаются в пол (или: подъем пяток с усилием, носки не отрываются от пола). Далее – резкое расслабление.

3. «Астры». Инструктор предлагает детям взяться за руки так, чтобы получился круг, а затем присесть на корточки. Далее он говорит: «Представьте, что вы – астры и растете на клумбе». После этого ребята выполняют упражнения под текстовое сопровождение:

Мы астры, астры, астры

На клумбе вырастаем.

(Дети медленно привстают с корточек, затем поднимают руки.)

Нас любят не напрасно,

Когда мы расцветаем.

(Ходьба по кругу, взявшись за руки.)

Мы – красивые цветы,

Мы – веселые цветы.

(Махи руками вперед и назад, 2–3 раза.)

4. «Саранча». И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты за головой.

1 – оттянуть пальцы ног, потянуть пальцы рук;

2 – и. п.

Выполнять 3–4 раза по 8 секунд. На вдохе вытянуть позвоночник, на выдохе расслабиться.

5. «Червячок». Сидя на пятках, руки лежат на коленях.

1 – развести колени в стороны, руки согнуть в локтях; 2 – локти положить на пол, голову наклонить;

3–4 – и. п.

Повторить 2–3 раза. Ладони рук параллельно, голову на пол не опускать.

6. «Черепашка». Сидя на пятках, руки опущены вдоль туловища.

1 – руки вытянуть вперед и положить на колени;

2 – голову опустить к коленям;

3–4 – и. п.

Повторить 2–3 раза. Туловище от пяток не отрывать. Спина круглая.

7. «Дерево». Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуть друг к другу. Тянуться всем телом вверх. Спина прямая, подбородок

приподнят, живот втянут. Через 10–15 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки. Это упражнение способствует росту ребенка.

8. «В кукольном театре».

Инструктор. Бом, бом, бом! Это волшебные часы. Когда они пробьют двенадцать раз, куклы оживут. Здесь светло, задуйте свечи и поставьте их на стол. Встаньте в круг подальше один от другого, чтобы не мешать друг другу. Покажите, как движутся стрелки на волшебных часах. Согните руки в локтях перед собой. Руки-стрелки движутся то в одну сторону, то в другую. Тик-так, тик-так, бом, бом! Слышите? Часы бьют! Давайте вместе сосчитаем до двенадцати. Первыми ожили куклы бибабо. Каждому на руку я надену веселого Петрушку (воображаемого). Поиграйте пальчиками, чтобы руки и голова у Петрушки задвигались. Какой веселый Петрушка!

А теперь вы сами стали куклами бибабо. Наклоните голову, поздоровайтесь, как Петрушка. Представьте, как сгибается и разгибается ваш палец, когда на него надета голова куклы. Разведите руки в стороны. Руки прямые, напряженные. Хлопните в ладоши. Петрушка танцует! Поклонитесь зрителям, как это делает Петрушка: руки и голова повисли, расслабились.

9. «Встреча с Дюймовочкой».

Инструктор. Посмотрите направо: нет ли там кого? А теперь налево: сначала вверх, на ветки деревьев, потом вниз, на траву. Что-то зашуршало? Спрячьтесь, втяните шею. Давайте еще раз выглянем и посмотрим: кто же там? Никого! Выходите, не бойтесь – это ветер играет листвою. Ну и озорник! Расслабьте шейку, покатайте головку по плечикам. Шея – как ниточка: болтается, легкая-легкая. Устала напрягаться, выглядывать из-за куста.

