


**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Солгонский детский сад»**

СОГЛАСОВАНО:
Педагогический совет
Протокол №1
от 29.08.2023г

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ
«Солгонский детский сад»
Приказ № 50-О
от 31.08.2023г.

О.В. Нечаева



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Веселые топотушки»**

Уровень освоения программы - ознакомительный
Возраст обучающихся 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования:
Понютищева Яна Евгеньевна

с. Солгон, 2023

Содержание:

I. Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи программы
- 1.3 Содержание программы
- 1.4 Планируемые результаты

II. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- 2.1. Календарно-учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Методические материалы
- 2.5. Методы обучения
- 2.6. Методическое оснащение программы
- 2.7. Методика обучения
- 2.8 Планируемые результаты освоения программы.
- 2.9 Список литературы

Приложение

I. Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы – художественная.

Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. 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.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства - музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. А потому занятия хореографией развивают ребенка всесторонне, способствуют воспитанию гармонично развитой личности, вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения.

Музыка – это опора танца. Движение и музыка, одновременно влияя на ребёнка, формируют его эмоциональную сферу, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память. В процессе работы над движениями под музыку формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Таким образом, оказывается разностороннее влияние на развитие детей.

Хореография не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него полезных качеств. Танцевальные движения, усвоенные во время занятий, ребёнок с удовольствием будет выполнять дома.

Немало приятных волнений для дошкольника и его родных доставляют показательные выступления на утренниках и открытых занятиях.

Новизна программы. Дополнительная образовательная программа вводит детей в большой и удивительный мир танцев, посредством игры знакомит с некоторыми жанрами, видами.

Программа «Веселые топотушки» ориентирована на:

- на развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений у детей;
- развитие мышечной выразительности тела: формирует фигуру и осанку, укрепляет здоровье;
- формирование выразительных движенческих навыков: умение легко, грациозно и координировано танцевать;

- развитие темпо-метро-ритмической чувствительности, знаний музыкальных форм, стиля и характера произведения;
- формирование личностных качеств: силы, выносливости, смелости, воли, ловкости, трудолюбия, упорства и целеустремленности;
- воспитание коммуникативных способностей детей: развивает чувство «локтя партнёра», группового, коллективного действия.
- пробуждение интереса к изучению родной национальной хореографической культуры и толерантность к национальным культурам других народов.

Актуальность программы. Программа «Веселые топотушки» способствует решению одной из основных задач образования – социализация подрастающего поколения. Занятия по данной Программе способствуют воспитанию коммуникабельности, трудолюбия, умения добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, развивают ассоциативное мышление, побуждают к творчеству.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях, но и в повседневной жизни.

Программа способствует приобщению дошкольников к здоровому образу жизни. Занятия хореографией способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Занятия в целом повышают жизненный тонус обучающихся, совершенствуя детей физически, укрепляют их здоровье.

Программа способствует всестороннему развитию, воспитанию личности ребенка и реализации его творческого потенциала через танцевальное искусство. Занятия хореографией приобщают ребёнка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус.

Главным воспитательным средством являются выступления перед зрителями (родителями, сверстниками) – они создают условия для реализации творческого потенциала, переживание успеха приносит ребёнку моральное удовлетворение, воспитываются чувства ответственности, дружбы, товарищества.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что занятия, предусмотренные данной Программой укрепляют физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают силу, гибкость и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям хореографией; формируют жизненно важные навыки: правильную походку, красивую осанку. Программа позволяет пробудить интерес детей к новой деятельности, привить трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручку, общение друг с другом. Это ведущие моменты в процессе обучения.

Реализация программы позволяет решать многие проблемы воспитания подрастающего поколения: социального, нравственного, художественно-эстетического и гражданского характера.

Отличительной особенностью данной Программы является то, что содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В Программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений. Предполагается, что освоение основных разделов Программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по Программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Максимальное количество времени отводится на практические занятия, то есть освоение теоретического материала происходит в процессе решения обучающимися, творческих задач. В основе реализации содержательной части программы лежит принцип деятельностного подхода. Полученные знания, умения, навыки имеют широкую практическую направленность, применимы в жизни, развивают личность ребенка.

Адресат программы.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет. Данная Программа включает как физические, так и игровые занятия, это наиболее эффективно для работы с указанной возрастной группой.

