Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 29

Принят на заседании педагогического
Совета муниципального дошкольного
образовательного учреждения
детского сада № 29
Протокол № 1 от 30.08.2023 года

Утверждено
Заведующий _____ Ю.Н. Пулина
Приказ № 01-18/212 от 30.08.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Весёлые топотушки» для детей 4 - 5 лет

(срок реализации программы 1 год)

Автор: Остапенко Анна Сергеевна
музыкальный руководитель
детского сада №29

Рыбинск, 2023

1.Пояснительная записка

Направленность программы: художественная

Актуальность программы

Танцевальное искусство - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях танцами дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Танцевальное искусство воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, оно развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Необходимо продолжать развивать у дошкольников творческие способности, заложенные природой. 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, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий. Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

Адресат программы: дети среднего дошкольного возраста (4-5 лет)

Объём программы: программа реализуется с октября по май (8 месяцев)

2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц, в январе – 6 занятий, 62 занятия за 1 год обучения.

Формы обучения: групповая

Виды занятий:

- занятие-путешествие;
- игра;
- проблемная ситуация.

Срок реализации программы: 1 год

Режим занятий: 2 раза в неделю, длительность занятия средняя группа - 1 час (20 минут).

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – приобщение детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию дошкольников. Выявление и раскрытие творческих способностей дошкольника посредством хореографического искусства.

Задачи:

Образовательные:

- Обучать детей танцевальным движениям.
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

Воспитательные:

- Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.

Развивающие:

- Развивать творческие способности детей.
- Развить музыкальный слух и чувство ритма.
- Развивать воображение, фантазию.

Оздоровительные:

- Укреплять здоровье детей.

Принципы программы:

- принцип сознательности и активности — обучение эффективно, когда ребенок проявляет познавательную и двигательную активность.
- принцип системности и последовательности предполагает преподавание и усвоение навыков и умений в определенном порядке, системе;
- принцип доступности требует учитывать особенности развития детей, их уровень усвоения музыки и движений;
- принцип наглядности — ИКТ включают в работу максимальное количество органов чувств зрительный, слуховой и тактильный;
- принцип полноты и целостности музыкального образования детей, подразумевающий совокупность знаний, умений и навыков по всем видам детской музыкально-двигательной деятельности, их органическую взаимосвязь.

1.3 Содержание программы

Тематическое планирование

Месяц	№ занятия	Название занятия	Количество часов
Октябрь	№1-	Вводное занятие. Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.	1
	№2	Вводное занятие. Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.	1
	№3-4	Разминка.Дыхательная гимнастика «Ладошки». Игровой стретчинг «Качалочка», «Лодочка»	2
	№5-6	Музыкально-ритмическая композиция «Марш» Г. Свиридова. Игровой самомассаж, релаксация.	2
	№7-8	Разминка. Дыхательная гимнастика «Ладошки». Игровой стретчинг «Качалочка», «Лодочка».	2
Ноябрь	№1-2	Музыкально-ритмическая композиция «Марш» Г. Свиридова. 5Музыкальная игра «Заинька-зайка» С.Насауленко.	2
	№3-4	Разминка (бодрый и спокойный шаг, легкий бег, ходьба на носках и пятках). Дыхательная гимнастика «Погончики». Игровой стретчинг «Кошечка», «Достань мяч».	2
	№ 5-6	Разминка (бодрый и спокойный шаг, легкий бег, ходьба на носках и пятках).Дыхательная гимнастика «Погончики» Игровой стретчинг «Кошечка», «Достань мяч». Музыкально-ритмическая композиция «Цыплята»	2
	№7-8	Разминка (бодрый и спокойный шаг, легкий бег, ходьба на носках и пятках). Дыхательная гимнастика «Погончики». Игровой стретчинг «Кошечка», «Достань мяч». Музыкально-ритмическая композиция «Цыплята» азерб.нар.мел. Музыкальная игра «Курочки и петушок» С.Насауленко. Игровой самомассаж, релаксация.	2
Декабрь	№1-2	Разминка (шаг с носка, прямой галоп). Дыхательная гимнастика «Насос». 3. Игровой стретчинг «Колобок», «Паровозик».	2
	№3-4	Разминка (шаг с носка, прямой галоп). Дыхательная гимнастика «Насос». Игровой стретчинг «Колобок»«Паровозик» Музыкально-ритмическая композиция «Чунга-Чанга»	2
	№5-6	Разминка (шаг с носка, прямой галоп). Дыхательная гимнастика «Насос». Игровой стретчинг «Колобок»«Паровозик». Музыкально-ритмическая композиция «Чунга-Чанга». Музыкальная игра «Обезьянки и тигр».. Игровой самомассаж, релаксация.	2
	№7-8	Итоговое занятие «Новогодняя сказка»	2
Январь	№1-3	Разминка (шаг с носка, боковой галоп). 2. Дыхательная гимнастика «Погреемся». 3. Игровой	3

		стретчинг «Растяжка ног», «Карусель». 4. Музыкально-ритмическая композиция «Куклы и Мишки» Д. Кабалевского. 5. Игровой самомассаж, релаксация.	
	№4-6	Разминка (шаг с носка, боковой галоп). Дыхательная гимнастика «Погреемся». Игровой стретчинг «Растяжка ног», «Карусель». Музыкально-ритмическая композиция «Куклы и Мишки». Музыкальная игра «Медведь и пчелы». Игровой самомассаж, релаксация.	3
Февраль	№1-2	Разминка (шаг с носка, боковой галоп). Дыхательная гимнастика «Погреемся». Игровой стретчинг «Растяжка ног», «Карусель». Музыкально-ритмическая композиция «Куклы и Мишки».Музыкальная игра «Медведь и пчелы». Игровой самомассаж, релаксация.	2
	№3-4	Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, подскоки). Дыхательная гимнастика «Кошка». Музыкально-ритмическая композиция «Танцуйте сидя». Игровой самомассаж, релаксация.	2
	№5-6	Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки). Дыхательная гимнастика «Кошка». Игровой стретчинг «Коробочка». Музыкально-ритмическая композиция «Танцуйте сидя». Игровой самомассаж, релаксация.	2
	№7-8	Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, подскоки). Дыхательная гимнастика «Кошка». Игровой стретчинг «Коробочка» . Музыкально-ритмическая композиция «Танцуйте сидя». Музыкальная игра «Медведь и пчелы». Игровой самомассаж, релаксация.	2
Март	№1-2	Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, подскоки). Дыхательная гимнастика «Обними плечи». Игровой стретчинг «Корзиночка». Музыкально-ритмическая композиция «Найди себе пару».	2
	№3-4	Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, подскоки). Дыхательная гимнастика «Обними плечи». Игровой стретчинг «Корзиночка». Музыкально-ритмическая композиция «Найди себе пару». Музыкальная игра «Аист и лягушки»	2
	№5-6	Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, подскоки). Дыхательная гимнастика «Обними плечи». Игровой стретчинг «Корзиночка». Музыкально-ритмическая композиция «Найди себе пару» . Музыкальная игра «Аист и лягушки» С. Игровой самомассаж.	2
	№7-8	Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки). Дыхательная гимнастика «Обними плечи». Игровой стретчинг «Корзиночка». Музыкально-ритмическая композиция «Найди себе пару». Музыкальная игра «Аист и лягушки». Игровой самомассаж, релаксация.	2
Апрель	№1-2	Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, подскоки). Дыхательная гимнастика «Ушки».Игровой	2

		стретчинг «Березка», «Мостик». Музыкально-ритмическая композиция «Песенка о лете» Е.Крылатова.	
	№3-4	Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки). Дыхательная гимнастика «Ушки». Игровой стретчинг «Березка», «Мостик». Музыкально-ритмическая композиция «Песенка о лете»	2
	№5-6	Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, подскоки). Дыхательная гимнастика «Ушки». Игровой стретчинг «Березка», «Мостик». Музыкально-ритмическая композиция «Песенка о лете». Музыкальная игра «Барашки и волк». Игровой самомассаж, релаксация.	2
	№7-8	Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, подскоки). Дыхательная гимнастика «Ушки». Игровой стретчинг «Березка», «Мостик». Музыкально-ритмическая композиция «Песенка о лете». Музыкальная игра «Барашки и волк». Игровой самомассаж, релаксация.	2
Май	№1-2	Повороты. Построение в круг. Игроритмика. Ритмический танец: полька «Старый жук». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Игропластика. Игровой самомассаж.	2
	№3-4	Повороты. Построение в круг. Игроритмика. Ритмический танец: полька «Старый жук». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». Игропластика. Игровой самомассаж.	2
	№5-6	Повороты. Построение в круг. Игроритмика. Ритмический танец: полька «Старый жук». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». Музыкально-подвижная игра «Поезд». Игропластика. Игровой самомассаж.	2
	№7	**Подготовка к итоговому занятию. Диагностика.**	1
	№8	**Итоговое занятие.**	1
			62

Содержание

Октябрь

Тема	Содержание
1-2 Вводное диагностическое занятие	Знакомство с правилами поведения на занятиях; выполнение диагностических заданий.
3-4 Разминка. Дыхательная гимнастика: «Ладошки» Игровой стретчинг «Качалочка», «Лодочка»	**«Ладошки»** Опустите руки, чтобы они свободно лежали вдоль туловища, затем согните их так, чтобы локти «смотрели» вниз, а кисти рук были обращены на себя. В таком положении делайте короткие шумные вдохи, на каждом сжимая кулачки. Одна серия включает 8 вдохов, за ней следует пауза 3–5 секунд и повторение серии вдохов. **«Качалочка»** 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 и назад. Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза. (*Для мышц спины, ног; гибкости).* **«Лодочка»** Предлагаю отправиться в морское путешествие. По сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы все – разные лодочки. Покачайтесь на волнах. (*Для мышц живота, спины, ног, рук; гибкости).*
5-6 «Музыкально – ритмическая композиция»	Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в круг. Игроритмика: хлопки на каждый счет и через счет. Общеразвивающие упражнения без предметов: сочетание основных движений прямыми («Буратино») и согнутыми руками (за головой, к плечам, на пояс). Хореографические упражнения: танцевальные позиции ног: первая,вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Ритмический танец: «Полька-хлопушка». Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук и предплечья в положении сидя и стоя.
7-8 Разминка. Дыхательная гимнастика: «Ладошки» Игровой стретчинг «Качалочка», «Лодочка»	**«Ладошки»** Опустите руки, чтобы они свободно лежали вдоль туловища, затем согните их так, чтобы локти «смотрели» вниз, а кисти рук были обращены на себя. В таком положении делайте короткие шумные вдохи, на каждом сжимая кулачки. Одна серия включает 8 вдохов, за ней следует пауза 3–5 секунд и повторение серии вдохов. **«Качалочка»** 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 и назад. Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза. (Для мышц

	спины, ног; гибкости). **«Лодочка»** И.п.: лечь на живот, руки вдоль тела. 1 – ухватить руками ноги выше щиколотки. Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бёдра. Задержаться. 2 – и.п. Вариант: раскачивание на животе. (Для мышц живота, спины, ног, рук; гибкости).