А вот и подоконник, на котором в скорлупке спит Дюймовочка. Представьте, что вы стали такими же маленькими, как Дюймовочка, и спите в скорлупке грецкого ореха. Ложитесь на коврики. В скорлупке так тесно - подогните ноги, руки сложите, ладошки под щеку. Долго так не проспешь: ноги и руки затекут. Потянитесь хорошо, еще раз и еще. Выпрямите затекшие ноги, руки, спину. Вставайте! Хватит спать! Скорлупка Дюймовочки и наши скорлупки закачались. Возьмитесь парами за руки, как будто вы колыбелька, и покачайтесь. Ноги расставлены. Колыбелька то тихо качается, то сильно. Она так сильно раскачалась, что даже закружилась на одном месте: то в одну сторону крутится, то в другую. На подоконник за Дюймовочкой прилетел майский жук. Ж-ж-ж. Он перевернулся на спину. Лежит и шевелит лапками, не может перевернуться. Но вот жуку удалось перевернуться, и он полетел. Легко, свободно летит жук, громко жужжит.

10. «Котят отправляются в путешествие».

Инструктор. Сейчас я дотронуся до каждого, произнесу волшебное заклинание, и вы превратитесь в маленьких котят. Вижу, вы готовы к путешествию. Впереди забор, через него надо перепрыгнуть. Только так тихо, чтобы мама-кошка не услышала и не оставила нас дома. А за забором ручей. Котят не любят воды. Давайте перейдем его по камешкам. Шагайте за мной. Будьте внимательны! Наступайте только на камешки. Всё, мы на другом берегу. Обрадовались котят, что перебрались через ручей. Расслабили усталые лапки, спинку. Как ниточки, висят лапки, спинка расслаблена, плечи опущены. Хорошо, приятно! Отдохнули? И снова в путь! А на пути большая гора. Что делать? Я вижу узкий проход. Втянули животики, вытянулись в струночку и боком протискиваемся в узкий проход. Я пойду первой, а вы за мной. Какие вы молодцы, котят! Все перешли на другую сторону горы! Что здесь нас ждет? Надо быть осторожными! Давайте встанем на четыре лапки и подкрадемся: лапки мягкие, спинки прогнулись. Смотрите по сторонам: что же

там такое? Любопытные котята, все им интересно! Какой-то шорох! Кто в кустах? Прислушайтесь, замрите, вытяните шейки, наострите ушки. Тс-тс-тс! Вроде никого. Давайте еще раз послушаем. Ква-ква-ква! Да это же большая жаба! Испугались котята, спрятались под куст. Свернулись клубочком, нос в лапки спрятали, почти не дышат. Давайте посмотрим: ускакала жаба или нет? Уф, наконец-то она ускакала, и можно расслабиться и спокойно осмотреться по сторонам.

Приложение 6

УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА

В увлекательной разминке детям предлагаются разновидности ходьбы и бега, ходьба на четвереньках, прыжки.

Выполнение увлекательной разминки под музыкальное сопровождение, рифмованные загадки, где отгадками служат забавные подражательные упражнения, оригинальные игровые приемы, способствует повышению интереса детей к занятиям, помогает лучше усвоить упражнения.

Ходьба.

На носках, с разным положением рук; на пятках, спиной вперед, боком; одна нога на пятке, другая на носке; в полуприседе; в приседе «гусята»; спиной вперед; скрестным шагом: вперед, назад, боком; «змейкой»; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом; перекатом: с пятки на носок.

Ходьба на четвереньках.

«Раки». И. п. – сед, ноги согнуты, упор руками сзади. 1 – перенести туловище к ладоням рук, ноги выпрямить; 2 – и. п.

«Медвежата» (высокие четвереньки) – ноги и руки прямые.

«Пауки» – животом вверх.

Бег.

Бег в чередовании с ходьбой; с захлестыванием голени назад; галопом: правым и левым боком; с высоким подниманием колен; с прямыми ногами вперед; на выносливость;

спиной вперед; челночный бег; с изменением направления; с предметами в руках; «змейкой» между предметами.

Рифмованные загадки для увлекательной разминки

Загадки

Выполнение упражнений

1. Маленький шарик

Под лавкой шарит,

Живет в норке,

Грызет корки,

Короткие ножки,

Бойся кошки.

(Мышка.)

2. Желтые комочки,

легкие, как вата,

Бегают за квочкой.

Кто это?

(Цыплята.)

