

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического  
совета МАДОУ ДС №3 «Ласточка»  
протокол №1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МАДОУ ДС №3 «Ласточка»  
/ \_\_\_\_\_ Л.И. Саяхова  
Приказ от 31.08.2023 №229-О

|          |                  |
|----------|------------------|
| Саяхова  | Саяхова Лина     |
| Лина     | Ивановна         |
| Ивановна | 2023.09.15       |
|          | 13:58:07 +05'00' |

**Дополнительная общеобразовательная программа  
художественно-эстетического направления  
(ритмопластика)  
«Веселый каблучок»  
для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет**



Составила: Старовойтова Д.А.  
музыкальный руководитель

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |       |
|---|-------|
| <b>1. Целевой раздел</b> .....  | 3     |
| 1.1.Пояснительная записка.....  | 3     |
| 1.2.Основные цели и задачи реализации программы.....                                | 4     |
| 1.3.Принципы в организации образовательного процесса.....                           | 5     |
| 1.4.Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.....                      | 6     |
| 1.5.Предполагаемые результаты реализации программы.....                             | 7-10  |
| <b>2.Содержательный раздел</b> .....  | 10    |
| 2.1.Формы и методы реализации дополнительной Программы .....                        | 11-12 |
| 2.2.Этапы обучения.....   | 13-14 |
| 2.3.Взаимодействие с воспитателями и родителями (законными<br>представителями)..... | 15    |
| 2.4.Учебно-тематический план работы.....  | 15    |
| <b>3.Организационный раздел</b> .....   | 16    |
| 3.1.Предметно-пространственная развивающая образовательная среда ...                | 16    |
| 3.2.Материально-технические условия реализации программы .....                      | 16    |
| <br>  |       |
| <b>Список литературы</b> .....  | 26    |
| <br>  |       |
| <b>Приложения</b> .....   | 27-40 |
| 2.Календарно – тематический план работы.....  |       |

### 1. Целевой раздел

#### 1.1. Пояснительная записка

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного, физического и эстетического развития ребёнка,

формируется его личность. Эстетическое воспитание личности происходит с первых шагов маленького человека, с первых его слов, поступков. Именно окружающая среда, откладывает в душе ребенка отпечаток на всю жизнь. Незаменимым средством формирования духовного мира детей является искусство: литература, музыка, народное творчество, живопись, хореография.

В современных детских садах музыкально-двигательное воспитание имеет устоявшиеся традиции: программу, методику. В последние годы настойчиво внедряется среди инноваций ритмика, ритмопластика.

Танец является источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества.

Известный отечественный психолог Л.С. Выготский подчеркивал двигательную природу психического процесса у детей, действенность воссоздания образов «при посредстве собственного тела». Следовательно, танец, с его богатой образно-художественной движенческой системой может играть и, безусловно, играет ключевую роль в развитии продуктивного воображения и творчества. Развитие детского дошкольного творчества – обязательное условие активного прогресса креативных качеств личности.

Искусство танца – это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение. Увлекательно, в процессе игры, выполняя различные движения и упражнения, укрепляется опорно-двигательный аппарат, развиваются координация движений и ориентация в пространстве.

Проблема развития творческих способностей у детей состоит в том, что нам необходимо продолжать развивать у дошкольников музыкально-ритмические и танцевальные движения, заложенные природой, т.к. музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, сценическое движение, которые даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников.

## 1.2. Основные цели и задачи реализации программы

**Цель программы:** способствовать развитию пластичности движений, музыкальности, творческой активности ребенка посредством ритмического танца.

### **Задачи:**

#### 1. Учить детей:

-выразительным, пластичным движениям на основе музыкально-ритмического танца, технике выполнения танцевальных движений;

-развивать:

- чувство темпа и ритма, эмоциональность;

- координацию движения, мышечную, слуховую и зрительную память;

- воспитывать эстетически-нравственное восприятие детей и любви к

прекрасному, целеустремленность и упорство, умение работать в паре и в коллективе.

### **1.3. Принципы в организации образовательного процесса**

**Программа строится на принципах:**

#### **1. Принцип целенаправленности:**

Соблюдение данного принципа основывается на общих целях воспитания и развития личности ребенка, которые соотносятся с целями и задачами программы и предполагают создание условий для реализации программы.

#### **2. Принцип систематичности и последовательности:**

Систематичность образовательного процесса обеспечивает последовательность

в развитии личности ребенка.

#### **3. Принцип развивающего обучения в соответствии со способностями и возможностями ребенка:**

Определение ведущих целей обучения для развития у детей интереса к танцевальной деятельности, развитию творческих способностей с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка.