Ноябрь

Тема	Содержание
1-2 «Музыкально – ритмическая композиция»	Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в круг. Игроритмика: хлопки на каждый счет и через счет. Общеразвивающие упражнения без предметов: сочетание основных движений прямыми («Буратино») и согнутыми руками (за головой, к плечам, на пояс). Хореографические упражнения: танцевальные позиции ног: первая,вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Музыкальная игра «Заинька – зайка» С.Насауленко
Разминка. Дыхательная гимнастика «Погончики» **Игровой стретчинг «Кошечка», «Достань мяч»**	**Разминка** (бодрый и спокойный шаг, лёгкий бег, ходьба на носках и пятках). **Дыхательная гимнастика «Погончики»** Согните руки в локтях, кисти сожмите в кулаки и расположите на уровне талии. На вдохе резко выпрямите руки, одновременно разжав кулаки и растопырив пальцы. В этот момент вы ощутите напряжение в мышцах предплечья, кистей и плеч. На выдохе снова согните руки и сожмите ладони в кулак. Серия коротких вдохов — 8 повторов. Пауза 3–5 секунд, затем повторение серии вдохов. **«Кошечка»** И. п.:стоя в упоре на ладони и колени. 1-прогнуться в пояснице, голову поднять, вдох; 2-округлить спину, голову опустить вниз, выдох. **«Достань мяч»** 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 3-4 раза. (*Для мышц спины, ног; гибкости).*
5-6 Разминка. Дыхательная гимнастика «Погончики». Игровой стречинг «Кошечка», «Достань мяч». Музыкально – ритмическая композиция «Цыплята»	**Разминка** (бодрый и спокойный шаг, лёгкий бег, ходьба на носках и пятках). **Дыхательная гимнастика «Погончики»** Согните руки в локтях, кисти сожмите в кулаки и расположите на уровне талии. На вдохе резко выпрямите руки, одновременно разжав кулаки и растопырив пальцы. В этот момент вы ощутите напряжение в мышцах предплечья, кистей и плеч. На выдохе снова согните руки и сожмите ладони в кулак. Серия коротких вдохов — 8 повторов. Пауза 3–5 секунд, затем

	повторение серии вдохов. **«Кошечка»** И. п.:стоя в упоре на ладони и колени. 1-прогнуться в пояснице, голову поднять, вдох; 2-округлить спину, голову опустить вниз, выдох. **«Достань мяч»** 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 3-4 раза. (*Для мышц спины, ног; гибкости).* **Музыкально – ритмическая композиция «Цыплята»** **Вступление:** Стоят в кругу или на своих местах. Высоко поднимая колени, машут крылышками. В конце крутят хвостиком. **Первый куплет:** *«Мы веселые цыплята…»* - машут руками, руки при этом согнуты в локтях, кисти рук лежат на плечах. Ноги пружинят. *«А ещё мы…»* - поворот вокруг себя. **Припев:** *«Ко-ко… вот как мы шагаем»* - машут большими крылышками, высоко поднимают колени. *«Ко-ко… вот как мы клюём»* - имитируют движение «клюют» зёрнышки. *«Ко-ко… вот как мы танцуем»* - качаются вправо, влево. *«Ко-ко… вот как мы поём»* - раскрывают руки широко, наклоняются вперед. **Второй куплет:** *«Мама Курочка идет…»* - идут по кругу, высоко поднимая колени, машут крыльями. **Припев:** Повторить движения припева. **Проигрыш:** Идут по кругу, высоко поднимая колени. **Третий куплет:** *«Вечером, когда за лесом…»* - руки подняты вверх, показывают «фонарики». *«Под крылом…»* - складывают обе руки под щёчкой, «спят». **Припев:** Повторить движения припева. **Проигрыш:** Идут по кругу, высоко поднимая колени. В конце остановиться, поднять крылышки вверх и поклониться.
7-8 Танцевальный этюд Разминка. Разминка. Дыхательная гимнастика «Погончики». Игровой стречинг «Кошечка», «Достань мяч». Музыкально – ритмическая композиция «Цыплята». Музыкальная игра «Курочки и петушки» Игровой самомассаж, релаксация	**Разминка** (бодрый и спокойный шаг, лёгкий бег, ходьба на носках и пятках). **Дыхательная гимнастика «Погончики»** Согните руки в локтях, кисти сожмите в кулаки и расположите на уровне талии. На вдохе резко выпрямите руки, одновременно разжав кулаки и растопырив пальцы. В этот момент вы ощутите напряжение в мышцах предплечья, кистей и плеч. На выдохе снова согните руки и сожмите ладони в кулак. Серия коротких вдохов — 8 повторов. Пауза 3–5 секунд, затем повторение серии вдохов.

	«Кошечка» И. п.:стоя в упоре на ладони и колени. 1-прогнуться в пояснице, голову поднять, вдох; 2-округлить спину, голову опустить вниз, выдох. **«Достань мяч»** 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 3-4 раза. (*Для мышц спины, ног; гибкости).* **Музыкально – ритмическая композиция «Цыплята»** **Вступление:** Стоят в кругу или на своих местах. Высоко поднимая колени, машут крылышками. В конце крутят хвостиком. **Первый куплет:** *«Мы веселые цыплята…»* - машут руками, руки при этом согнуты в локтях, кисти рук лежат на плечах. Ноги пружинят. *«А ещё мы…»* - поворот вокруг себя. **Припев:** *«Ко-ко… вот как мы шагаем»* - машут большими крылышками, высоко поднимают колени. *«Ко-ко… вот как мы клюём»* - имитируют движение «клюют» зёрнышки. *«Ко-ко… вот как мы танцуем»* - качаются вправо, влево. *«Ко-ко… вот как мы поём»* - раскрывают руки широко, наклоняются вперед. **Второй куплет:** *«Мама Курочка идет…»* - идут по кругу, высоко поднимая колени, машут крыльями. **Припев:** Повторить движения припева. **Проигрыш:** Идут по кругу, высоко поднимая колени. **Третий куплет:** *«Вечером, когда за лесом…»* - руки подняты вверх, показывают «фонарики». *«Под крылом…»* - складывают обе руки под щёчкой, «спят». **Припев:** Повторить движения припева. **Проигрыш:** Идут по кругу, высоко поднимая колени. В конце остановиться, поднять крылышки вверх и поклониться. **Музыкальная игра «Курочки и петушки»** Дети в течение одной минуты собирают зерна (фасоль, горох, тыквенные семечки), разбросанные на полу. Побеждают те, кто больше собрал.

Декабрь

Тема	Содержание
1-2 Разминка. Дыхательная гимнастика «Насос». Игровой стрейчинг «Колобок», «Паровозик»	**Разминка** (шаг с носка, прямой галоп). **Дыхательная гимнастика «Насос»** При этом упражнении нужно делать легкие поклоны, одновременно выполняя шумные и короткие вдохи. Поклоны должны быть не глубокими — наклон вперед до пояса будет в самый раз. Не старайтесь держать спину и голову прямо. При каждом поклоне спина должна округляться, а голова опускаться — такие движения напоминают накачивание шины насосом. **Игровой стрейчинг «Колобок»** И. п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. 1- подтянуть колени к себе, спину выпрямить, вдох; 2- обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3- перекатиться на спину, не отпуская руками коленей; 4- на выдохе выпрямить ноги и руки, положить их на пол. **Игровой стрейчинг «Паровозик»** И.п.: сидя с прямыми ногами, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Выполнять передвижение на ягодицах вперёд, а затем назад. Руки согнуты, не касаются пола Едет, едет паровоз Мимо елок и берез, Мимо утренних полей, Мимо красных снегирей.
3-4 Танцевальный этюд Разминка. Дыхательная гимнастика «Насос». Игровой стрейчинг «Колобок», «Паровозик». Музыкально – ритмическая композиция «Чунга – Чанга».	**Разминка** (шаг с носка, прямой галоп). **Дыхательная гимнастика «Насос»** При этом упражнении нужно делать легкие поклоны, одновременно выполняя шумные и короткие вдохи. Поклоны должны быть не глубокими — наклон вперед до пояса будет в самый раз. Не старайтесь держать спину и голову прямо. При каждом поклоне спина должна округляться, а голова опускаться — такие движения напоминают накачивание шины насосом. **Игровой стрейчинг «Колобок»** И. п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. 1- подтянуть колени к себе, спину выпрямить, вдох; 2- обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3- перекатиться на спину, не отпуская руками коленей; 4- на выдохе выпрямить ноги и руки, положить их на пол. **Игровой стрейчинг «Паровозик»** И.п.: сидя с прямыми ногами, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Выполнять передвижение на ягодицах вперёд, а затем назад. Руки согнуты, не касаются пола Едет, едет паровоз Мимо елок и берез, Мимо утренних полей, Мимо красных снегирей. **Музыкально – ритмическая композиция «Чунга – Чанга»** И.П. — стоя, ноги в 1-ой позиции, руки согнуты в локтях, ладони вверх, раскрыты вперед.