3. Это старый наш знакомый,

Он живет на крыше дома,

Он летает на охоту,

За лягушками, к болоту.

(Аист.)

4. Кто, позабыв тревоги,

Спит в своей берлоге?

Летом бродит без дороги

Возле сосен и берез,

А зимой он спит в берлоге,

От мороза прячет нос?

(Медведь.)

5. Над цветком порхает, пляшет,

Веерком узорным машет,

Шевелились у цветка

Все четыре лепестка,

Я сорвать его хотел, –

Он вспорхнул и улетел.

(Бабочка.)

6. Я копытами стучу, стучу

И по полю все скачу, скачу,

Грива льется на ветру... Кто это?

(Конь.)

7. Птица сверху налетает

И цыплят внизу хватает.

(Ястреб.)

Ходьба на носках.

Ходьба на пятках с ритмическими движениями рук в стороны.

Ходьба с высоким подниманием бедра, руки высоко вверх, потом вниз. Высокие четвереньки, ноги и руки прямые

Легкий бег на носках, руки – в стороны, плавно поднимать их высоко опускать вниз. Боковой или прямой галоп.

Быстрый, стремительный бег; руки широко расставлены в стороны.

8. Прыг-скок, прыг-скок,
Длинное ушко – белый бок.

(Заяц.)

9. Кто на своей голове лес носит?

(Олень.)

10. Под водой живет народ,
Ходит задом наперед.

(Рак.)

11. В воде купался, а сух остался.

По лужку он важно ходит,

Из воды сухим выходит,

Носит красные ботинки,

Дарит мягкие перинки.

(Гусь.)

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Подскоками продвигаться вперед, руки скрестить сверху, как рога.

Выполняют упражнение «Раки».

Ходьба в приседе, руки на коленях, спину выпрямить.

Приложение 7

Озорные каблучки

(танцевальное шоу)

На сцене под веселую музыку появляются дети в ярких одеждах, а на ножках у них разноцветные ботиночки с маленькими каблучками. Дети танцуют. В центре круга появляются большие ростовые куклы – это веселые башмачки. Башмачки пускаются с ребятами в веселую пляску. В финале номера все участники ненадолго застывают в стоп-кадре. Затем детвора уходит, а на сцене остаются Башмачки – ведущие.

Башмачки (дружно).

Здравствуйте, ребятки,

Мы братцы-башмачки!

Любим мы движение –

Танцора главное умение!

Хотим вас сегодня развлечь,

Танцем задорным зажечь!

1-й башмачок. Друзья, вы, наверное, поняли, что у нас сегодня не просто игровая развлекательная программа, а самое настоящее танцевальное шоу!

2-й башмачок. Мы с вами все дружно разучим разные веселые, задорные танцы, которые вы сможете танцевать на праздниках, а также показывать свои умения друзьям!

Башмачки (дружно).

С мест мы поднимаемся,

В кружочек собираемся!
(Дети становятся вокруг башмачков.)
Музыка, скорей звучи,

Дошкольник, танцы разучи!
Далее Башмачки показывают детям различные танцы, а они повторяют движения.
Приводим описание танцев.

Бабочки

Звучит легкая веселая музыка. Дети вслед за башмачками имитируют движения бабочек.

Д в и ж е н и е 1 – «Полет».

Под музыку взмахивать руками в различном ритме: плавно; быстро; парить; быстро-быстро.

Д в и ж е н и е 2 – «С цветка на цветок». Имитировать движение крылышек бабочек и делать прыжки в разные стороны, словно это бабочки перелетают с цветка на цветок.

Д в и ж е н и е 3 – «Хоровод бабочек».

Идти под музыку по кругу друг за другом и имитировать движения крыльев бабочек. Это бабочки в хороводе закружились над цветами.

Д в и ж е н и е 4 – «Усики, крылышки, лапки».