#### **4. Принцип успешности:**

Ребенок должен понимать, что он уникален и неповторим, должен быть уверен в своей успешности (даются задания, которые он способен выполнить).

### **1.4. Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников 5-7 лет**

В возрасте 5-7 лет дети умеют самостоятельно определить на слух характер музыки и передать его в движении, слышать вступление, легко различать 2-х частную форму произведения. Отмечают в движении изменение темпа, динамики,

чувствуют чередование музыкальных фраз, выделяют акценты, с желанием откликаются на творческие задания, проявляя творческую активность.

У детей 5-7 лет достаточно развиты двигательные навыки: они ритмично ходят, легко и энергично бегают, умеют скакать с ноги на ногу. В этом возрасте они способны самостоятельно определить музыку танца, подобрать соответствующий характер движения (польки, вальса, пляски.); использовать элементы народного танца в своих импровизациях.

Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Проявляются элементы творчества во всех видах деятельности, осмысленнее воспринимает музыку. У ребенка интенсивно формируется наглядно-образное мышление и воображение, развивается речь, психическая жизнь обогащается опытом, возникает способность воспринимать мир и действовать по представлению. От ребенка можно требовать выразительности, эмоциональности при исполнении танца. Дети от 5 до 7 лет способны осмыслить указания педагога и, опираясь на имеющийся опыт, без показа выполнить некоторые музыкально-ритмические задания. Они с большим увлечением соревнуются в нахождении новых сочетаний знакомых плясовых движений, конечно, эти попытки детей в придумывании своего танца еще не уверенные. Движения однообразны, чувствуется их некоторая скованность. Дети иногда очень нерешительно включаются в такие задания. Но к концу года многие могут достаточно выразительно передать в танце характер, настроение, имеют большой запас основных танцевальных движений, устойчивых музыкально-ритмических навыков.

В старшем дошкольном возрасте у ребенка совершенствуются основные нервные процессы возбуждения и торможения. Это благотворно сказывается на соблюдении ребенком правил поведения. Свойства нервных процессов возбуждения и торможения – сила, уравновешенность и подвижность также несколько совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки, свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребёнок в этом возрастной категории может выполнять движения с различной амплитудой: от медленных переходить к более быстрым движениям.

Характер в этом возрасте только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью в достижении желаемого, способны ставить перед собой определенные цели. При правильной физической нагрузке старший дошкольник в состоянии без особого напряжения заниматься в течение 30-35 минут.

## **1.5. Предполагаемые результаты реализации программы**

Дети способны двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ.

Выполняют простейшие построения и перестроения, ритмично двигаются в различных музыкальных темпах и передают хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок и на пятку.

Выполняют основные танцевальные позиции рук и ног: поочерёдное выбрасывание ног вперёд в прыжке; приставной шаг с приседанием, с продвижением вперёд, кружение; приседание с выставлением ноги вперёд; шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперёд, шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг, боковой галоп, переменный шаг; выразительно и ритмично исполняют танцы, движения с предметами (шарами, обручами, цветами).

Способны выполнять простейшие двигательные задания, творческие игры, использовать разнообразные движения в импровизации под музыку.

Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

## **2.Содержательный раздел**

### **2.1. Формы и методы реализации дополнительной образовательной программы.**

В реализации программы участвуют дети в возрасте 5 – 7 лет. Срок реализации программы 7 месяцев. Программа предполагает проведения двух занятий в неделю во вторую половину дня. Общее количество учебных занятий в год 56. Общая длительность занятий по хореографии составляет 30 мин. Начало занятий – с 1 ноября, окончание занятий – 30 мая.

#### **Структура занятий:**

Каждое занятие состоит из трёх частей:

Подготовительной

Основной

заключительной.

Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

#### **I. Подготовительная часть.**

Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); ритмика; музыкально – подвижные игры; танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы); танцевально- ритмическая гимнастика.

#### **II. Основная часть.**

В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические

движения и танцы, гимнастика.

### **III. Заключительная часть.**

Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. В конце занятия подводится итог.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

### **Методы и приемы, используемые на занятиях:**

Для выявления эффективности освоения программы используются следующие методы:

**Словесный метод** обучения включает:

- рассказ;
- объяснение методики исполнения движений;
- беседа о характере музыки, средствах её выразительности;
- инструктаж;
- педагогическая оценка.

**Практический (репродуктивный) метод**

Заключается в многократном повторении конкретного музыкально-ритмического движения. Этот метод обеспечивает проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях.

- упражнение;
- повторение;
- игровая ситуация;
- соревнование;
- детское «сотворчество»;

**Наглядный метод** обучения включает:

- образный показ педагогом,
- эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем;

**Демонстрация наглядных пособий** (предметов, репродукций, презентаций, видеозаписей выступлений танцевальных коллективов).