	Вступление: наклоны вправо-влево — «выглядывают из-за пальмы». **1 фигура** Запев: на “раз” — руки вправо-вверх, пальцы разжать (“обезьяны рвут с пальмы бананы”); на “и” - вернуться в И.П.; на “два и” — то же влево. Эти движения повторять до конца запева. Припев: импровизация плясовых движений. **2 фигура** Запев: на «раз-и-два» — маховые скрестные движения руками над головой - 2 раза; на «и» — руки в стороны; на «три-и-четыре» — то же внизу; на «и» — руки в стороны. Движения повторяются до конца запева. Припев: импровизация плясовых движений. Проигрыш: 1-4 фразы — твистовое движение; 5-8 фразы — на твистовых движениях постепенно опуститься на колени, руки спереди в упоре, носки оттянуты вверх. Вращение тазом, стоя на коленях с оттянутыми носками — «обезьянки крутят хвостиком». **3 фигура** И.П. — сидя по-турецки, руки на затылке. На “раз-и” — наклон вправо, коснуться правым локтем правого колена; на “два-и” — выпрямиться; на “три-и-четыре-и” — то же влево. Движения соответственно повторяются до конца запева. Припев: И.П. — сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены, руки поддерживают стопы. 1 предложение: пружинные движения коленями (колени тянутся к полу). 2 вариант: И.П. - руки на коленях, раскачивание вправо-влево. На последний аккорд успеть встать и поднять руки вверх.
5-6 **Танцевальный этюд Разминка. Дыхательная гимнастика «Насос». Игровой стрейчинг «Колобок», «Паровозик». Музыкально – ритмическая композиция «Чунга – Чанга». Музыкальная игра «Собачка и кошечка», С. Г. Насауленко. Игровой самомассаж, релаксация.**	**Разминка** (шаг с носка, прямой галоп). **Дыхательная гимнастика «Насос»** При этом упражнении нужно делать легкие поклоны, одновременно выполняя шумные и короткие вдохи. Поклоны должны быть не глубокими — наклон вперед до пояса будет в самый раз. Не старайтесь держать спину и голову прямо. При каждом поклоне спина должна округляться, а голова опускаться — такие движения напоминают накачивание шины насосом. **Игровой стрейчинг «Колобок»** И. п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. 1-

	подтянуть колени к себе, спину выпрямить, вдох; 2-обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3-перекатиться на спину, не отпуская руками коленей; 4-на выдохе выпрямить ноги и руки, положить их на пол. **Игровой стрейчинг «Паровозик»** И.п.: сидя с прямыми ногами, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Выполнять передвижение на ягодицах вперёд, а затем назад. Руки согнуты, не касаются пола Едет, едет паровоз Мимо елок и берез, Мимо утренних полей, Мимо красных снегирей. **Музыкально – ритмическая композиция «Чунга – Чанга»** И.П. — стоя, ноги в 1-ой позиции, руки согнуты в локтях, ладони вверх, раскрыты вперед. Вступление: наклоны вправо-влево — «выглядывают из-за пальмы». **1 фигура** Запев: на “раз” — руки вправо-вверх, пальцы разжать (“обезьяны рвут с пальмы бананы”); на “и” - вернуться в И.П.; на “два и” — то же влево. Эти движения повторять до конца запева. Припев: импровизация плясовых движений. **2 фигура** Запев: на «раз-и-два» — маховые скрестные движения руками над головой - 2 раза; на «и» — руки в стороны; на «три-и-четыре» — то же внизу; на «и» — руки в стороны. Движения повторяются до конца запева. Припев: импровизация плясовых движений. Проигрыш: 1-4 фразы — твистовое движение; 5-8 фразы — на твистовых движениях постепенно опуститься на колени, руки спереди в упоре, носки оттянуты вверх. Вращение тазом, стоя на коленях с оттянутыми носками — «обезьянки крутят хвостиком». **3 фигура** И.П. — сидя по-турецки, руки на затылке. На “раз-и” — наклон вправо, коснуться правым локтем правого колена; на “два-и” — выпрямиться; на “три-и-четыре-и” — то же влево. Движения соответственно повторяются до конца запева. Припев: И.П. — сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены, руки поддерживают стопы.

	1 предложение: пружинные движения коленями (колени тянутся к полу). 2 вариант: И.П. - руки на коленях, раскачивание вправо-влево. На последний аккорд успеть встать и поднять руки вверх. **Музыкальная игра «**Собачка и кошечка», С. Г. Насауленко
7-8 Игровое занятие «Новогодняя сказка»	Предлагаю попробовать сочинить свою новогоднюю сказку. А чтобы путь был лёгким, я превращу вас в снежинок! (Взмах волшебной палочкой и мелодия волшебная). (Во время ходьбы звучит фонограмма песни «А снег идёт», во время бега звучит песня «Увезу тебя я в Тундру»).

Январь

Тема	Содержание
1-3 Разминка. Дыхательная гимнастка «Погреемся». Игровой стретчинг «Растяжка ног», «Карусель». Музыкально – ритмическая композиция «Куклы и мишки» Д.Кабалевского. Игровой самомассаж, релаксация	**Разминка** (шаг с носка, боковой галоп). **Дыхательная гимнастка «Погреемся»** И.п. - стоя. Представим, что зимой мы долго гуляли по лесу и сильно замерзли. Вдруг видим - костер. Давайте погреемся около него! Разводим руки в стороны и быстро скрещиваем их перед грудью, обнимая себя за плечи. Произносим «ух-ух» и энергично хлопаем себя ладонями по плечам. Упражнение рекомендуется повторить 8-10 раз. Очень холодно зимой, Дует ветер ледяной. Мы замерзли и пора Нам погреться у костра. Мы протянем две руки Пусть нас греют огоньки. Ножками потопаем, По плечам похлопаем. Гори, гори веселей, Ребятишек обогрей. **«Карусель»** И.п.: лёжа на животе, руки за спиной, кисти в замок на крестце. Ноги вместе, носки оттянуть. 1 – поднять голову, грудь и ноги, максимально прогнуться. Покачаться на животе. 2 – и.п. **«Растяжка ног»** И.п.: сидя на полу с прямыми ногами. 1 – поднять руки вверх, потянуться. 2 – не сгибая ног, наклониться вперёд, стараясь достать руками пальцы ног. Задержаться. 2 – и.п. **Музыкально – ритмическая композиция «Куклы и мишки» Д.Кабалевского.** **Игровой самомассаж, релаксация**

4-6 Разминка. Дыхательная гимнастка «Погреемся». Игровой стретчинг «Растяжка ног», «Карусель». Музыкально – ритмическая композиция «Куклы и мишки» Д.Кабалевского. Музыкальная игра «Медведь и пчёлы». Игровой самомассаж, релаксация	**Разминка** (шаг с носка, боковой галоп). **Дыхательная гимнастка «Погреемся»** И.п. - стоя. Представим, что зимой мы долго гуляли по лесу и сильно замерзли. Вдруг видим - костер. Давайте погреемся около него! Разводим руки в стороны и быстро скрещиваем их перед грудью, обнимая себя за плечи. Произносим «ух-ух» и энергично хлопаем себя ладонями по плечам. Упражнение рекомендуется повторить 8-10 раз. Очень холодно зимой, Дует ветер ледяной. Мы замерзли и пора Нам погреться у костра. Мы протянем две руки Пусть нас греют огоньки. Ножками потопаем, По плечам похлопаем. Гори, гори веселей, Ребятишек обогрей. **«Карусель»** И.п.: лёжа на животе, руки за спиной, кисти в замок на крестце. Ноги вместе, носки оттянуть. 1 – поднять голову, грудь и ноги, максимально прогнуться. Покачаться на животе. 2 – и.п. **«Растяжка ног»** И.п.: сидя на полу с прямыми ногами. 1 – поднять руки вверх, потянуться. 2 – не сгибая ног, наклониться вперёд, стараясь достать руками пальцы ног. Задержаться. 2 – и.п. **Музыкально – ритмическая композиция «Куклы и мишки» Д.Кабалевского.** **Музыкальная игра «Медведь и пчёлы»** Дети – мишки встают в круг. В центре круга стоят 3-4 ребенка. Это «пчелы». Дети- мишки, взявшись за руки, идут по кругу и поют, «пчелы» показывают движения: Стоит большая бочка (Дети соединяют руки над головой.) На высокой кочке (Округляют руки перед грудью, показывая бочку.) Пчелы бочку стерегут (Вращают перед грудью указательными пальцами.) Мишкам меду не дают (Грозят пальцем.) Раз, два, три, четыре, пять! (Хлопают в ладоши. Топают ногами, поставив руки на пояс) Мишек будем догонять! Мишки убегают, «пчелы» стараются «ужалить». **Игровой самомассаж, релаксация**

Февраль

Тема	Содержание
1-2. Разминка. Дыхательная гимнастка «Погреемся». Игровой стретчинг «Растяжка ног», «Карусель». Музыкально – ритмическая композиция «Куклы и мишки» Д.Кабалевского. Музыкальная игра «Медведь и пчёлы». Игровой самомассаж, релаксация	**Разминка** (шаг с носка, боковой галоп). **Дыхательная гимнастка «Погреемся»** И.п. - стоя. Представим, что зимой мы долго гуляли по лесу и сильно замерзли. Вдруг видим - костер. Давайте погреемся около него! Разводим руки в стороны и быстро скрещиваем их перед грудью, обнимая себя за плечи. Произносим «ух-ух» и энергично хлопаем себя ладонями по плечам. Упражнение рекомендуется повторить 8-10 раз. Очень холодно зимой, Дует ветер ледяной. Мы замерзли и пора Нам погреться у костра. Мы протянем две руки Пусть нас греют огоньки. Ножками потопаем, По плечам похлопаем. Гори, гори веселей, Ребятишек обогрей. **«Карусель»** И.п.: лёжа на животе, руки за спиной, кисти в замок на крестце. Ноги вместе, носки оттянуть. 1 – поднять голову, грудь и ноги, максимально прогнуться. Покачаться на животе. 2 – и.п. **«Растяжка ног»** И.п.: сидя на полу с прямыми ногами. 1 – поднять руки вверх, потянуться. 2 – не сгибая ног, наклониться вперёд, стараясь достать руками пальцы ног. Задержаться. 2 – и.п. **Музыкально – ритмическая композиция «Куклы и мишки» Д.Кабалевского.** **Музыкальная игра «Медведь и пчёлы»** Дети – мишки встают в круг. В центре круга стоят 3-4 ребенка. Это «пчелы». Дети- мишки, взявшись за руки, идут по кругу и поют, «пчелы» показывают движения: Стоит большая бочка (Дети соединяют руки над головой.) На высокой кочке (Округляют руки перед грудью, показывая бочку.) Пчелы бочку стерегут (Вращают перед грудью указательными пальцами.) Мишкам меду не дают (Грозят пальцем.) Раз, два, три, четыре, пять! (Хлопают в ладоши. Топают ногами, поставив руки на пояс) Мишек будем догонять! Мишки убегают, «пчелы» стараются «ужалить». **Игровой самомассаж, релаксация**