Объем и срок освоения программы.

Срок реализации – 1 год, общее количество часов – 72 (два раза в неделю).

Начало занятий групп – с 1 сентября, окончание занятий – 30 мая.

Продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа.

Форма обучения - очная.

Дополнительная образовательная Программа художественно-эстетической направленности для детей 5-7 лет «Веселые топотушки» - модифицированная, художественной направленности, по уровню освоения – ознакомительная.

Особенности организации образовательного процесса.

По виду деятельности программа профессионально ориентированная, по форме реализации групповая. Состав группы постоянный.

Основная форма образовательной работы с обучающимися: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого обучающегося.

1.2 Цель и задачи программы

Цель:

Формирование у детей творческих способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений, развитие исполнительских способностей детей.

Задачи:*Обучающие*

Обучать технике выполнения танцевальных движений;
формирование музыкально-ритмических навыков.

Развивающие

развитие общефизической подготовки;

развитие координации движений;

развитие выразительности и артистизма.

развитие образного мышления, фантазии и памяти;

формирование творческой активности и интереса к танцевальному искусству.

Воспитательные

приобщение детей к здоровому образу жизни и гармонии тела,

воспитание дисциплины, трудолюбия, самостоятельности, целеустремленность в достижении поставленной цели.

1.3. Содержание программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	2	0	Наблюдение

1 раздел Занимательная разминка					
1.1.	Виды ходьбы	6	0,5	5,5	Первичная диагностика Оценка качества исполнения контрольных упражнений.
1.2.	Виды бега	4	0,5	5,5	
1.3.	Дыхательные упражнения	4	0,5	5,5	
1.4.	Прыжки	4	0,5	5,5	
		18	2	22	
2 раздел Веселый тренинг					
2.1.	Упражнения на гибкость	4	0,5	3,5	Оценка качества исполнения контрольных упражнений
2.2.	Упражнения на координацию	4	0,5	3,5	
2.3.	Упражнения для мышц спины, живота	4	0,5	3,5	
2.4.	Упражнения для осанки	4	0,5	3,5	
2.5.	Упражнения на равновесие	4		4	
		20	2	18	
3 раздел Танцевальная гимнастика					
3.1.	Ритмичный танец «Попрыгунчики»	2	0,5	1,5	Наблюдение, оценка эмоционального состояния ребёнка.
3.2.	Ритмичный танец «Ламбада»	2	0,5	1,5	
	Ритмический танец «Летка-енка»	4			
3.3.	Ритмический танец «Ежик»	4	0,5	3,5	
3.4.	Ритмический танец «Яблочко»	4	0,5	3,5	
3.5.	Ритмический танец «Русский»	4	1	3.	
3.6.	Ритмический танец «Антошка»	4	0,5	3,5	
3.7.	Ритмический танец «Чунга-чанга»	4	0,5	3,5	
3.8.					
		28	4	20	
4 раздел Подвижные игры					
4.1.	Игры малой подвижности	2	0	2	Наблюдение, оценка эмоционального состояния ребёнка
4.2.	Игры с предметами	2	0	2	
4.3.	Игры с музыкальным сопровождением	2	0	2	
		6	0	6	
6.	Итоговое занятие	1	0	1	Итоговая аттестация Оценка качества исполнения
Всего:		72	8	64	

Вводное занятие.

Теория: Знакомство с детьми. Знакомство с правилами поведения на занятиях.

Дисциплина на занятиях.

Практика: Игры знакомство детей друг с другом.

Раздел 1. «Занимательная разминка»

Тема 1.1. Виды ходьбы

Теория: Правила выполнения ходьбы на носочках, на пятках, ходьбы «одна нога на пятке, другая на носке». Правила ходьбы «пауки», «обезьянки», «раки», «слоники». Правила выполнения ходьбы с упражнениями для рук, по веревке.

Практика: Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Ходьба «пауки» (животом вверх), передвигаться ногами вперед. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак. Ходьба приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1- перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки). Ходьба, пятки вместе носки врозь. Ходьба, носки вместе, пятки врозь (косолапить). Ходьба в полуприседе, руки вперед. Ходьба в полном приседе. Ходьба по веревке прямо.