- приём тактильно-мышечной наглядности;
- наглядно-слуховой приём;

**Игровой метод** является основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста, включает:

- дидактическая игра;
- воображаемая ситуация в развернутом виде: с ролями, игровыми действиями, соответствующим игровым оборудованием;
- введение элементов соревнования.

**Метод аналогий** активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания, включает: подражание образам

окружающей действительности (животным, растениям, их образ, поза, двигательная имитация)

**Метод творческих заданий и проблемно-поисковых ситуаций**

- хореографическая импровизация;
- приём художественного перевоплощения.
- сочинение танцевальных этюдов,
- игровые проблемные ситуации.

**Приёмы:**

**-наглядно – зрительные:** показ движений, иллюстраций, использование пособий по ориентировке в пространстве, музыкально – дидактическое пособия.

**-наглядно - слуховые:** восприятие музыкального произведения, анализ средств музыкальной выразительности, сравнение, сопоставление; музыкально – двигательные этюды.

**-игровые:** музыкальные загадки, игры, использование атрибутики, игрового танца.

**-пояснения.**

**-словесная инструкция**

**2.2. Этапы обучения.**

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения. Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

Начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению);

Этап углубленного разучивания упражнений;

Этап закрепления и совершенствования упражнения.

| <b>Начальный этап</b>  | <b>Этап углубленного разучивания</b>   | <b>Этап закрепления и совершенствования</b>   |
|--|--|---|
| -название упражнения;<br>- показ;<br>- объяснение техники;<br>-опробования упражнений. | -уточнение двигательных действий;<br>-понимание закономерностей движения;<br>-усовершенствование ритма;<br>-свободное и слитное выполнение упражнения. | -закрепление двигательного навыка;<br>-выполнение упражнений более высокого уровня;<br>-использование упр. в комбинации с другими упражнениями;<br>-формирование индивидуального стиля. |

**2.2.1. Начальный этап** обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения. Дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение. При обучении несложным упражнениям



(например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках.

При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

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

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

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

Первостепенную роль на занятиях по хореографии играет музыкальное сопровождение. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятия очень разнообразны: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Но при всем этом, музыкальные произведения доступны пониманию детей, музыкальны, выразительны, пробуждают у детей фантазию и воображение.

Все это позволяет сформировать у детей наиболее полное представление о разнообразии музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса.

Чтобы учебный процесс у детей 6-7 лет был эффективным, на занятиях по ритмике, максимально используется ведущий вид деятельности ребенка-дошкольника – игра. Используя игровые упражнения, имитационные движения, сюжетно-творческие зарисовки усиливают эмоциональное восприятие музыки детьми и помогают полнее и всестороннее решить поставленные задачи. Отдельные игровые упражнения могут быть использованы на занятиях в качестве динамических пауз – физкультминуток – в том случае, если достаточно большая

часть занятия проводится сидя на стульях; или же наоборот – для отдыха – если всё занятие проводится в достаточно большом темпе и подразумевает много движений.

Комплексы игровых упражнений включаются в различные части занятия: в разминку или в занятие целиком. Комплексы объединяются сюжетом, темой или предметом – атрибутом, с которым выполняются движения.

В работе над выразительностью движений, над пластикой, над эмоциональной насыщенностью образа, включаются на занятиях имитационные движения, которые очень ценны для дошкольного возраста.

Занятия по хореографии способствуют развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально- двигательный образ. Формируется эстетический вкус, помогая тем самым приводить в гармонию внутренний мир ребёнка. Движения под музыку рассматриваются как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом.

### **2.3. Учебно - тематический план работы.**

| <b>№</b> | <b>Танцевальные композиции</b>       | <b>Количество занятий</b> |
|----------|--------------------------------------|---------------------------|
| 1.       | «Русские узоры»<br>(рус. нар. танец) | 12                        |
| 2.       | Танец с гимнастическими лентами      | 10                        |
| 3.       | «Яблочко»                            | 10                        |
| 4.       | «Ромашковое поле»                    | 12                        |
| 5.       | «Небеса» (с полотнами)               | 12                        |

### **2.4. Взаимодействие с родителями воспитанников по развитию детей.**

Взаимодействие с родителями воспитанников строится по следующим основным направлениям:

-анкетирование с целью выявления запроса родителей на дополнительную образовательную деятельность;

-участие в общих и групповых родительских собраниях по ознакомлению родителей с работой по дополнительной программе «Танцевальная мозаика»: цели и задачи на учебный год;

-распространение информационных материалов: консультации, памятки, публикации на сайте ДОУ;

- оказание информационной и консультативной помощи родителям, талантливых детей;
- привлечение родителей воспитанников к созданию костюмов и атрибутов для танцев;
- отчетный концерт хореографического кружка.