3-4 Разминка. Дыхательная гимнастика «Кошка». Музыкально – ритмическая композиция «Танцуйте сидя». Игровой самомассаж, релаксация.	**Разминка** (шаг с высоким поднимаем колена, подскоки). **Дыхательная гимнастика «Кошка»** Встать прямо, опустив руки вдоль тела. Держать спину прямо и, немного сгибая колени, делать полуприседания. Одновременно поворачивать туловище вправо и влево, как бы скручиваясь или делая легкое пружинистое движение. На выдохе нужно выпрямиться. **Музыкально – ритмическая композиция «Танцуйте сидя»** И.П. — стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Вступление: Повороты туловища вправо — влево, не отрывая ног от пола. Руки свободны, по инерции закидываются назад в стороны поворота (на каждый счет, всего 4 раза). **1 фигура** 1 куплет Запев: 1 предложение И.П. — стоя, ноги в 1-й позиции, руки согнуты в локтях перед грудью. 1-4 фразы: на счет “раз-и” — 2 раза отвести локти назад, на счет “два-и” — полуоборот туловища направо, правую ногу на пятку, 2 раза отвести прямые руки назад Повторить эти движения влево, затем еще раз вправо и влево. Всего по 2 раза в каждую сторону. 2 предложение 1-2 фразы: на счет “раз-и” — скрещивающееся маховое движение руками справа-внизу — 2 раза, на счет “два-и” — то же слева. Повторить все 2 раза. 3 фраза: скрещивающееся маховое движение руками снизу вверх; 4 фраза: кружение на месте шагом, руки наверху. Припев: на слова “руки на пояс” — руки на пояс, полуоборот направо на “пружинке”, повторение слов — полуоборот налево, на слова “поставьте вначале” — повторить те же движения, “вправо” — наклон туловища вправо, “и влево” — выпрямиться. Повторение слов — те же движения влево — всего 4 раза. “Вы потянитесь, вы потянитесь” — наклон вниз, коснуться пальцами пола — 3 раза в соответствии с ритмом: на “раз” — к носкам правой ноги, на “два” — посередине, на “три” - к носкам левой ноги, на “четыре” — выпрямиться. Повторить эти движения 4 раза. На слова “А напоследок” — на “раз” потянуться руками вправо-вверх, пальцы вытянуть, на “и” — руки к гщечам, локти согнуть, пальцы в кулаки. Повторить движения по 4 раза в каждую сторону до

	конца припева, повторяя звукоподражание вместе с фонограммой (ответы). Проигрыш - движения как на вступление. **2 фигура** Запев: 1 предложение И.П. — стоя, ноги в 1-й позиции, правая рука поднята вверх, локоть согнут, большой палец назад, левая прямая внизу. 1 фраза: “Если в гостях вы ” — 2 раза на “пружинке” потянуться руками назад, “Станцуете сидя” — поменять положение рук и повторить движения. 2 фраза: “Каждая мама вам скажет” — повторить движения. На слово “спасибо” — наклон вперед, развести руками и произнести слово “спасибо”. 3 фраза: “Вазу локтями никто не заденет” — руки к плечам, — полуоборот туловища на “пружинке” направо и налево. 4 фраза: на слова “нс придется пыль” - кружение на месте на носках, руки наверху. 2 предложение И.П. — стоя, ноги в 1-й позиции, руки согнуты в локтях. 1 фраза: на “раз” — коснуться правым локтем левого колена (поднять ногу), “два” — ногу опустить, “три” — мах правой ногой вперед, хлопок в ладоши под коленом, “четыре” — вернуться в И.П. 2 фраза — повторить движения другой ногой. 3 фраза: на “раз”— мах правой ногой (коснуться носком пальцев левой руки), на “два” — вернуться в И.П., на “три” — “четыре” — то же левой ногой, 4 фраза — твистовые движения. Припев: повторить движения в соответствии с музыкой и текстом (описанные выше). Проигрыш: импровизация движений в соответствии с характером музыки. Припев: повторение движений. Повторение припева: движения повторяются самостоятельно (без показа педагога). Заключение: повороты туловища вправо-влево и раскачивание свободными руками, в конце — наклон вниз, расслабить руки. **Игровой самомассаж, релаксация**

Март

Тема	Содержание
1-2 . Разминка. Дыхательная	**Разминка** (шаг с высоким поднимаем колена, подскоки).

гимнастика «Обними плечи». Игровой стрейчинг «Корзиночка». Музыкально – ритмическая композиция «Найди себе пару»	**Дыхательная гимнастика «Обними плечи»** Упражнение выполняется стоя, руки согнуты в локтях, предплечья сложены друг на друга на уровне груди. На вдохе резко обнять плечи ладонями, стараясь максимально свести руки. При этом они должны идти параллельно друг другу, а не скрещиваться. На выдохе вернуться в И.П. **Игровой стрейчинг «Корзиночка»** И. п.: лёжа на животе, ладони под грудью. 1-подняться на руках, вытягивая позвоночник; 2-прогнуться назад; 3-согнуть ноги и потянуться носками к голове; 4-достать носками ног макушку. **Музыкально – ритмическая композиция «Найди себе пару»** И.П. — дети стоят парами в свободных направлениях. **1 фигура** Музыка А Хлопают в ладоши — как игра в “Ладушки”. Музыка В 1 фраза: отходят друг от друга спиной, помахивая руками (жест “до свидания”); 2 фраза: подходят к другим парам (свободно по выбору), подзывая к себе нового партнера (жест “иди ко мне”). **2 фигура** Движения тс же, только с новыми партнерами. **3 фигура** Повторение движений. **4 фигура** Музыка А — кружатся в парах на подскоках. Музыка В — повторение движений. **5 фигура** Повторение движений 1-й фигуры. **6 фигура** Повторение движений 1-й фигуры. Заключение: кружатся в парах и с концом музыки обнимаются.
3-4. Разминка. Дыхательная гимнастика «Обними плечи». Игровой стрейчинг «Корзиночка». Музыкально – ритмическая композиция «Найди себе пару». Музыкальная игра «Аист и лягушки»	**Разминка** (шаг с высоким поднимаем колена, подскоки). **Дыхательная гимнастика «Обними плечи»** Упражнение выполняется стоя, руки согнуты в локтях, предплечья сложены друг на друга на уровне груди. На вдохе резко обнять плечи ладонями, стараясь максимально свести руки. При этом они должны идти параллельно друг другу, а не скрещиваться. На выдохе вернуться в И.П. **Игровой стрейчинг «Корзиночка»** И. п.: лёжа на животе, ладони под грудью. 1-подняться на руках, вытягивая позвоночник; 2-прогнуться назад; 3-согнуть ноги и потянуться носками к голове; 4-достать носками ног макушку. **Музыкально – ритмическая композиция «Найди себе пару»** И.П. — дети стоят парами в свободных направлениях. **1 фигура** Музыка А

	Хлопают в ладоши — как игра в “Ладушки”. Музыка В 1 фраза: отходят друг от друга спиной, помахивая руками (жест “до свидания”); 2 фраза: подходят к другим парам (свободно по выбору), подзывая к себе нового партнера (жест “иди ко мне”). **2 фигура** Движения тс же, только с новыми партнерами. **3 фигура** Повторение движений. **4 фигура** Музыка А — кружатся в парах на подскоках. Музыка В — повторение движений. **5 фигура** Повторение движений 1-й фигуры. **6 фигура** Повторение движений 1-й фигуры. Заключение: кружатся в парах и с концом музыки обнимаются **Музыкальная игра «Аист и лягушки»** Дети стоят в кругу, взявшись за руки. В центре круга аист. Дети идут по кругу поют Аист ходит, высоко поднимая ноги и взмахивает руками-«крыльями» Дети: *Аист вышел на охоту* *Ходит, ходит по болоту.* Аист: *Очень хочется лягушкой закусить,* *Очень хочется лягушку проглотить!* Лягушки прыгают Аист стоит на одной ноге и машет крыльями. Лягушки поют: *Кваки, кваки, ква-ква-ква.* С окончанием музыки лягушки прыгают от аиста, а он их ловит. Кого поймал, то становится аистом.
5-6. Разминка. Дыхательная гимнастика «Обними плечи». Игровой стрейчинг «Корзиночка». Музыкально – ритмическая композиция «Найди себе пару». Музыкальная игра «Аист и лягушки». Игровой самомассаж.	**Разминка** (шаг с высоким поднимаем колена, подскоки). **Дыхательная гимнастика «Обними плечи»** Упражнение выполняется стоя, руки согнуты в локтях, предплечья сложены друг на друга на уровне груди. На вдохе резко обнять плечи ладонями, стараясь максимально свести руки. При этом они должны идти параллельно друг другу, а не скрещиваться. На выдохе вернуться в И.П. **Игровой стрейчинг «Корзиночка»** И. п.: лёжа на животе, ладони под грудью. 1-подняться на руках, вытягивая позвоночник; 2-прогнуться назад; 3-согнуть ноги и потянуться носками к голове; 4-достать носками ног макушку. **Музыкально – ритмическая композиция «Найди себе пару»** И.П. — дети стоят парами в свободных направлениях.