Тема 1.2. Виды бега

Теория: Правила выполнения упражнений: подскоки, боковой галоп, легкий бег, быстрый бег, бег поднимая ноги вперед, бег с выносом прямых ног вперед, бег со сменой направления движения по сигналу воспитателя.

Практика: Боковой галоп правым и левым боком. Легкий бег (2-3 круга). Быстрый бег (2-3 круга). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Бег, вынося ноги вперед. Бег с заданием (педагог поднимает бубен вверх, и дети должны во время бега подпрыгнуть и достать рукой до бубна 2-3 раза). Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть вверх и достать рукой в прыжке до бубна, который держит в руках воспитатель, продолжать бежать (2-3 раза). Бег поднимая ноги вперед. Бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя. Бег с выносом прямых ног вперед.

Тема 1.3. Дыхательные упражнения

Теория: Правила выполнения дыхательных упражнений – «Учимся дышать носиком»; ротовое и носовое дыхание, дыхательно-речевые упражнения. Правила дифференциации ротового и носового дыхания.

Практика: вдох и выдох через нос. Вдох через нос – выдох через рот. Речевое дыхание (короткий вдох через нос, и длительный направленный выдох через рот). Короткий вдох через нос, продолжительный выдох через рот. (Приложение 1).

Тема 1.4. Прыжки

Теория: Правила выполнения прыжков на двух ногах, на одной ноге, через обручи.

Практика: Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Прыжки через обручи на двух ногах.

Раздел 2. Веселый тренинг

Тема 2.1. «Упражнения на гибкость»

Теория: Правила выполнения упражнений - «Качалочка» на гибкость – для мышц спины, ног; «Катание на морском коньке» на гибкость – для мышц живота, ног; «Растяжка ног» на гибкость – для мышц спины, ног; «Колобок» – для мышц шеи, спины, живота, гибкости; «Достань мяч» – для мышц ног, спины, гибкости.

Практика: Упражнения лежа на спине. Покачивание на спине вперед назад. Упражнение «угол». Упражнения сидя. (Приложение 3).

Тема 2.2. «Упражнения на координацию»

Теория: Правила выполнения упражнений для мышц ног и координации «Цапля», «Ловкий чертенок».

Практика: Упражнения стоя на одной ноге, согнув другую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоит так немножко. Упражнения сидя, скрестив ноги. (Приложение 2).

Тема 2.3. «Упражнения для мышц спины, живота»

Теория: Правила выполнения упражнений - «Стойкий оловянный солдатик» – для мышц спины, живота, ног. «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации. «Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости. «Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц. «Лодочка» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости. «Насос» – для мышц ног, спины; гибкости. «Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации. «Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости. «Крокодил» – для мышц рук, спины, ног. «Гусеница» – для мышц рук, ног.

Практика: Упражнения стоя на коленях. Наклоны назад – прямо. Упражнения сидя на полу, прямые ноги вверх. Упражнения с опорой руками о пол. Упражнения лежа на спине. Упражнения сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях. Упражнения лежа на животе, руки и ноги немного разведены в стороны. Упражнения лежа на спине, плавно поднимая ноги вверх. Упражнения на четвереньках. (Приложение 2).

Тема 2.4. «Упражнения для осанки»

Теория: Правила выполнения упражнений для осанки «Ах, ладошки, вы, ладошки!».

Практика: Упражнения стоя, руки за спину, ладони соединены. Встряхивание кистями рук. (Приложение 2).

Тема 2.5. «Упражнения на равновесие»

Теория: Правила выполнения ходьбы на носочках, ходьбы по веревке.

Практика: Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба по веревке, приставляя пятку к одной ноге к пальцам другой. (Приложение 2).

Раздел 3. Танцевальная гимнастика

Тема 3.1. «Ритмичный танец «Попрыгунчики»

Теория: Правила исполнения танцевальных шагов танца «Попрыгунчики» Практика:

Практика: Каждое упражнение выполнять по 8 раз (Приложение 3).

Тема 3.2. «Ритмичный танец «Ламбада»

Теория: Правила исполнения танцевальных шагов ритмического танца с султанчиками «Ламбада».

Практика: Каждое упражнение выполняется по 4 раза. (Приложение 3).

Тема 3.2. «Ритмический танец «Летка-енка»

Теория: Правила исполнения танцевальных шагов ритмического танца «Летка-енка».