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Программно-методическое обеспечение реализации Программы.**

Программа дополнительного образования «Танцевальная мозаика»  
Календарно-тематический план  
Музыкальные диски для изучения танцевальных миниатюр  
Конспекты занятий по изучению танцев

#### **3.2. Материально-техническое обеспечение Программы.**

Занятия проводятся в музыкальном зале.

1. Технические средства обучения (звуковые):
  - музыкальный центр;
  - мультимедийная система;
  - пианино.
2. Учебно-наглядные пособия: костюмы, иллюстрации, презентации, аудиозаписи
3. Набор СД – дисков с записями мелодий.
4. Атрибуты: ленты, обручи, мячи разных размеров, скакалки, платочки, шарфы и т.д.
5. Танцевальные костюмы.

#### **3.3. Учебный план**

График занятий

#### **Список литературы.**

- 1.Азбука хореографии - Барышникова Т.(г. Москва 1999год).
- 2.Буренина А. И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста. 2-е изд., СПб, ЛОИРО, 2007.

- 3.«Танцевальная мозаика» - хореография в детском саду - Слуцкая С.Л.(2006 год).
- 4.Ладушки «Потанцуй со мной дружок» - Каплунова И., Новоскольцева И..
- 5.«Са-фи-дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей - Фирилёва Ж.Ё., Сайкина, Е.Г. учебно-методическое пособие, СПб, Детство- пресс, 2001.
- 6 .Танцевальная ритмика - Суворова Т.



### Игровые упражнения

**«Качалочка»** на гибкость – для мышц спины, ног.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза

**«Цапля»** на координацию – для мышц ног.

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и по стойте так немножко. А потом – на левой ноге.

Когда цапля ночью спит

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно

Сделать позу эту нужно.

**«Катание на морском коньке»** на гибкость – для мышц живота, ног.

Дети, лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол», руками обхватите колени. Наши ноги – это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4 раза

**«Стойкий оловянный солдатик»** – для мышц спины, живота, ног.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

**«Ловкий чертенок»** – для мышц ног; координации.

В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.

**«Растяжка ног»** на гибкость – для мышц спины, ног.

Сидя, согнуть правую ногу взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.

**«Ах, ладошки, вы, ладошки!»** – упражнение для осанки.

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?

Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:

«Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиной спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»

Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

**«Карусель»** – для мышц рук, ног, ягодиц; координации.

Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

**«Маленький мостик»** – для мышц рук, живота, ног; гибкости.

Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.

**«Паровозик»** – для мышц спины, ног, ягодиц.

Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.

**«Лодочка»** – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.

Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах.

**«Насос»** – для мышц ног, спины; гибкости.

Как работает насос?

Это вовсе не вопрос.

Все на корточки присели,

Будто птички прилетели.

А затем по счету «Раз»,

Ноги выпрямили в раз.

На счет «Два» – скорей обратно.

И так нужно многократно.

**«Ракета»** – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.

Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту!

Три, два, один – пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

**«Экскаватор»** – для мышц спины, живота, ног; гибкости.

Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.

Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.

**«Крокодил»** – для мышц рук, спины, ног.

Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.

**«Гусеница»** – для мышц рук, ног.

Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!

**«Колобок»** – для мышц шеи, спины, живота; гибкости.

Что за странный колобок в окошке появился: Постоял совсем чуток, взял и развалился!

Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять – развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.

**«Достань мяч»** – для мышц ног, спины, гибкости.

Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4раза.



## Танцевальные композиции

### «Русские узоры» (рус.нар.танец)

Вступление.

1 -движение. Стоят в колонну друг за другом. Выпад в сторону (вправо) качание головой 4 раза, в противоположную 4 раза и снова выпад вправо качание головой 4 раза.

Проигрыш. Расходятся встают в шахматном порядке.

2-движение. Ковырялочка выполняют 2 раза. Переменный шаг с носка на пятку (4 раза), платок поднимается поочередно вверх и вниз – 2 раза.

Меняются местами парами – 2 раза. Кружение в паре с платком – 2раза.

Проигрыш. Перестраиваются в общий круг.

3 -движение. Через одного сходятся в круг (на 4 счета). Дети стоящие в кругу, кружатся вокруг себя. (2 раза)

Кружатся в паре, перестраиваются в две колонны.

4 – движение. Выполняют перестроение «Расческа». Переменный шаг с платком (4 раза).

Повторение в другую сторону.

Проигрыш. Идут по кругу, выстраиваются в две шеренги.

Выполняют перестроение «Расческа», переменный шаг с платком (4 раза).