	1 фигура Музыка А Хлопают в ладоши — как игра в “Ладушки”. Музыка В 1 фраза: отходят друг от друга спиной, помахивая руками (жест “до свидания”); 2 фраза: подходят к другим парам (свободно по выбору), подзывая к себе нового партнера (жест “иди ко мне”). **2 фигура** Движения тс же, только с новыми партнерами. **3 фигура** Повторение движений. **4 фигура** Музыка А — кружатся в парах на подскоках. Музыка В — повторение движений. **5 фигура** Повторение движений 1-й фигуры. **6 фигура** Повторение движений 1-й фигуры. Заключение: кружатся в парах и с концом музыки обнимаются **Музыкальная игра «Аист и лягушки»** Дети стоят в кругу, взявшись за руки. В центре круга аист. Дети идут по кругу поют Аист ходит, высоко поднимая ноги и взмахивает руками-«крыльями» Дети: *Аист вышел на охоту* *Ходит, ходит по болоту.* Аист: *Очень хочется лягушкой закусить,* *Очень хочется лягушку проглотить!* Лягушки прыгают Аист стоит на одной ноге и машет крыльями. Лягушки поют: *Кваки, кваки, ква-ква-ква.* С окончанием музыки лягушки прыгают от аиста, а он их ловит. Кого поймал, то становится аистом.
7-8 Разминка. Дыхательная гимнастика «Обними плечи». Игровой стрейчинг «Корзиночка». Музыкально – ритмическая композиция «Найди себе пару». Музыкальная игра «Аист и лягушки». Игровой самомассаж.	**Разминка** (шаг с высоким поднимаем колена, подскоки). **Дыхательная гимнастика «Обними плечи»** Упражнение выполняется стоя, руки согнуты в локтях, предплечья сложены друг на друга на уровне груди. На вдохе резко обнять плечи ладонями, стараясь максимально свести руки. При этом они должны идти параллельно друг другу, а не скрещиваться. На выдохе вернуться в И.П. **Игровой стрейчинг «Корзиночка»** И. п.: лёжа на животе, ладони под грудью. 1-подняться на руках, вытягивая позвоночник; 2-прогнуться назад; 3-согнуть ноги и потянуться носками к голове; 4-достать носками ног макушку. **Музыкально – ритмическая композиция «Найди себе**

	пару» И.П. — дети стоят парами в свободных направлениях. **1 фигура** Музыка А Хлопают в ладоши — как игра в “Ладушки”. Музыка В 1 фраза: отходят друг от друга спиной, помахивая руками (жест “до свидания”); 2 фраза: подходят к другим парам (свободно по выбору), подзывая к себе нового партнера (жест “иди ко мне”). **2 фигура** Движения тс же, только с новыми партнерами. **3 фигура** Повторение движений. **4 фигура** Музыка А — кружатся в парах на подскоках. Музыка В — повторение движений. **5 фигура** Повторение движений 1-й фигуры. **6 фигура** Повторение движений 1-й фигуры. Заключение: кружатся в парах и с концом музыки обнимаются **Музыкальная игра «Аист и лягушки»** Дети стоят в кругу, взявшись за руки. В центре круга аист. Дети идут по кругу поют Аист ходит, высоко поднимая ноги и взмахивает руками-«крыльями» Дети: *Аист вышел на охоту* *Ходит, ходит по болоту.* Аист: *Очень хочется лягушкой закусить,* *Очень хочется лягушку проглотить!* Лягушки прыгают Аист стоит на одной ноге и машет крыльями. Лягушки поют: *Кваки, кваки, ква-ква-ква.* С окончанием музыки лягушки прыгают от аиста, а он их ловит. Кого поймал, то становится аистом. **Игровой самомассаж.**

Апрель

1-2 Разминка. Дыхательная гимнастика «Ушки». Игровой стретчинг «Ёлочка», «Мостик». Музыкально – ритмическая композиция «Песенка о лете»	**Разминка** (шаг с высоким подниманием колена, подскоки. **Дыхательная гимнастика «Ушки»** Стока прямо, опустив руки вдоль туловища. Поворачивать голову поочередно влево и вправо,коснувшись ухом плеча, при каждом движении делая шумный и короткий вдох. После каждого вдоха выдыхать ртом. Останавливать голову посередине или напрягать шею нельзя[1]

	Игровой стретчинг «Ёлочка» И. п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-развести носки врозь; 2-руки развести в стороны, вдох4 3-4-полуприсед, пятки от пола не отрывать. **«Мостик»** И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях так, чтобы пятки касались ягодиц, ладони положить около плеч, согнув руки в локтях. 1 – выпрямляя руки и ноги, поднять тело вверх, опираясь на ладони и ступни. Задержаться. 2 – медленно и.п. **Музыкально – ритмическая композиция «Песенка о лете»** И.П. — дети стоят по кругу, держась за руки. Вступление Запев: бег “с захлестом” по кругу. Припев: на “ля-ля-ля” — остановиться, правую руку под козырек — посмотреть вдаль, то же левой рукой (повернуться налево) и затем перейти на ходьбу ‘с каблучка”. 1 куплет Запев: на слова “По дороге с песенкой ” и т.д. до конца запева — дети энергично идут шагом “с каблучка”, правая рука согнута в локте, кулак у плеча (как будто держит палку с котомкой или сачок), левая рука опушена. Припев: на “ля-ля-ля” — “смотрят” вдаль вправо и влево - правая рука па козырек, прогнуться — повернуться вправо, затем влево, кружение на месте, нг повторение музыки движения соответственно повторяются. Проигрыш: импровизация движений в соответствии с характером музыки. На 1-ю часть характер движений легкий, изящный. Это могут быть птички, бабочки и т.д. На 2-ю часть проигрыша меняется характер образа — это могут быть медведь, Старичок-лесовичок и другие персонажи, которые собирают ягоды, грибы. 3-я часть - снова идут друг за другом шагом “с каблучка”, сморят вдаль направо и налево (2 раза), 1 раз кружатся шагом на месте и поворачиваются к кругу в другую сторону. Бег “с захлестом” по кругу, держась за руки. 2 куплет Запев: широкий бег по кругу. Припев движения соответственно повторяются. 3 куплет Запев: на слова: “На зеленой солнечной опушке прыгают зеленые лягушки” - прыжки на двух ногах, руки согнуты в локтях, ладони раскрыты (как “лягушки”);

	на слова “И танцуют бабочки подружки” — “разлетаются” в свободных направлениях как бабочки. С концом музыки останавливаются в разных поза (“бабочки склонились к цветам”).
3-4 Разминка. Дыхательная гимнастика «Ушки». Игровой стретчинг «Ёлочка», «Мостик». Музыкально – ритмическая композиция «Песенка о лете»	**Разминка** (шаг с высоким подниманием колена, подскоки. **Дыхательная гимнастика «Ушки»** Стока прямо, опустив руки вдоль туловища. Поворачивать голову поочередно влево и вправо,коснувшись ухом плеча, при каждом движении делая шумный и короткий вдох. После каждого вдоха выдыхать ртом. Останавливать голову посередине или напрягать шею нельзя[1] **Игровой стретчинг «Ёлочка»** И. п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-развести носки врозь; 2-руки развести в стороны, вдох4 3-4-полуприсед, пятки от пола не отрывать. **«Мостик»** И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях так, чтобы пятки касались ягодиц, ладони положить около плеч, согнув руки в локтях. 1 – выпрямляя руки и ноги, поднять тело вверх, опираясь на ладони и ступни. Задержаться. 2 – медленно и.п. **Музыкально – ритмическая композиция «Песенка о лете»** И.П. — дети стоят по кругу, держась за руки. Вступление Запев: бег “с захлестом” по кругу. Припев: на “ля-ля-ля” — остановиться, правую руку под козырек — посмотреть вдаль, то же левой рукой (повернуться налево) и затем перейти на ходьбу ‘с каблучка”. 1 куплет Запев: на слова “По дороге с песенкой ” и т.д. до конца запева — дети энергично идут шагом “с каблучка”, правая рука согнута в локте, кулак у плеча (как будто держит палку с котомкой или сачок), левая рука опушена. Припев: на “ля-ля-ля” — “смотрят” вдаль вправо и влево - правая рука па козырек, прогнуться — повернуться вправо, затем влево, кружение на месте, нг повторение музыки движения соответственно повторяются. Проигрыш: импровизация движений в соответствии с характером музыки. На 1-ю часть характер движений легкий, изящный. Это могут быть птички, бабочки и т.д. На 2-ю часть проигрыша меняется характер образа — это могут быть медведь, Старичок-лесовичок и другие персонажи, которые собирают ягоды, грибы.

	3-я часть - снова идут друг за другом шагом “с каблучка”, сморят вдаль направо и налево (2 раза), 1 раз кружатся шагом на месте и поворачиваются к кругу в другую сторону. Бег “с захлестом” по кругу, держась за руки. 2 куплет Запев: широкий бег по кругу. Припев движения соответственно повторяются. 3 куплет Запев: на слова: “На зеленой солнечной опушке прыгают зеленые лягушки” - прыжки на двух ногах, руки согнуты в локтях, ладони раскрыты (как “лягушки”); на слова “И танцуют бабочки подружки” — “разлетаются” в свободных направлениях как бабочки. С концом музыки останавливаются в разных поза (“бабочки склонились к цветам”).
5-6 Разминка. Дыхательная гимнастика «Ушки». Игровой стретчинг «Ёлочка», «Мостик». Музыкально – ритмическая композиция «Песенка о лете». Музыкальная игра «Барашки и волк». Игровой самомомассаж, релаксация.	**Разминка** (шаг с высоким подниманием колена, подскоки. **Дыхательная гимнастика «Ушки»** Стока прямо, опустив руки вдоль туловища. Поворачивать голову поочередно влево и вправо,коснувшись ухом плеча, при каждом движении делая шумный и короткий вдох. После каждого вдоха выдыхать ртом. Останавливать голову посередине или напрягать шею нельзя[1] **Игровой стретчинг «Ёлочка»** И. п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-развести носки врозь; 2-руки развести в стороны, вдох4 3-4-полуприсед, пятки от пола не отрывать. **«Мостик»** И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях так, чтобы пятки касались ягодиц, ладони положить около плеч, согнув руки в локтях. 1 – выпрямляя руки и ноги, поднять тело вверх, опираясь на ладони и ступни. Задержаться. 2 – медленно и.п. **Музыкально – ритмическая композиция «Песенка о лете»** И.П. — дети стоят по кругу, держась за руки. Вступление Запев: бег “с захлестом” по кругу. Припев: на “ля-ля-ля” — остановиться, правую руку под козырек — посмотреть вдаль, то же левой рукой (повернуться налево) и затем перейти на ходьбу ‘с каблучка”. 1 куплет Запев: на слова “По дороге с песенкой ” и т.д. до конца запева — дети энергично идут шагом “с каблучка”, правая рука согнута в локте, кулак у плеча (как будто держит палку с котомкой или сачок), левая рука опушена.