Практика: Упражнения выполняются по четыре раза.

Тема 3.2. «Ритмический танец «Ежик»

Теория: Правила исполнения танцевальных шагов ритмического танца «Ежик»

Практика: Движения согласно тексту. (Приложение 3).

Тема 3.2. «Ритмический танец «Яблочко»

Теория: Правила исполнения танцевальных шагов ритмического танца «Яблочко».

Практика: Движения в шахматном порядке согласно тексту. (Приложение 4).

Тема 3.2. «Ритмический танец «Русский»

Теория: Правила исполнения танцевальных шагов ритмического танца «Русский».

Практика: Стоя, руки на поясе. Полуприседание с подъемом локтей поочередно. Повороты вокруг себя на месте с притопами. «Ковырялочка». «Молоточки». «Карусель». (Приложение 3).

Тема 3.2. «Ритмический танец «Антошка»

Теория: Правила исполнения танцевальных шагов ритмического танца «Антошка» (под песню «Антошка»).

Практика: Движения согласно тексту. (Приложение 3).

Тема 3.2. «Ритмический танец «Чунга-чанга».

Теория: Правила исполнения танцевальных шагов ритмического танца «Чунга-чанга»

Практика: Движения согласно тексту. (Приложение 3).

Раздел 4. Подвижные игры

Тема 4.1. «Игры малой подвижности»

Теория: Правила игры в кругу.

Практика: Игры - «Хитрая лиса». «Угадай по голосу». «Пустое место». «Разверни круг». «Добрые слова». «Кто ушел?». «Тихо-громко». «Оттолкни мяч». «Щука». «Птицелов». «Тик-так». «Парк аттракционов». (Приложение 4).

Тема 4.2. «Игры с предметами»

Теория: Правила игры с предметами – лентой, мячом, скакалкой.

Практика: Игры - «Хитрая лиса». «Собери мячи». «Удочка». «Быстро возьми». «Мяч соседу». «Ловишки с ленточкой». «Вышибалы». «Карусель». «Меткий стрелок». «Необычный художник». (Приложение 4).

Тема 4.3. «Игры с музыкальным сопровождением»

Теория: Правила выполнения движений под музыку.

Практика: Игры - «Возьми платочек!». «Змея». «Мороз-Красный нос». «Мышеловка». «Снежная королева». «Успей выбежать». «Вдвоем в одном обруче». (Приложение 4).

Раздел 5. «Итоговое занятие»

Теория: Правила поведения на сцене во время выступления.

Практика: Выступление детей – танцевальные номера.

1.4 Планируемые результаты.

В результате освоения данной программы у обучающихся сформируются определенные знания, умения и навыки.

Ребенок будет знать:

технику выполнения движений,
назначение отдельных упражнений хореографии;
выразительные средства музыки.

Ребенок будет уметь:

двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ;

выполнять танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, подскоки, кружение по одному и в парах, ставить ногу на носок и на пятку;

выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;

выполнять простейшие двигательные задания (*творческие игры, специальные задания*);

использовать разнообразные движения в импровизации под музыку;
согласовывать свои движения с музыкой.

II. Комплекс основных характеристик

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

2.1. Календарно-учебный график.

№ п/п	Месяц	Дата /Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Теория	1	Вводное занятие	Спортивный зал	Диагностика
2	СЕНТЯБРЬ		Теория	0,5	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх), Передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак. Заключительная ходьба и речевка.	Спортивный зал	Наблюдение
	ОКТОБРЬ		Практика	0,5	2 раздел Веселый тренинг «Качалочка» на гибкость – для мышц спины, ног 3 раздел Танцевальная гимнастика		Контроль