### Танец с гимнастическими лентами.

#### Хорватская рапсодия муз. И. Крутого

Вступление. Девочки сидят на одном колени по кругу, держа ленту вверху. Поочередно встают.

1 – движение. Шаг вправо-влево лента в сторону над головой (4раза). 1 раз кружение вокруг себя на носках (змейка)

Повтор 1 части.

2– движение. Взмах перед собой 2 раза, 1 раз кружение вокруг себя (рисуют круг). Повторение.

3– движение. Исходное положение ноги вместе, правая рука вверху, рисуют крестик 4 раза, кружение вокруг себя на носках. Повторение.

4– движение. На проигрыш летят, образуют круг. Левая нога в кругу, правая рука вверху с лентой. Выполняют взмах вокруг из круга с разворотом корпуса на 8 счета.

На проигрыш летят, выстраиваются в колонну друг за другом и садятся в противоположные стороны, на 1раз встают делают взмах на 2 садятся в исходное положение. (8 раз)

5– движение. Летят по кругу, лента вверху и выстраиваются в шеренгу. Одновременно выполняют взмах перед собой 4 раза. После в парах выбегают и выполняют на 2 счета «змейку» и возвращаются на место, следующая пара

на 2 счета выполняют «восмерку перед собой», возвращаются на место, следующая пара на 2 счета выполняют «Круг», возвращаются на место.

6– движение. На проигрыш летят друг за другом.

### **Ритмический танец «Яблочко».**

#### **I вариант.**

Под музыку вступления восемь мальчиков в матросской форме становятся шеренгой лицом к зрителям по центру зала. На последний аккорд вступления делают четкий поворот за своим командиром (ведущим) направо.

*1-е движение.* Идут по кругу маршевым шагом. Обойдя круг, снова возвращаются в шеренгу и по очереди кладут руки друг другу на плечи.

*2-е движение.* Идут шеренгой вперед на зрителя, руки на плечах друг друга. Нечетный такт – три шага вперед с правой ноги, один подскок на месте; четный такт – три шага назад с левой ноги, один подскок на месте. Повторить два раза. На последние два такта шеренга возвращается в исходное положение, а вперед выходят два мальчика-солиста, руки на поясе.

*3-е движение.* Два мальчика-солиста делают присядку восемь раз, остальные хлопают. На последние два такта солисты делают подскоки спиной, возвращаясь в шеренгу. В то же время на смену им выходят следующие два солиста.

*4-е движение.* Два мальчика-солиста, опершись руками на пол за спиной, выбрасывают поочередно ноги вперед восемь раз. Остальные хлопают. Последние два такта, как в 3-м движении.

*5-е движение.* Два мальчика-солиста присаживаются на корточки, упиравшись руками в пол впереди себя, четко выбрасывают обе ноги вместе вправо-влево (четыре переброса за один такт). Последние два такта – смена солистов.

*6-е движение.* Два мальчика-солиста выполняют «коленце»: на сильную Долю – подъем правого колена и удар правой рукой по колену, на вторую долю – подъем левого колена и удар левой ладонью по колену, на третью долю забросить правую ногу от колена назад и в сторону, одновременно правой ладонью ударить по пятке этой ноги, на четвертую долю – то же с левой ноги. Повторить «коленце» четыре раза. На последние два такта солисты подскоками возвращаются в шеренгу.

*7-е движение.* Повторяется 1-е движение танца. На последний аккорд все дружно отдают честь правой рукой.

#### **II вариант.**

*1-е движение.* Под марш дети встают в шахматном порядке.

*2-е движение.* Выходят на пяточку вперед-назад, руки выносят вперед.

*3-е движение.* Подскоки вперед и назад, руками показывая «подтягивание на канате» делая две шеренги.

*4-е движение.* Качаются в стороны влево-вправо, ногу выбрасывая в сторону поочередно.

5-е движение. Качаются в стороны влево-вправо руку приставляя ко лбу.

6-е движение. Поворот в разные стороны и расходятся.

### **Танцевальная композиция «Ромашковое поле»**

Вступление. Дети выбегают на носках и выстраиваются в шахматном порядке, покачивают ромашками.

1-движение. Взмахи руками вправо – влево, медленно кружатся вокруг себя постепенно поднимая и опуская ромашки. (2 раза)

Припев. Руки опущены вниз, на раз смыкают ромашки, на 2 опускают вниз (2 раза).

На слова «Я кричу» - медленно все вместе одновременно поднимают ромашки вверх. На слова «Ну, а...» смыкают ромашку, на слова «детство» размыкают и одновременно опускают.

На слова «я кричу» - идут по кругу тянут носок, ромашки опущены вниз.