	Припев: на “ля-ля-ля” — “смотрят” вдаль вправо и влево - правая рука па козырек, прогнуться — повернуться вправо, затем влево, кружение на месте, нг повторение музыки движения соответственно повторяются. Проигрыш: импровизация движений в соответствии с характером музыки. На 1-ю часть характер движений легкий, изящный. Это могут быть птички, бабочки и т.д. На 2-ю часть проигрыша меняется характер образа — это могут быть медведь, Старичок-лесовичок и другие персонажи, которые собирают ягоды, грибы. 3-я часть - снова идут друг за другом шагом “с каблучка”, сморят вдаль направо и налево (2 раза), 1 раз кружатся шагом на месте и поворачиваются к кругу в другую сторону. Бег “с захлестом” по кругу, держась за руки. 2 куплет Запев: широкий бег по кругу. Припев движения соответственно повторяются. 3 куплет Запев: на слова: “На зеленой солнечной опушке прыгают зеленые лягушки” - прыжки на двух ногах, руки согнуты в локтях, ладони раскрыты (как “лягушки”); на слова “И танцуют бабочки подружки” — “разлетаются” в свободных направлениях как бабочки. С концом музыки останавливаются в разных поза (“бабочки склонились к цветам”). **Музыкальная игра «Барашки и волк».** Двое детей – воротца стоят лицом к барашкам, держась за руки, не поднимая их, ворота закрыты, 1 ребенок – волк стоит в стороне, за кустиком, остальные – барашки. Дети стоят двумя колоннами, напротив ворот, руки сжаты в кулачки у лба (рожки). 1 часть. 1к. Поют барашки: Открывайте, открывайте, ворота, ворота. Пропустите, пропустите, на луга, на луга! (барашки пока поют ворота «бодаются» кивают головой) 2к. Поют воротца. Рано, рано, вы барашки застучали в ворота. Не откроем, не откроем и не пустим на луга. (воротца отрицательно качают головой, пока поют барашки) 3к. Барашки: Открывайте, открывайте ворота, ворота! Воротца: Не откроем, не откроем, и не пустим на луга! Стук барабанов: барашки стучат ножками, «бодают» рожками. Воротца на заключение поднимают руки – «открывают ворота»!

	2 часть. Музыка «ПЛЯСКА» Барашки идут в воротики, одна колонна вправо, 2я влево, образуют полукруг. Воротца остаются в центре. Все пляшут свободно, или выполняют имитационные движения: щиплют травку, топают копытцами и т. д. Музыка «Выход волка, догонялки» Выходит волк, барашки прячутся за воротца. На музыку «Догонялки» волк пытается поймать барашков, ворота защищают, закрывают барашков, не пропуская волка, как в игре «Наседка с цыплятами и коршун» В конце можно включить 1часть барашков. Барашки: Тра- та – та, тра- та – та, до свиданья ворота! **Игровой самомомассаж, релаксация.**
5-6 Разминка. Дыхательная гимнастика «Ушки». Игровой стретчинг «Ёлочка», «Мостик». Музыкально – ритмическая композиция «Песенка о лете». Музыкальная игра «Барашки и волк». Игровой самомомассаж, релаксация.	**Разминка** (шаг с высоким подниманием колена, подскоки. **Дыхательная гимнастика «Ушки»** Стока прямо, опустив руки вдоль туловища. Поворачивать голову поочередно влево и вправо,коснувшись ухом плеча, при каждом движении делая шумный и короткий вдох. После каждого вдоха выдыхать ртом. Останавливать голову посередине или напрягать шею нельзя[1] **Игровой стретчинг «Ёлочка»** И. п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-развести носки врозь; 2-руки развести в стороны, вдох4 3-4-полуприсед, пятки от пола не отрывать. **«Мостик»** И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях так, чтобы пятки касались ягодиц, ладони положить около плеч, согнув руки в локтях. 1 – выпрямляя руки и ноги, поднять тело вверх, опираясь на ладони и ступни. Задержаться. 2 – медленно и.п. **Музыкально – ритмическая композиция «Песенка о лете»** И.П. — дети стоят по кругу, держась за руки. Вступление Запев: бег “с захлестом” по кругу. Припев: на “ля-ля-ля” — остановиться, правую руку под козырек — посмотреть вдаль, то же левой рукой (повернуться налево) и затем перейти на ходьбу ‘с каблучка”. 1 куплет Запев: на слова “По дороге с песенкой ” и т.д. до конца запева — дети энергично идут шагом “с каблучка”, правая рука согнута в локте, кулак у плеча (как будто держит палку с котомкой или сачок), левая рука опушена. Припев: на “ля-ля-ля” — “смотрят” вдаль вправо и влево - правая рука па козырек, прогнуться — повернуться вправо,

	затем влево, кружение на месте, нг повторение музыки движения соответственно повторяются. Проигрыш: импровизация движений в соответствии с характером музыки. На 1-ю часть характер движений легкий, изящный. Это могут быть птички, бабочки и т.д. На 2-ю часть проигрыша меняется характер образа — это могут быть медведь, Старичок-лесовичок и другие персонажи, которые собирают ягоды, грибы. 3-я часть - снова идут друг за другом шагом “с каблучка”, сморят вдаль направо и налево (2 раза), 1 раз кружатся шагом на месте и поворачиваются к кругу в другую сторону. Бег “с захлестом” по кругу, держась за руки. 2 куплет Запев: широкий бег по кругу. Припев движения соответственно повторяются. 3 куплет Запев: на слова: “На зеленой солнечной опушке прыгают зеленые лягушки” - прыжки на двух ногах, руки согнуты в локтях, ладони раскрыты (как “лягушки”); на слова “И танцуют бабочки подружки” — “разлетаются” в свободных направлениях как бабочки. С концом музыки останавливаются в разных поза (“бабочки склонились к цветам”). **Музыкальная игра «Барашки и волк».** Двое детей – воротца стоят лицом к барашкам, держась за руки, не поднимая их, ворота закрыты, 1 ребенок – волк стоит в стороне, за кустиком, остальные – барашки. Дети стоят двумя колоннами, напротив ворот, руки сжаты в кулачки у лба (рожки). 1 часть. 1к. Поют барашки: Открывайте, открывайте, ворота, ворота. Пропустите, пропустите, на луга, на луга! (барашки пока поют ворота «бодаются» кивают головой) 2к. Поют воротца. Рано, рано, вы барашки застучали в ворота. Не откроем, не откроем и не пустим на луга. (воротца отрицательно качают головой, пока поют барашки) 3к. Барашки: Открывайте, открывайте ворота, ворота! Воротца: Не откроем, не откроем, и не пустим на луга! Стук барабанов: барашки стучат ножками, «бодают» рожками. Воротца на заключение поднимают руки – «открывают ворота»! 2 часть. Музыка «ПЛЯСКА» Барашки идут в воротики, одна колонна вправо, 2я

	влево, образуют полукруг. Воротца остаются в центре. Все пляшут свободно, или выполняют имитационные движения: щиплют травку, топают копытцами и т. д. Музыка «Выход волка, догонялки» Выходит волк, барашки прячутся за воротца. На музыку «Догонялки» волк пытается поймать барашков, ворота защищают, закрывают барашков, не пропуская волка, как в игре «Наседка с цыплятами и коршун» В конце можно включить 1часть барашков. Барашки: Тра- та – та, тра- та – та, до свиданья ворота! **Игровой самомомассаж, релаксация.**

Май

1-2 Повороты. Построение в круг. Игроритмика. Ритмический танец: полька «Старый жук». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Игропластика. Игровой самомассаж.	**Повороты** (переступание по распоряжению в образно-двигательных действиях). **Игроритмика:** на первый счет – притоп, на второй, третий, четвертый – пауза. **Ритмический танец: полька «Старый жук». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики».** Музыкальное сопровождение из мультфильма «Фиксики»- Часики. (И. п. –стоя ноги на ширине плеч, руки внизу. Вступление: На «раз» присев руки за спину. Голову опустить. На «два» - и. п. повторить 4 раза 1-й куплет 1 фраза: Тики - подскок на правой ноге, локоть правой руки к левой ноге Тики - Подскок на левой ноге, локоть правой руки к левой ноге. 2 фраза: На каждый счет. Три прыжка на двух ногах руки вдоль туловища. 4-5 фраза – повторить 1-2. На последний «так» прыжок ноги врозь 6 фраза: Наклон вперед, руки отвести назад. (На каждый счет-3 раза) Повторить два раза. «Тики-так» -три прыжка вправо, руки вдоль туловища. «Тики-так» - три прыжка влево, руки вдоль туловища. 8 фраза: Выбрасываем прямую правую, левую, правую ноги. «никак»- прыжок ноги вместе. 2-й куплет: 1фраза: и.п тоже. На раз- шаг ногой вправо, руку отвести в сторону, голову наклонить к правому плечу. На два-и.п 2 фраза –тоже в другую сторону. 3-4 фразы – повторить 1-2. 5 фраза: на «раз» Приставной шаг вправо руки рисую снизу круг. На «и»- присесть, руки внизу. 6 фраза : -повторить в другую сторону.