Под музыку чередовать следующие движения:

– приставить указательные пальчики, показывая ими усики бабочек, ко лбу и раскачивать головками из стороны в сторону;

– кружиться вокруг себя, размахивая руками-крылышками бабочек;

– поставить на каблучок сначала правую ножку, затем левую, далее быстро-быстро перебирать на месте обеими ножками – лапками бабочки.

Затем все движения повторить поочередно несколько раз.

Д в и ж е н и е 5 – «Бабочки-цветочки».

Имитировать под музыку полет бабочек, взмахивая руками-крыльями. Сделав несколько таких движений, изобразить тот или иной цветок следующим образом:

– розочки – вращения кистями рук над головой;

– колокольчики – раскачиваем руками из стороны в сторону и говорим: «Динь! Динь! Динь!»;

– одуванчики – соединяем руки над головой, образуя кольцо, и покачиваемся;

– тюльпаны – поднимаем руки над головой в виде вазочки;

– астры – соединяем ручки и растопыриваем пальчики.

Море

Д в и ж е н и е 1 – «Волны».

Делаем руками движения, имитируя волны. Руки нужно развести по прямой линии.

Д в и ж е н и е 2 – «Рыбки».

Кистями рук поочередно изображаем ныряющую рыбку под музыку.

Д в и ж е н и е 3 – «Водоросли».

Прижать руки к туловищу и покачиваться под музыку, подобнодвигающимся в воде водорослям.

Д в и ж е н и е 4 – «Штурвал».

Округлить руки и изображать движения, как будто бы вы крутите штурвал. Для данного танца необходима размеренная музыка, желательно совмещенная с шумом моря.

Спортишки

Звучит быстрая ритмичная музыка.

Д в и ж е н и е 1 – «Скакалочки».

Прыгать на месте, вращать руками, имитируя как будто бы вращаете скакалку, а ногами делать следующие движения:

прыгать на одной ножке;

прыгать, скрестив ноги;

прыгать с переменной ног.

Д в и ж е н и е 2 – «Штангисты».

Присесть, а затем встать, имитируя поднятие штанги. Далее продемонстрировать «мускулы», сгибая то правую, то левую руку.

Д в и ж е н и е 3 – «Велосипедисты».

Руки поставить чуть ниже груди, согнуть в локтях, как будто бы вы держите руль велосипеда, а ногами крутить воображаемые педали, поднимая поочередно ноги.

Д в и ж е н и е 4 – «Бегуны».

Бежать под музыку:

высоко поднимая колени;

бежать гигантскими шагами;

бежать мелкими шагами;

бежать как в замедленной съемке;

бежать, подняв в руке воображаемый факел с олимпийским огнем.

Д в и ж е н и е 5 – «Обручи».

Под музыку имитировать вращение обруча:

на талии;

на ногах;

на шее;

на руках.

Инопланетяшки

Д в и ж е н и е 1 – «НЛО».

Под космическую музыку изображать полет неопознанного летающего объекта. Раскрыть руки по прямой линии и «лететь», то есть двигаться зигзагообразно по всей площадке. Затем приставить руки к голове и изобразить сначала антенны, а потом сигналы инопланетного корабля, для этого нужно под музыку сжимать и разжимать кулачки рук.

Д в и ж е н и е 2 – «Инопланетяне приветствуют». Под музыку присесть, при этом разводите руки в стороны, после этого два раза топнуть обеими ногами поочередно. Голову наклонить вправо-влево, повернуть вперед-назад, затем поднять правую руку над головой и помахать ей, завершить «церемонию приветствия» двумя громкими хлопками в ладошки.

Д в и ж е н и е 3 – «Роботы».

Звучит музыка в стиле брейк-данс. Двигаться по площадке ломаными движениями, периодически приставляя к голове рожки, которые часто рисуют художники на картинках про роботов. Согнув ножки в коленях, слегка попружинить, подобно присевшему роботу.

Д в и ж е н и е 4 – «Звездный полет».

Для начала мы изобразим звездочку. Для этого разведем руки в стороны, голову держим прямо, ну а ножки поставим чуть шире плеч. У нас получилась звездочка.