На слова «уходят вдаль» - образуют круг «ромашки» держат за кругом, проходят один круг и выстраиваются в шеренгу, высоко поднимая колени.

На слова «детство нас с собой возьми» ромашки опущены вниз.

На припев «А ромашковое поле зацвело» - медленно поднимают вверх ромашки, на слова «детство» смыкают ромашку и медленно опускают вниз (повтор).

На слова «Я кричу» - перестраиваются в колонну, выполняют движение «спираль» (2 раза).

На слова «благодарю» - разворачиваются в правую и левую сторону, ромашки сомкнуты.

Припев: Расходятся на свои места в шахматном порядке. По очереди садятся (3 раза). На слова «ну, а детство» - кружатся один раз вокруг себя.

Сходятся спиной вкруг. На слова «прощай» - поднимают ромашки.

На проигрыш кружатся 1 раз и выстраиваются в шеренгу, покачивают ромашкой.

### **Танцевальная композиция «Небеса»**

Вступление. Поочередно выбегают, становятся в две шеренги. Кружатся в паре, тянут носочек. На слова «Только небо с тобой» - берут полотна.

1 движение. Выполняют поочередные взмахи полотнами (белые, синие 4 раза). Движение «крестик» 2 раза.

На слова «Синее бездонное» образуют два «крестика» выполняют махи вверх (2 раза). На проигрыш образуют воротца «крестик» идут по кругу 2 раза и выстраиваются в середине.

2 -движение. Девочки стоящие в середине круга садятся, девочки за кругом встают, меняются 2 раза.

Девочки, стоящие в кругу, кладут полотна и кружатся один раз, стоящие за кругом держат полотна.

Припев. Возвращаются в исходное положение. Выполняют взмах и меняются местами (2 раза). Перестраиваются образуя «карусель», выполняют 2 взмаха. Двигаются по кругу, тянут носочек. Поочередно присаживаются поднимая сначала белые полотна, потом синие (2 раза). Выполняют взмахи в круг и возвращаются в исходное положение.

### Подвижные игры

#### «Возьми платочек!»

Дети стоят в колонне парами, взявшись за руки. Перед ними на расстоянии 5-6м стоит водящий с платочком в руке. Он говорит слова: «Кто сумеет добежать и платочек первым взять? Раз, два, три – беги!». После слова: беги!

Дети, стоящие последними в колонне, опускают руки и бегут, чтобы взять платочек. Тот, кто первый взял платок, становится водящим. Новая пара становится впереди колонны.

#### «Хитрая лиса»

Дети становятся в круг. Выбирается водящий, у него в руках маленькая резиновая игрушка – лиса. У детей руки спрятаны за спину, глаза закрыты. Водящий идет за кругом, кладет кому-нибудь в руки игрушку и встает на место в круг. Дети открывают глаза и спрашивают 3 раза (в начале тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?». Ребенок, у которого в руке игрушка, выходит в центр круга, поднимает игрушку вверх и говорит: «Я здесь!». Дети разбегаются, а лиса их ловит, дотрагиваясь игрушкой. Те, кого лиса коснулась, садятся на скамейку. После того, как лиса поймает 2-3 детей, педагог произносит: «Раз, два, три – в круг скорей беги!» и игра начинается вновь.

#### «Подкрадись неслышно» – игра малой подвижности.

Дети садятся на пол в круг, в центре – водящий с завязанными глазами. Один из играющих (по указанию педагога) старается неслышно подкрасться к водящему. Если водящий услышит шум, он указывает рукой соответствующее направление. Если направление указано неправильно, водящему развязывают глаза, и выигравший занимает его место.

#### «Угадай по голосу»

В середине круга стоит ребенок с закрытыми глазами. Дети взявшись за руки, идут по кругу со словами: «Мы по кругу идем, мы лисичку зовем». Останавливаются. педагог показывает рукой на кого-нибудь ребенка, и тот спрашивает: «Хитрая лиса, где я?». Водящий с закрытыми глазами должен подойти к позвавшему его ребенку и сказать: «Вот, ты где!» и назвать имя.

#### «Собери мячи»

В центре зала большая корзина с мячами. Около корзины стоят дети. По сигналу воспитатель выбрасывает мячи из корзины, а дети - собирают. Игра продолжается 1 мин. По сигналу «Стоп!» игра прекращается. Если в корзине 7-8 мячей, то выиграли дети.

#### «Удочка»

Играющие становятся в большой круг, в центре – воспитатель с веревкой, на конце которой пришит мешочек с песком. Он вращает веревку так, чтобы мешочек касался пола, а дети подпрыгивают на двух ногах, стараясь не задеть мешочек. Описав, мешочком 2-3 круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывает количество детей, задевших мешочек –

«пойманных на удочку» и дает необходимые указания по выполнению прыжков.