					Ритмичный танец «Цыганский» 4 раздел Подвижные игры «Возьми платочек!»		
3	О К Т Я Б Р Ь		Практика	1	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх), Передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак. Заключительная ходьба и речевка 2 раздел Веселый тренинг «Цапля» на координацию – для мышц ног 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмичный танец «Цыганский» 4 раздел Подвижные игры «Хитрая лиса»	Спортивный зал	Беседа Наблюдение
4			Теория	0,5	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп вправо и влево. Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба, пятки вместе носки врозь. Ходьба, носки вместе, пятки врозь (косолапять). Ходьба в полуприседе, руки вперед. Бег, вынося ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Легкий бег. Заключительная ходьба. 2 раздел Веселый тренинг «Катание на морском коньке» на гибкость – для мышц живота, ног. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмичный танец «Цыганский» 4 раздел Подвижные игры «Подкрадись неслышно» – игра малой подвижности		
		Практика	0,5				
5			Практика	1	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп вправо и влево. Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба, пятки вместе носки врозь. Ходьба, носки вместе, пятки врозь (косолапять). Ходьба в полуприседе, руки вперед. Бег, вынося ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Легкий бег. Заключительная ходьба.		

					2 раздел Веселый тренинг «Стойкий оловянный солдатик» – для мышц спины, живота, ног. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмичный танец «Попрыгунчики» 4 раздел Подвижные игры «Угадай по голосу»		
5	Н О Я Б Р Ь	Теория	0,5	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба по веревке прямо Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба в полуприседе. Бег поднимая ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Дыхательные упражнения. 2 раздел Веселый тренинг «Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмичный танец «Ламбада» 4 раздел Подвижные игры «Быстро возьми»	Спортивный зал	Наблюдение. Контроль	
Практика		0,5					
7		Практика	1	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба по веревке прямо Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба в полуприседе. Бег поднимая ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Дыхательные упражнения. 2 раздел Веселый тренинг «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодич; координации. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада» 4 раздел Подвижные игры «Мяч соседу»	Спортивный зал	Наблюдение	
		Теория	0,5	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба пятки вместе ноги врозь. Ходьба «пауки» (животом вверх), быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через предметы. Бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба. 2 раздел Веселый тренинг «Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада» 4 раздел Подвижные игры «Кто ушел?»	Спортивный зал	Наблюдение	
	Практика	0,5					

9			Практика	1	<p>Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба пятки вместе ноги врозь. Ходьба «пауки» (животом вверх), быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через предметы. Бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба.</p> <p>2 раздел Веселый тренинг «Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц</p> <p>3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада</p> <p>4 раздел Подвижные игры «Тихо-громко»</p>	Спортивный зал	Работа в группе Контроль
0	ДЕКАБРЬ		Теория Практика	0,5 0,5	<p>Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки на поясе. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе. Бег, высоко поднимая колени (лошадки). Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг. Бег с изменением направления движения по сигналу свистка. Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения</p> <p>2 раздел Веселый тренинг «Ловкий чертенок» – для мышц ног; координации.</p> <p>3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Летка-енка»</p> <p>4 раздел Подвижные игры «Мороз-Красный нос»</p>	Спортивный зал	Практическое музыкальное занятие Контроль
1			Практика	1	<p>Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки на поясе. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе. Бег, высоко поднимая колени (лошадки). Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг. Бег с изменением направления движения по сигналу свистка. Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения</p> <p>2 раздел Веселый тренинг «Растяжка ног» на гибкость – для мышц спины, ног.</p>	Спортивный зал	Наблюдение Контроль

					3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Летка-енка» 4 раздел Подвижные игры Мышеловка		
2		Теория	0,5	Практика	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе. Быстрый бег (2-3 круга). Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «слоники»» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть вверх и достать рукой в прыжке до бубна, который держит в руках воспитатель, продолжать бежать(2-3 раза). Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения. 2 раздел Веселый тренинг «Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Летка-енка» 4 раздел Подвижные игры «Разверни круг» – игра малой подвижности.	Спортивный зал	Выступление перед «зрителями» Контроль
		0,5					
3		Практика	1		Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе. Быстрый бег (2-3 круга). Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «слоники»» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть вверх и достать рукой в прыжке до бубна, который держит в руках воспитатель, продолжать бежать(2-3 раза). Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения. 2 раздел Веселый тренинг «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодич; координации 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Летка-енка» 4 раздел Подвижные игры «Добрые слова»	Спортивный зал	Создание завершеного образа. Фотоколлаж
4	Я Н В А Р Ь	Теория	0,5	Практика	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба по веревке прямо Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба в полуприседе. Бег поднимая ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Дыхательные упражнения 2 раздел Веселый тренинг «Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Ежик резиновый» 4 раздел Подвижные игры «Быстро возьми»	Спортивный зал	Беседа Круглый стол
			0,5				
5		Практика	1		Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба по веревке прямо Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «раки»	Спортивный зал	Беседа. Контроль