	7-8 фраза –повторить 5-6 фразу. Припев. «Тики-тики» - шаг вперед правой ногой, рука левая согнута в локте вперед; шаг вперед левой нагой, рука правая согнута в локте вперед. «Так-так-так» - три прыжка на прямых ногах, руки вдоль туловища. «Тики-тики» - шаг назад правой ногой, рука левая согнута в локте вперед; шаг назад левой ногой, рука правая согнута в локте вперед. «Так-так-так» - три прыжка на прямых ногах, руки вдоль туловища. 9 фраза: «Часики идут» - три прыжка вправо, руки вдоль туловища. «Часики идут» - три прыжка влево, руки вдоль туловища. 10 фраза: Выбрасываем прямую правую, левую, правую ноги. « никак»- прыжок ноги вместе. Припев. «Тики-так-» сели на корточки девочки, мальчики стоят. «Тики-так»- сели на корточки мальчики, девочки встали. «Нам без…» - сели на корточки девочки, мальчики встали. «ни...»- сели мальчики . девочки встали. –на последний «как» - встали мальчики. Проигрыш: И.п–ноги в шестой позиции, руки полочкой перед грудью, пальцы в кулак. В какую сторону движемся, та рука и сверху. На «раз» -правую ногу в сторону присесть, руки «окошко» открыть. На «и»- приставить левую ногу, «окошко» закрыть. На 4 счета поменять руки местами (теперь лежит левая сверху). На «два» - тоже самое в другую сторону. На «три, четыре» -повторить фигуру 1-2.Сделать всего 4 раза в одну сторону и четыре раза в другую. Припев. «Тики» - поворот прыжками вокруг себя, руки на поясе. «Так» - прыжок, зафиксировать движения ноги на ширине плеч, руки внизу. Повторить два раза. «Нам без ..»- Выбрасываем ноги вперед правую, левую, правую. «никак»- прыжок ноги вместе руки внизу вдоль туловища. Припев. «Тики-тики» - шаг вперед правой ногой, рука левая согнута в локте вперед; шаг вперед левой ногой , рука правая согнута в локте вперед. «Так-так-так» - три прыжка на прямых ногах, руки вдоль туловища. «Тики-тики» - шаг назад правой ногой , рука левая

	согнута в локте вперед; шаг назад левой ногой , рука правая согнута в локте вперед. «Так-так-так» - три прыжка на прямых ногах, руки вдоль туловища. «Часики идут»- И.п. ноги в шестой позиции руки внизу кисть отведены в стороны. На «раз»- пружинка, правая рука вперед, левая назад. На «два»- и.п. На « три»- левая вперед правая назад, пружинка. На «четыре» -и.п. **Игропластика:** упражнения для развития гибкости: наклоны вперед, группировка, прогибание. **Игровой самомассаж:** поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев.
3-4 Повороты. **Построение в круг. Игроритмика. Ритмический танец: полька «Старый жук». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки».** **Игропластика.** **Игровой самомассаж.**	**Повороты** (переступание по распоряжению в образно-двигательных действиях). **Игроритмика:** на первый счет – притоп, на второй, третий, четвертый – пауза. **Ритмический танец: полька «Старый жук».** **Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики».** Музыкальное сопровождение из мультфильма «Фиксики»- Часики. (И. п. –стоя ноги на ширине плеч, руки внизу. Вступление: На «раз» присев руки за спину. Голову опустить. На «два» - и. п. повторить 4 раза 1-й куплет 1 фраза: Тики - подскок на правой ноге, локоть правой руки к левой ноге Тики - Подскок на левой ноге, локоть правой руки к левой ноге. 2 фраза: На каждый счет. Три прыжка на двух ногах руки вдоль туловища. 4-5 фраза – повторить 1-2. На последний «так» прыжок ноги врозь 6 фраза: Наклон вперед, руки отвести назад. (На каждый счет-3 раза) Повторить два раза. «Тики-так» -три прыжка вправо, руки вдоль туловища. «Тики-так» - три прыжка влево, руки вдоль туловища. 8 фраза: Выбрасываем прямую правую, левую, правую ноги. «никак»- прыжок ноги вместе. 2-й куплет: 1фраза: и.п тоже. На раз- шаг ногой вправо, руку отвести в сторону, голову наклонить к правому плечу. На два-и.п 2 фраза –тоже в другую сторону. 3-4 фразы – повторить 1-2. 5 фраза: на «раз» Приставной шаг вправо руки рисую снизу круг. На «и»- присесть, руки внизу. 6 фраза : -повторить в другую сторону. 7-8 фраза –повторить 5-6 фразу.

	Припев. «Тики-тики» - шаг вперед правой ногой, рука левая согнута в локте вперед; шаг вперед левой нагой, рука правая согнута в локте вперед. «Так-так-так» - три прыжка на прямых ногах, руки вдоль туловища. «Тики-тики» - шаг назад правой ногой, рука левая согнута в локте вперед; шаг назад левой ногой, рука правая согнута в локте вперед. «Так-так-так» - три прыжка на прямых ногах, руки вдоль туловища. 9 фраза: «Часики идут» - три прыжка вправо, руки вдоль туловища. «Часики идут» - три прыжка влево, руки вдоль туловища. 10 фраза: Выбрасываем прямую правую, левую, правую ноги. « никак»- прыжок ноги вместе. Припев. «Тики-так-» сели на корточки девочки, мальчики стоят. «Тики-так»- сели на корточки мальчики, девочки встали. «Нам без…» - сели на корточки девочки, мальчики встали. «ни...»- сели мальчики . девочки встали. –на последний «как» - встали мальчики. Проигрыш: И.п–ноги в шестой позиции, руки полочкой перед грудью, пальцы в кулак. В какую сторону движемся, та рука и сверху. На «раз» -правую ногу в сторону присесть, руки «окошко» открыть. На «и»- приставить левую ногу, «окошко» закрыть. На 4 счета поменять руки местами (теперь лежит левая сверху). На «два» - тоже самое в другую сторону. На «три, четыре» -повторить фигуру 1-2.Сделать всего 4 раза в одну сторону и четыре раза в другую. Припев. «Тики» - поворот прыжками вокруг себя, руки на поясе. «Так» - прыжок, зафиксировать движения ноги на ширине плеч, руки внизу. Повторить два раза. «Нам без ..»- Выбрасываем ноги вперед правую, левую, правую. «никак»- прыжок ноги вместе руки внизу вдоль туловища. Припев. «Тики-тики» - шаг вперед правой ногой, рука левая согнута в локте вперед; шаг вперед левой ногой , рука правая согнута в локте вперед. «Так-так-так» - три прыжка на прямых ногах, руки вдоль туловища. «Тики-тики» - шаг назад правой ногой , рука левая согнута в локте вперед; шаг назад левой ногой , рука

	правая согнута в локте вперед. «Так-так-так» - три прыжка на прямых ногах, руки вдоль туловища. «Часики идут»- И.п. ноги в шестой позиции руки внизу кисть отведены в стороны. На «раз»- пружинка, правая рука вперед, левая назад. На «два»- и.п. На « три»- левая вперед правая назад, пружинка. На «четыре» -и.п. **Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки» (Б. Савельев, М. Пляцковский).** Вступление. 1 – 4 – И. П. – стоя лицом в круг, руки согнуты вперёд, кисти вниз. 1 – 8 – полуприседы, в конце поворот направо. Первый куплет. А. 1 – 16 – восемь шагов по кругу с высоким подниманием бедра согнутой ноги, наклоняя и выпрямляя туловище вперёд. Разгибая и сгибая руки вперёд – вниз (каждый шаг на 2 счёта). В. 1 – 8 – восемь шагов по кругу на носках, высоко поднимая колени. Г. 1 – 8 – повторить движения части В. Проигрыш. 1 – 8 – полуприседы, как во вступлении, с поворотом налево лицом в круг. Припев. А. 1 – полуприсед, свободный мах руками назад. 2 – встать, свободный мах руками вперёд. 3 – 4 – повторить счёт 1 – 2. 5 – 8 – повторит счёт 1 – 4. Б. 1 – 2 – два разгибания и сгибания правой ноги справа с касанием пола и движением руками («лошадка бьёт копытом»). 3 – 4 – два наклона головой вперёд («лошадка кивает головой»). 5 – 6 – повторить счёт 1 – 2 с другой ноги. 7 – 8 – повторить счёт 3 – 4. В – Г. – повторить движения частей А – Б. Проигрыш. Повторить проигрыш, в конце поворот направо. Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета, в конце поворот налево (лицом в круг). Припев. Повторить упражнения припева. Проигрыш. Повторить проигрыш, в конце поворот направо. **Игропластика:** упражнения для развития гибкости: наклоны вперед, группировка, прогибание. **Игровой самомассаж:** поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев.

5-6 Повороты. **Построение в круг. Игроритмика. Ритмический танец: полька «Старый жук». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». Музыкально-подвижная игра «Поезд». Игропластика. Игровой самомассаж.**	**Повороты** (переступание по распоряжению в образно-двигательных действиях). **Игроритмика:** на первый счет – притоп, на второй, третий, четвертый – пауза. **Ритмический танец: полька «Старый жук». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики».** Музыкальное сопровождение из мультфильма «Фиксики»- Часики. (И. п. –стоя ноги на ширине плеч, руки внизу. Вступление: На «раз» присев руки за спину. Голову опустить. На «два» - и. п. повторить 4 раза 1-й куплет 1 фраза: Тики - подскок на правой ноге, локоть правой руки к левой ноге Тики - Подскок на левой ноге, локоть правой руки к левой ноге. 2 фраза: На каждый счет. Три прыжка на двух ногах руки вдоль туловища. 4-5 фраза – повторить 1-2. На последний «так» прыжок ноги врозь 6 фраза: Наклон вперед, руки отвести назад. (На каждый счет-3 раза) Повторить два раза. «Тики-так» -три прыжка вправо, руки вдоль туловища. «Тики-так» - три прыжка влево, руки вдоль туловища. 8 фраза: Выбрасываем прямую правую, левую, правую ноги. «никак»- прыжок ноги вместе. 2-й куплет: 1фраза: и.п тоже. На раз- шаг ногой вправо, руку отвести в сторону, голову наклонить к правому плечу. На два-и.п 2 фраза –тоже в другую сторону. 3-4 фразы – повторить 1-2. 5 фраза: на «раз» Приставной шаг вправо руки рисую снизу круг. На «и»- присесть, руки внизу. 6 фраза : -повторить в другую сторону. 7-8 фраза –повторить 5-6 фразу. Припев. «Тики-тики» - шаг вперед правой ногой, рука левая согнута в локте вперед; шаг вперед левой нагой, рука правая согнута в локте вперед. «Так-так-так» - три прыжка на прямых ногах, руки вдоль туловища. «Тики-тики» - шаг назад правой ногой, рука левая согнута в локте вперед; шаг назад левой ногой, рука правая согнута в локте вперед. «Так-так-так» - три прыжка на прямых ногах, руки вдоль туловища. 9 фраза: «Часики идут» - три прыжка вправо, руки вдоль туловища. «Часики идут» - три прыжка влево, руки вдоль