**«Пустое место»** – игра малой подвижности.

Дети становятся в круг. Водящий вне круга. Он обходит круг, дотрагивается до плеча одного из играющих и говорит: «Беги!», вызывая его бежать наперегонки. Затем, они бегут в разные стороны, стараясь занять пустое место. Оставшийся без места водит, и игра начинается снова.

**«Змея»**

Дети стоят по кругу. Воспитатель произносит слова: «Я – змея без хвоста. Подходит к кому-либо из детей и спрашивает: «Саша, хочешь быть моим хвостом?». Если ребенок отвечает утвердительно, воспитатель приглашает проползти на четвереньках между его ног и встать сзади него, широко расставив ноги. Воспитатель держит его за руки. И так далее с каждым ребенком. Дети ползут на четвереньках между ног воспитателя и ног детей, положив руки на плечи предыдущего ребенка. Затем воспитатель с длинным «хвостом» идет по залу - это «змея» ползет.

**«Мороз-Красный нос»**

Играющие стоят по кругу. Выбирается водящий – «Мороз-Красный нос». Он становится в центр круга и произносит слова: «Я – Мороз-Красный нос. Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?»

Играющие хором отвечают:

«Н е боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз».

После слова «Мороз» дети разбегаются по залу, а водящий догоняет их, стараясь коснуться рукой – «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулся водящий, и до окончания игры стоят, не двигаясь.

**«Мышеловка»**

Играющие делятся на две группы. Дети одной группы образуют круг - «мышеловку», остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо со словами.

«Ах, как мыши надоели!

Развелось их – просто страсть,

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут – вот напасть!

Берегитесь же, плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки

Переловим всех сейчас!»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают и выбегают из «мышеловки». По сигналу воспитателя «Хлоп!», дети, стоящие в кругу, опускают руки и



### **«Снежная королева»**

Из числа играющих выбирается водящий – Снежная королева. Дети разбегаются по площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и должен уйти в ее царство (сесть на скамейку).

### **«Ловишки с ленточкой»**

Играющие прикрепляют сзади цветные ленточки. Выбирается водящий. Дети хором говорят: «Раз, два, три - лови!» и разбегаются, а водящий, бегая за детьми, старается вытянуть у кого-либо ленточку. Тот, кто лишился ленточки, отходит в сторону. «Раз, два, три, в круг быстрее беги!» - произносит педагог, все играющие должны быстро встать в круг. Водящий подсчитывает ленточки и возвращает детям. Игра повторяется с другим водящим.

### **«Оттолкни мяч»** – игра малой подвижности.

Играющие садятся по кругу, скрестив ноги (лицом к середине), и начинают перекатывать по полу друг другу большой мяч в определенном направлении. Тот, к кому подкатывается мяч, старается оттолкнуть его от себя руками. Не сумевший оттолкнуть мяч (мяч касается какой-нибудь части его тела) поворачивается спиной к середине круга. Игра заканчивается, когда половина играющих нарушат правила.

### **«Успей выбежать»**

Дети образуют круг. В середине круга одна половина играющих. Стоящие в кругу, взявшись, за руки идут (или бегут). Стоящие в центре круга хлопают в ладоши в такт ходьбы (или бега). По сигналу педагога «Стой!», идущие по кругу останавливаются и поднимают вверх сцепленные руки. Педагог считает до трех. За это время стоящие в середине должны выбежать из круга. После счета «три» дети быстро опускают руки. Не успевшие выбежать считаются проигравшими.

### **«Вышибалы»**

Выбирается водящий – «вышибала». Он стоит в центре зала на определенной метке (например, на плоском кольце), на которой он должен обязательно находиться во время броска мяча. Дети стоят свободно по залу. По сигналу водящего: «Раз, два, три - беги!», дети разбегаются по залу, водящий старается попасть в них мячом (по ногам). Те, в кого попали мячом, садятся на скамейку. При разучивании правил этой игры лучше, если водящим будет воспитатель. Дети хорошо усваивают правила, у них появляется устойчивый интерес к игре.

### **«Щука»** – игра малой подвижности.

Дети становятся в круг. Выбирается «щука». Она выходит на середину круга. На первые две строчки предложенного ниже текста дети на каждое слово перекатывают мяч друг другу через центр мимо «щуки». На слова третьей строчки мяч катится к «щуке». Она берет его в руки и произносит текст, разглядывая мяч. Потом ударяет несколько раз мячом об пол и передает детям, которые продолжают перекатывать друг другу на последние три строчки.



После слов «Тебе водить!» – ребенок, у которого оказался мяч, выходит на середину. Он становится «щукой».