				<p>(ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба в полуприседе. Бег поднимая ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Дыхательные</p> <p>2 раздел Веселый тренинг «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации.</p> <p>3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Ежик резиновый»</p> <p>4 раздел Подвижные игры «Мяч соседу»</p> <p>Играющие, становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Один из играющих держит мяч, водящий занимает место вне круга, за игроком с мячом. По сигналу педагога дети начинают перебрасывать мяч друг другу, а водящий, бегая за кругом, старается коснуться мяча на лету. Если это ему удастся, то он становится новым водящим. Если водящему долго не удастся коснуться мяча или поймать его, то назначается другой водящий.</p>		
6		Теория Практика	0,5 0,5	<p>Раздел 1 «Занимательная разминка»</p> <p>Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба пятки вместе ноги врозь. Ходьба «пауки» (животом вверх), быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через предметы. Бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба.</p> <p>2 раздел Веселый тренинг «Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости.</p> <p>3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Ежик резиновый»</p> <p>4 раздел Подвижные игры «Кто ушел?» – игра малой подвижности</p>	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль
7	Ф е В Р А Л Б	Теория Практика	0,5 0,5	<p>Раздел 1 «Занимательная разминка»</p> <p>Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба по канату Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Ползание на четвереньках. Прямой галоп правой и левой ногой. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга) Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: взять кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Заключительная ходьба.</p> <p>2 раздел Веселый тренинг «Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости.</p> <p>3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Яблочко»</p> <p>4 раздел Подвижные игры «Снежная королева»</p>		
8		Практика	1	Раздел 1 «Занимательная разминка»		

		ка		<p>Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба по канату Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Ползание на четвереньках. Прямой галоп правой и левой ногой. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Быстрый бег (2- 3 круга) Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: взять кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Заключительная ходьба. 2 раздел Веселый тренинг «Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Яблочко» 4 раздел Подвижные игры «Снежная королева»</p>		
9		Теория Практика	0,5 0,5	<p>Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки сзади «полочкой». Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.) лицом вперед. Бег с сильным сгибанием ног назад. Прыжки через обручи на двух ногах. Бег с выносом прямых ног вперед. Заключительная ходьба 2 раздел Веселый тренинг «Лодочка» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Яблочко» 4 раздел Подвижные игры «Оттолкни мяч» – игра малой подвижности</p>		
0		Практика	1	<p>Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки сзади «полочкой». Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.) лицом вперед. Бег с сильным сгибанием ног назад. Прыжки через обручи на двух ногах. Бег с выносом прямых ног вперед. Заключительная ходьба 2 раздел Веселый тренинг «Насос» – для мышц ног, спины; гибкости. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Яблочко» 4 раздел Подвижные игры «Ловишки с ленточкой»</p>		
1	МАРТ	Теория Практика	0,5 0,5	<p>Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба по веревке, приставляя пятку к одной ноге к пальцам другой). Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба</p>		

			<p>«пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Прыжки на правой и левой ноге поочередно. Ходьба в полуприседе, руки вытянуты вперед. Прямой галоп. Заключительная ходьба.</p> <p>2 раздел Веселый тренинг «Лодочка» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.</p> <p>3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Русский»</p> <p>4 раздел Подвижные игры</p>		
2	Практика	1	<p>Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба по веревке, приставляя пятку к одной ноги к пальцам другой). Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Прыжки на правой и левой ноге поочередно. Ходьба в полуприседе, руки вытянуты вперед. Прямой галоп. Заключительная ходьба.</p> <p>2 раздел Веселый тренинг «Насос» – для мышц ног, спины; гибкости.</p> <p>3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Русский»</p> <p>4 раздел Подвижные игры «Успей выбежать»</p>		
3	Теория Практика	0,5 0,5	<p>Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Прыжки на правой и левой ноге. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель (2-3раза). Ходьба на одной пятке, другая на носке. Легкий бег. Дыхательные упражнения</p> <p>2 раздел Веселый тренинг «Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.</p> <p>3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Русский»</p> <p>4 раздел Подвижные игры «Вышибалы»</p>		
4	Практика	1	<p>Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх).</p>		