	туловища. 10 фраза: Выбрасываем прямую правую, левую, правую ноги. « никак»- прыжок ноги вместе. Припев. «Тики-так-» сели на корточки девочки, мальчики стоят. «Тики-так»- сели на корточки мальчики, девочки встали. «Нам без…» - сели на корточки девочки, мальчики встали. «ни...»- сели мальчики . девочки встали. –на последний «как» - встали мальчики. Проигрыш: И.п–ноги в шестой позиции, руки полочкой перед грудью, пальцы в кулак. В какую сторону движемся, та рука и сверху. На «раз» -правую ногу в сторону присесть, руки «окошко» открыть. На «и»- приставить левую ногу, «окошко» закрыть. На 4 счета поменять руки местами (теперь лежит левая сверху). На «два» - тоже самое в другую сторону. На «три, четыре» -повторить фигуру 1-2.Сделать всего 4 раза в одну сторону и четыре раза в другую. Припев. «Тики» - поворот прыжками вокруг себя, руки на поясе. «Так» - прыжок, зафиксировать движения ноги на ширине плеч, руки внизу. Повторить два раза. «Нам без ..»- Выбрасываем ноги вперед правую, левую, правую. «никак»- прыжок ноги вместе руки внизу вдоль туловища. Припев. «Тики-тики» - шаг вперед правой ногой, рука левая согнута в локте вперед; шаг вперед левой ногой , рука правая согнута в локте вперед. «Так-так-так» - три прыжка на прямых ногах, руки вдоль туловища. «Тики-тики» - шаг назад правой ногой , рука левая согнута в локте вперед; шаг назад левой ногой , рука правая согнута в локте вперед. «Так-так-так» - три прыжка на прямых ногах, руки вдоль туловища. «Часики идут»- И.п. ноги в шестой позиции руки внизу кисть отведены в стороны. На «раз»- пружинка, правая рука вперед, левая назад. На «два»- и.п. На « три»- левая вперед правая назад, пружинка. На «четыре» -и.п. **Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки» (Б. Савельев, М. Пляцковский).** Вступление. 1 – 4 – И. П. – стоя лицом в круг, руки согнуты вперёд, кисти вниз.

	1 – 8 – полуприседы, в конце поворот направо. Первый куплет. А. 1 – 16 – восемь шагов по кругу с высоким подниманием бедра согнутой ноги, наклоняя и выпрямляя туловище вперёд. Разгибая и сгибая руки вперёд – вниз (каждый шаг на 2 счёта). В. 1 – 8 – восемь шагов по кругу на носках, высоко поднимая колени. Г. 1 – 8 – повторить движения части В. Проигрыш. 1 – 8 – полуприседы, как во вступлении, с поворотом налево лицом в круг. Припев. А. 1 – полуприсед, свободный мах руками назад. 2 – встать, свободный мах руками вперёд. 3 – 4 – повторить счёт 1 – 2. 5 – 8 – повторит счёт 1 – 4. Б. 1 – 2 – два разгибания и сгибания правой ноги справа с касанием пола и движением руками («лошадка бьёт копытом»). 3 – 4 – два наклона головой вперёд («лошадка кивает головой»). 5 – 6 – повторить счёт 1 – 2 с другой ноги. 7 – 8 – повторить счёт 3 – 4. В – Г. – повторить движения частей А – Б. Проигрыш. Повторить проигрыш, в конце поворот направо. Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета, в конце поворот налево (лицом в круг). Припев. Повторить упражнения припева. Проигрыш. Повторить проигрыш, в конце поворот направо. **Музыкально-подвижная игра «Поезд».** «Поезд» Музыка В. Шаинский «Голубой вагон». Материалы: можно использовать флажки (ленточки) красного, желтого, зеленого цвета. Ход игры: Педагог предлагает детям поехать на поезде и говорит: «Рассаживайтесь по вагонам». Дети становятся в круг по одному (не держась друг за друга). Руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу. По сигналу педагога «Поехали», включается музыка, дети начинают двигаться медленно, а потом быстрее и, наконец, переходят на бег. После слов педагога: «Остановка», музыка выключается. Дети постепенно переходят на ходьбу (поезд останавливается). Педагог предлагает детям на остановке ловить бабочек или снежинки (прыгать на двух ногах с хлопками над головой), собирать цветы или листья (в зависимости от времени года). По сигналу опять включается музыка, и поезд начинает движение. *Усложнение:* По мере освоения правил игры, дети уже могут запоминать свое место в колонне - находить свой вагон;

	Дети возраста 4-5 лет уже могут бегать с захлестом голени назад. **Игропластика:** упражнения для развития гибкости: наклоны вперед, группировка, прогибание. **Игровой самомассаж:** поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев.
7. Подготовка к итоговому занятию. Диагностика.	
8. Итоговое занятие.	**Концерт для родителей.**

1.4. Ожидаемые результаты освоения программы

Ожидаемый результат: положительная динамика показателей развития двигательной сферы детей, желание заниматься танцами, сформированность следующих знаний, умений и навыков:

- знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;
- умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку;
- умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- знают основные танцевальные позиции рук и ног;
- умеют выполнять простейшие задания по гимнастике.

2.1 Календарный учебный график

Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
2	8	62

Занятия проводятся с октября по июнь (8 месяцев), в январе – 6 занятий.

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы имеется:

- Просторный музыкальный зал с зеркалами;
- ковровое покрытие;
- музыкальный центр, с записями ритмичной музыки для сопровождения занятий;
- видеозаписи разнообразных танцевальных движений;
- мультимедийная система;
- индивидуальные коврики.

Учебно-наглядные пособия:

- Игрушки
- Дидактические игры, картотека игр, способствующая развитию музыкального слуха, чувства тритма, которые необходимы для занятий хореографией;
- Детские музыкальные инструменты
- Презентации
- Костюмы
- Атрибутика к танцам иллюстрации с изображением животных, сказки, стихи, подборка музыкальных произведений

- Подборка упражнений и этюдов
- Видеофильмы
- Комплекс игр и заданий по разделам тем.
- Альбом с фотографиями выступлений, занятий, жизни творческого коллектив DVD материалы с записями выступлений коллектива
- DVD и видео материалы с записями выступлений известных хореографических коллективов.

2.3. Формы аттестации

- - выступления детей на открытых мероприятиях;
- - участие в тематических праздниках;
- - итоговое занятие;
- - открытые занятия для родителей;
- - отчетный концерт.

2.4 Контрольно – измерительные материалы

Результаты мониторинга показателей развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей (Хамдиева.Н М)

Предлагаемый мониторинг разработан с целью оценки изменений, проявляющихся в развитии двигательной сферы детей и оценки степени освоения воспитанниками танцевальных навыков в ходе реализации программы.

Таблицы мониторинга заполняются в начале (сентябрь) и в конце (май) работы объединения дополнительного образования детей.

Основной метод диагностики – наблюдение.

Этап 1. Напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которому затем считается итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для проведения учета индивидуальных достижений каждого ребенка в развитии двигательной сферы и освоении танцевальных навыков.

Этап 2. Когда все дети прошли диагностику, подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим дляописания общегрупповых тенденций развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детьми.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно выделять детей, имеющих трудности в освоении того или иного навыка, для того, чтобы предложить ребенку индивидуальную дифференцированную помощь, а так же определять трудности освоения различных танцевальных навыков в каждой конкретной группе.

Нормативными вариантами развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков можно считать средние значения по каждому ребенку или общегрупповому параметру больше 3,8. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями наличия проблем в развитии двигательной сферы и освоении танцевальных навыков детьми.

Оценка уровня развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей:

1 балл – ребенок не демонстрирует указанный навык;

2 балла – допускает грубые ошибки по указанному критерию, не заинтересован в качественном выполнении задания;

3 балла – демонстрирует частично усвоенный навык с ошибками, нуждается в помощи

взрослого;
4 балла – демонстрирует усвоенный навык с незначительными подсказками со стороны взрослого;
5 баллов – ребенок имеет полностью усвоенный навык, выполнят все задания без посторонней помощи, заинтересован в конечном результате.

2.5. Методические материалы

Методы и формы работы:

Наглядные

- наглядно-зрительные приемы (показ упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- -наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- -тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)

Словесные

- объяснения,
- пояснения, указания;
- -подача команд, распоряжений, сигналов;
- -вопросы к детям;
- -образный сюжетный рассказ, беседа;
- -словесная инструкция.

Практические

- повторение упражненийбез изменения и с изменениями;
- -проведение упражнений в игровой форме;
- -проведение упражнений в соревновательной форме.

3 Информационные источники

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Дошкольного Образования от 17 октября 2013г.№1155
3. 3 Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20

Литература

4. Барышникова Т.(Азбука хореографии - г. Москва 1999год).
5. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста. 2-е изд., СПб, ЛОИРО, 2007.
6. Слуцкая С.Л «Танцевальная мозаика» - хореография в детском саду -.(2006 год).
7. Каплунова И., Новоскольцева И..Ладушки «Потанцуй со мной дружок» -
8. Фирилёва Ж.Ё. «Са-фи-дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей - учебно-методическое пособие, СПб, Детство- пресс, 2001.
9. Суворова Т.Танцевальная ритмика -

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе художественной направленности
«Весёлые топотушки»

Обучение детей по данной рабочей программе предполагает изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, способствует физическому развитию.

Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка.

Музыкально-ритмическая деятельность привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить свое отношение к музыке в движении. Учитывая возрастные особенности детей, их запросы и интересы занятия хореографией проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется музыкальным играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства.

Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований Программы.