Мимо леса, мимо дач

Плыл по речке красный мяч.

Увидала щука: «Что это за штука?»

Хвать, хвать не поймать.

Мячик вынырнул опять.

Он пустился дальше плыть,

Выходи, тебе водить!

#### **«Карусель»**

Дети образуют круг, держась одной рукой за веревку, концы которой связаны. Идут по кругу сначала медленно, потом быстрее. Движения выполняются в соответствии с текстом:

Еле-еле, еле-еле

Закружились карусели,

А пото-м круго-м, круго-м,

Все бего-м, бего-м, бего-м.

Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите!

Раз-два, раз-два.

Вот и кончилась игра!

#### **«Меткий стрелок»**

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Водящий становится в центре круга. У ног его лежат 3-4 мяча. Водящий выполняет упражнения с мячом (отбивает рукой о пол, подбрасывает вверх, вращает пальцами рук, катает ногой и др.), играющие выполняют эти движения без мяча. После слов водящего «Раз, два, три - беги!», дети начинают бежать по кругу. Водящий, не сходя с места, бросает в играющих мячи один за другим. Затем, по сигналу воспитателя «Раз, два, три - в круг скорей беги!», дети снова образуют круг. Воспитатель объявляет количество детей, в которых попал водящий, выбирается новый водящий, и игра возобновляется.

#### **«Вдвоем в одном обруче»**

(Проводится с музыкальным сопровождением.)

Обручи лежат на полу по кругу. В каждом обруче - двое детей. Воспитатель дает задание: легкий бег (или подскоки, или боковой галоп) и включает музыку. Дети выполняют движения около обручей по большому кругу до тех пор, пока играет музыка. Как только музыка перестает играть, дети должны бегом занять любой обруч попарно. Тот, кого не успел, становится проигравшим. Игра повторяется 2-3 раза.

#### **«Птицелов»** – игра малой подвижности.

Дети стоят по кругу. По сигналу воспитателя, дети, молча должны выбрать для себя название любой птицы. В центре птицелов с завязанными глазами. Птицы – дети, взявшись за руки, ходят вокруг птицелова со словами:

В лесу, во лесочке,  
На земле, па дубочке  
Птицы весело поют.  
Воспитатель произносит:  
«Ай! Птицелов идет.  
Он в неволю пас возьмет.  
Птицы, улетайте!».

Дети разбегаются по залу. Птицелов хлопает в ладоши, дети замирают. Он начинает искать. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя ребенка.

#### **«Необычный художник»**

У каждого ребенка скакалка. По сигналу воспитателя, они выкладывают какую-либо фигуру из скакалки на полу. Воспитатель определяет победителя.

#### **«По местам!»** – игра-эстафета.

Дети строятся в две шеренги напротив друг друга. Задание: запомнить свои места. По сигналу «Разойдись!», дети бегают, прыгают по всему залу. По команде «По местам!», дети должны занять свои места в шеренге. Побеждает команд

#### **«Салют»**

Для игры нужны большая корзина, со 150-200 пластмассовыми мячами двух цветов, и две корзины поменьше для сбора мячей. Из большой корзины мячи высыпают на пол. Дети обеих команд становятся вокруг своих корзин, в которые они будут собирать мячи, на дне корзин лежат по одному мячу разных цветов. Они указывают: какого цвета мячи будет собирать каждая ее команда. По сигналу дети собирают мячи. Чья команда быстрее соберет мячи и построится вокруг своей корзины, та и победитель.

#### **«Тик-так»** – игра малой подвижности.

Дети становятся в круг, они – «цифры». Выбирается водящий, он – «стрелка для часов», ему завязывают глаза, он находится в центре круга. Играющие хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

Тик-так. Тик-так. *(Ходьба на месте.)*

Мы всегда шагаем так:

Шаг влево, шаг вправо, *(Шаг влево, шаг вправо.)*

Тик-так!

Стрелка, стрелка покружись – *(Водящий вытягивает руку вперед, поворачивается вокруг себя.)*

Час который, покажи. *(После слова «покажи» – останавливается.)*

#### **«Парк аттракционов»**

Мы на карусели сели, *(Держась за руки, кружиться.)*

Завертелись карусели.

Пересели на качели. *(Держась за руки: один игрок стоит.)*

То вниз, то вверх летели. *(Другой игрок приседает.)*

А теперь с тобой вдвоем *(Держась за руки, качаться.)*  
Мы на лодочке плывем. *(Вправо-влево, вперед-назад.)*  
Мы на берег выйдем с лодки,  
И поскачем по лужайке,  
Будто зайки, будто зайки. *(Прыжки на двух ногах.)*