					<p>Быстрый бег(1,5-2мин). Прыжки на правой и левой ноге. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель (2-3раза). Ходьба на одной пятке, другая на носке. Легкий бег. Дыхательные упражнения</p> <p>2 раздел Веселый тренинг «Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости.</p> <p>3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Русский»</p> <p>4 раздел Подвижные игры «Карусель»</p>		
5	А П Р Е Л Ь	Теория 1	0,5	<p>Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носочках, руки на поясе. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, руки на поясе. Ходьба в полуприседе, руки вытянуть вперед. Бег с высоко поднятыми коленями. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед; руки вверх; руки в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг. Бег со сменой направления движения по свистку; два свистка – повернуться кругом и продолжать бежать. Заключительная ходьба.</p> <p>2 раздел Веселый тренинг «Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.</p> <p>3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Антошка» (под песню «Антошка»)</p> <p>4 раздел Подвижные игры «Меткий стрелок»</p>			
		Практика	0,5	<p>Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носочках, руки на поясе. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, руки на поясе. Ходьба в полуприседе, руки вытянуть вперед. Бег с высоко поднятыми коленями. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед; руки вверх; руки в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг. Бег со сменой направления движения по свистку; два свистка – повернуться кругом и продолжать бежать. Заключительная ходьба.</p>			
6		Практика	1	<p>Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носочках, руки на поясе. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, руки на поясе. Ходьба в полуприседе, руки вытянуть вперед. Бег с высоко поднятыми коленями. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед; руки вверх; руки в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг. Бег со сменой направления движения по свистку; два свистка – повернуться кругом и продолжать бежать. Заключительная ходьба.</p>			

				<p>2 раздел Веселый тренинг «Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости.</p> <p>3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Антошка» (под песню «Антошка»)</p> <p>4 раздел Подвижные игры «Вдвоем в одном обруче» (Проводится с музыкальным сопровождением.)</p>		
7		Теория	0,5	<p>Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба. Дыхательные упражнения</p> <p>2 раздел Веселый тренинг «Крокодил» – для мышц рук, спины, ног.</p> <p>3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Антошка» (под песню «Антошка»)</p> <p>4 раздел Подвижные игры «Птицелов» – игра малой подвижности.</p>		
		Практика	0,5	<p>Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба. Дыхательные упражнения</p> <p>2 раздел Веселый тренинг «Крокодил» – для мышц рук, спины, ног.</p> <p>3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Антошка» (под песню «Антошка»)</p> <p>4 раздел Подвижные игры «Птицелов» – игра малой подвижности.</p>		
8		Практика	1	<p>Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба. Дыхательные упражнения</p> <p>2 раздел Веселый тренинг «Гусеница» – для мышц рук, ног.</p> <p>3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Антошка» (под песню «Антошка»)</p> <p>4 раздел Подвижные игры «Необычный художник»</p>		
9	М А Й	Теория	0,5	<p>Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе,</p>		

		Практика	0,5	руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба и дыхательные упражнения. 2 раздел Веселый тренинг «Крокодил» – для мышц рук, спины, ног. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Чунга-чанга» 4 раздел Подвижные игры «По местам!» – игра-эстафета.		
0		Практика	1	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба и дыхательные упражнения. 2 раздел Веселый тренинг «Гусеница» – для мышц рук, ног. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Чунга-чанга» 4 раздел Подвижные игры «Салют»		
1		Теория Практика	0,5 0,5	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косопалить). Боковой галоп правым и левым боком. Передвигаться лицом вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба. 2 раздел Веселый тренинг «Колобок» – для мышц шеи, спины, живота; гибкости. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Чунга-чанга» 4 раздел Подвижные игры «Тик-так» – игра малой подвижности.		
2		Итогов	1	Показательное выступление детей	Спортив	Итоговая

		ое занятие			ный зал	аттестация
--	--	---------------	--	--	---------	------------

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение: зал для занятий; гимнастические лавки; стулья по числу обучающихся в группе; гимнастические коврики; музыкальный центр; аудиоаппаратура; ноутбук; сценические костюмы; атрибуты.

Информационное обеспечение: аудиоматериалы; видеоматериалы.

Учебно-наглядные пособия: игрушки; детские музыкальные инструменты; атрибутика к танцам; иллюстрации с изображением животных, сказки, стихи, подборка музыкальных произведений; комплекс игр и заданий по разделам тем.