Теперь изобразим ракету. Сложим руки над головой, ножки соединим вместе и будем раскачиваться из стороны в сторону, так ракета летит в космическом пространстве.

Д в и ж е н и е 5 – «Язык инопланетян».

– Поднимаем, согнув в локте, то правую, то левую руку и машем или поочередно из

стороны в сторону.

– Поднять правую ногу вперед, потом левую руку в сторону, топнем, хлопнем.

– Присядем, попрыгаем, спокойно встанем и моргнем сначала левым, затем правым глазом.

– Повернемся вокруг себя и помашем скрестно руками.

таким необычным языком жестов могут говорить инопланетяне.

Поляночка

Д в и ж е н и е 1 – «Собираем ягодки».

Под веселую музыку двигаемся по всей площадке, при этом приседаем через два-четыре шага. Мы собираем ягодки.

Д в и ж е н и е 2 – «Кузнечики».

Складываем ручки у груди, согнув их в локтях, и под музыку прыгаем, как озорные кузнечики. Стараемся прыгать повыше.

Д в и ж е н и е 3 – «Стрекозки».

Показываем веселыми глазками стрекозок, сделав из пальчиков кружочки и приставив их к лицу. Потом, расправив руки

стороны, под музыку изображаем летающих стрекозок.

Д в и ж е н и е 4 – «Травинки».

Раскачиваемся из стороны в сторону всем корпусом, подняв руки над головой, изображая колышущуюся под порывами ветра травку.

Д в и ж е н и е 5 – «Солнышко».

Под музыку расправляем руки в стороны и по диагонали, плавно вращаем ими в разных направлениях, как лучиками солнышка, которые проникают всюду.

Башмачки (в финале шоу).

Славно мы повеселились,

Танцевать все научились!

Будем танцем заряжаться

И здоровьем наполняться!

До новых встреч, ребята! Пока, мальчишки и девчата

Приложение 8

ПОДВИЖНЫЕ И СЮЖЕТНО-ИНСЦЕНИРОВАННЫЕ ИГРЫ

Некоторые игры такие как «Паук и мухи», «Лягушки и цапля» и т. д., по сути, являются сценками, где каждый играет свою роль. В данном случае для педагога важны, а для детей интересны именно образы, пластика, мимика, а цель – догнать или спрятаться становится условной.

В играх «Поезд», «Смелый наездник» и т. д., в какой-то степени, присутствует дух соревнования, и здесь педагогу стоит сглаживать этот момент, больше обращая внимание детей на правильность исполнения движений, умение слышать музыку, ориентироваться, действовать по представлению, образно.

В играх «Я-артист», «Кино-фото», «Обезьянки» и т.д., очень важно для педагога вовремя заметить, подбодрить, похвалить даже самые робкие попытки импровизации и творческой самостоятельности ребенка.

Паук и мухи

Один из детей – паук, все остальные мухи.

Паук садится в центре зала на стул, закрывает глаза и засыпает. Мухи в это время летают по залу (бегают на носочках, руки согнуты в локтях, кисти машут как крылышки).

Наступает ночь, музыка меняется. Паук открывает глаза и встает, мухи замирают (чтобы

он их в темноте не заметил). Паук медленно обходит зал, и, никого не обнаружив, возвращается к себе в домик (на стул).

Смелый наездник

Исходное положение – каждый ребенок садится на стульчик верхом, как на лошадь.

Звучит вступление в музыку, все встают рядом со стулом и берутся за «возжи» (руки вытянуты перед собой и сжаты в кулаки).

Дети скачут прямым галопом, руки при этом немного пружинят.

Музыка резко прерывается, и каждый должен как можно быстрее добежать и сесть на стул (в исходное положение).

Комментарий – задание можно изменять: садиться только на свой стул или на ближайший свободный стул.

Я-артист

Все рассаживаются – Мы-зрители.

Первый артист выходит на «сцену» (встает в центре зала), и заказывает музыку, соответствующую придуманному заранее образу (быструю, медленную, веселую, грустную, плавную, энергичную и т.д.).

Он танцует, а все внимательно смотрят. Задача артиста – чтобы зрители догадались: кого он изображает. После выступления зрители аплодируют, затем педагог спрашивает: Как вы думаете, кого изображал артист?

Педагог выслушивает предположение ребят, говорит свое. Если кто-то первым угадал, он становится артистом, если никто – следующий выходит по очереди или по желанию.

Артист может изображать кого угодно, но если он затрудняется с выбором, того педагог может тихо ему помочь. Изображать можно, например: животных, снежинки, цветы, робота, и т. д.

Обезьянки

Один ребенок – посетитель зоопарка, все остальные – обезьянки. Посетитель может совершать любые действия, движения, строить рожицы, а обезьянки должны точно все за ним повторять.

Рекомендация ведущему: необходимо стараться внятно, не торопясь показывать движения.

Огонек

Все встают в круг. Звучит музыка, и по кругу начинает передаваться красный платочек – Огонек в руках не задерживать, а то обожжетесь.

Музыка неожиданно останавливается. И тот, у кого оказался в руках платочек, выходит в центр круга и танцует с ним под аккомпанемент. Все его поддерживают, дружно хлопая.

Потом он встает на место, и игра продолжается.

Сова

Один из участников – сова. Все остальные – жители леса (зверята, птички).

День – сова сидит на дереве (стуле). Остальные двигаются по залу, подражая какому-нибудь мелкому животному.

Ночь – сова просыпается и вылетает на охоту, все быстро приседают, замирают. Сова плавно кружит по залу, широко машет крыльями или парит.

День – сова улетает, лес оживает

Рекомендация. Задание можно менять: каждый ребенок должен придумать для себя образ (любое животное) или педагог дает всем одно общее задание (зайчики, мышки, синички).

Поезд

Вагоны в депо: все сидят на стульчиках.

Один из детей становится локомотивом. Он идет по залу к сидящим (поднимает колени, руки согнутые в локтях, делает круговые движения, подражая вращению колес). Локомотив подъезжает к первому вагону и гудком дает ему сигнал и цепляет к себе. Тот кладет ему руки на плечи, и они продолжают движение. Таким образом, собирается состав. Локомотив причудливым путем ведет состав по залу под музыку. Неожиданно в музыке звучат три предупредительных сигнала, и за это время все должны разбежаться по своим местам.

состав расформирован. Когда играют старшие дети, вагон, который не успел в депо, может быть поставлен на ремонт, т. е. пропустить одну поездку.

Солнышко и дождик

Исходное положение – дети сидят на корточках перед стульями лицом к сидениям.

Дождик – барабанят ладонками по стулу, изображая стук дождя (чем чаще, тем лучше).

Постепенно дождик затихает.

Давайте проверим, закончился дождик? – отводят руку ладонью вверх и смотрят на «небо».

Солнышко! – все выскакивают из домиков, веселятся, прыгают, танцуют.

Кто к нам пришел

Дети садятся полукругом.

По желанию один из участников начинает игру. Педагог предлагает ему на выбор перевернутые карточки с изображением животных. Ребенок вытаскивает любую карточку и, никому не показывая, откладывает в сторону.

Педагог говорит: «Кто к нам пришел?». Ребенок, не озвучивая, изображает выбранное животное. Дети отгадывают. После этого можно показать карточку.

Рекомендация: необходимо заранее познакомить детей с пластическими особенностями животных, которые изображены на карточках.

Цирк

Силачи

Дети встают в круг. Педагог объявляет:

«На арене силачи!» – поставить ноги на ширину плеч, крепко схватиться руками за воображаемую штангу и с большим усилием выжать наверх.

Держать штангу! (все мышцы сильно напряжены).

Бросили – бросить штангу, расслабив при этом все мышцы – расслабились...!

Зрители аплодируют – все хлопают.

Эквилибристы

Растянуть прыгалку (веревку) на полу и привязать ее к ножкам стульев.

Зрители, они же артисты, стоят в шеренге рядом.

Все по очереди идут по этому «канату» на носочках, спина прямая, руки в стороны для равновесия (не раскачиваться!).

Прошедший канат до конца поднимает руки, приветствуя зрителей. Зрители аплодируют, артист кланяется и присоединяется к зрителям.

Фокусы

Педагог: «Начинаем представление». Участники встают в круг и берутся за руки – это волшебный мешочек. В центр становится любой из детей.

Кто-нибудь произносит: «Только у нас лучший в мире фокус». Все сходятся к центру и произносят заклинание: абен, трабен, буме!

Затем круг расходится, а ребенок в центре изображает по своему желанию того, в кого его

превратили (профессия, животное, цветок, дерево, ...).

Зрители аплодируют. Тот, кто в центре кланяется и встает в круг. Игра продолжается.

Лягушка и цапля

На полу по всему залу разложены небольшие обручи – болотца.

Один из участников становится цаплей и отходит в сторону. Все остальные – лягушки.

Лягушки прыгают за комарами или между болотцами (сидя на корточках, колени раскрыты в стороны, ладони на полу, выпрыгивают вверх, выпрямляя ноги и квакают).

Музыка меняется, выходит цапля. Лягушки быстро (по-лягушачьи) прячутся: каждая занимает любое свободное болотце. Они прижимают тело ниже к полу, втягивают головы в плечи, замолкают и замирают.

Цапля обходит зал (высоко поднимая колени и выразительно взмахивая крыльями), и, не поймав никого, уходит.

Кошки и собака

По всему залу стоят стулья – деревья.

Один из участников – собака, все остальные – кошки и коты.

Собака сидит в конуре (приседает на корточки и держит перед собой вертикально обруч или лежит на животе под стулом).

Кошки и коты в это время гуляют по залу (мягкий, пружинящий шаг, «лапки» сложены перед собой или делают скользящие движения).

Музыка меняется и из своего домика выскакивает собака (ребенок быстро пролезает в обруч или вылезает вперед из-под стула).

Кошки и коты моментально лезут на деревья (садятся на стулья и поджимают ноги).

Собака бежит от дерева к дереву и лает на кошек и котов, те выразительно шипят и показывают когти.

Устав, собака возвращается в конуру.

Лиса и утята

На полу в центре зала огораживают скакалками небольшое пространство, чтобы в нем могли поместиться все дети, это – озеро.

Один из участников – лиса, все остальные – утята.

Лиса затаилась (прячется за спинку стула) и прислушивается.

Утята в это время гуляют вокруг озера и ищут червячков (ходят мелкими шажками, переваливаясь с ноги на ногу; руки вытянуты вниз и слегка отведены назад).

Музыка меняется. Из укрытия выскакивает лиса.

Утята быстро (из образа не выходить!) прячутся в озере.

Лиса обходит озеро, жадно поглядывая на утят (мягкий, пружинящий шаг, когтистые лапки держит перед собой), утята держатся противоположного края озера и прижимаются друг к другу. Обойдя озеро пару раз, лиса снова прячется в укрытие.

Мыльные пузыри

Исходное положение – все участники свободно располагаются по залу и встают в центр своего обруча.

Надуваю пузыри – (педагог набирает в грудь побольше воздуха и дует), дети приседают на корточки, берутся руками за края обруча с двух сторон и встают.

Ветер подул – педагог плавно взмахивает руками.

Полетели – дети бегут по залу на носочках (летят, не сталкиваясь!).

Лопнули – (педагог хлопает в ладоши) дети останавливаются, разжимают пальцы и выпускают обруч из рук.

Кино-фото

Выбирают режиссера, он командует:

Кино – участники свободно двигаются по залу: танцуют, что-то изображают, пластически импровизируют.

Фото – все резко замирают (стоп-кадр).

Кино – каждый продолжает свое движение и т. д.