2.3. Формы аттестации.

С целью определения уровня усвоения образовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг (аттестация обучающихся) в течение всего периода обучения. Программа педагогического мониторинга включает три этапа: первичный – диагностика (в начале учебного года), промежуточный – контроль (декабрь) и итоговая аттестация в конце учебного года (май).

На различных этапах обучения используются различные виды и формы контроля.

Форма предварительного контроля: устный опрос.

Формы текущего контроля: наблюдение; устный опрос; самоконтроль; взаимоконтроль; тестирование.

Формы промежуточного контроля: обследование умений и навыков.

Итоговые формы контроля; критерии освоения образовательной программы и открытые занятия; участие обучающихся в концертах.

Текущая оценка знаний и умений учащегося производится педагогом каждое занятие в процессе наблюдения за деятельностью учащихся. Также в процессе каждого занятия учащимися осуществляется самоконтроль и взаимоконтроль.

На данном этапе программа является ознакомительной, поэтому не предполагает зачетной системы контроля за результатами. Главный показатель - это личностный рост каждого отдельного члена группы, что выявляется благодаря наблюдениям педагога, работающего с детьми, а также превращение группы в единый коллектив, способный к сотрудничеству и совместному творчеству.

Контроль за знаниями и умениями, полученными в ходе занятий, проводится в форме итогового практического занятия.

2.4. Методические материалы.

В образовательном процессе используются следующие методы по способу организации занятий:

словесный (рассказ, беседа, анализ проделанной работы);
наглядный (показ иллюстраций, образцов, пособий, приемов работы педагогом, работа по образцу, наблюдение);
практический (показ хореографических движений и выполнение их обучающимися, творческие задания).
по способу усвоения изучаемого материала:
объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы практической деятельности.

В рамках одного занятия педагогом используется столько форм занятий и методов обучения, сколько необходимо для реализации поставленных цели и задач.

Методы диагностики результата:

метод рефлексии;
диагностическая беседа;
наблюдение;
конкурсы, открытые занятия.

Используемые педагогические технологии по преобладающему методу:

объяснительно-иллюстративные;
развивающие;
творческие;
по подходу к ребенку:
гуманно-личностные;
технологии сотрудничества;
технологии свободного воспитания.

2.5. Методы обучения.

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

При реализации программы используются следующие методы воспитания:

упражнение (отработка и закрепление полученных компетенций);

мотивация (создание желания заниматься определённым видом деятельности);

стимулирование (создание ситуации успеха).

2.6. Методическое оснащение программы.

№ п/п	Название раздела, темы	Формы занятий	Приёмы, методы и педагогические технологии	Дидактический материал, раздаточный материал и инструментарий	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	Теоретические, практические занятия.	<i>Методы:</i> словесный метод, наглядный, игровой метод, творческий метод. <i>Приёмы:</i> рассказ, беседа, инструктаж; демонстрация презентации. <i>Технологии:</i> Здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, игровые.	Мультимедийная презентация «Инструктаж по технике безопасности».	Музыкальный центр, проекционный экран, ноутбук, музыкальный фонд.	Беседа, диагностические игровые упражнения.
2.	Занимательная разминка Виды ходьбы Виды бега Дыхательные упражнения Прыжки	Теоретические, практические занятия.	<i>Методы:</i> словесный, практический, наглядный; упражнение, мотивация, стимулирование. <i>Приёмы:</i> объяснение методики исполнения движений; педагогическая оценка. <i>Технологии:</i> разноуровневого, развивающего, группового обучения, здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные технологии, игровые технологии.	Видео «Танцевальные разминки для детей 5-7 лет». Словарь терминов. Коврики, мячи, скакалки, бубен, обручи.	Музыкальный центр, проекционный экран, ноутбук, музыкальный фонд.	Педагогическое наблюдение и анализ педагога по результатам практической деятельности;
3.	Веселый тренинг Упражнения на гибкость Упражнения на координацию Упражнения для мышц спины,	Теоретические, практические занятия.	<i>Методы:</i> словесный, практический, наглядный, метод аналогий. <i>Приёмы:</i> объяснение методики исполнения движений; педагогическая оценка, упражнение, повторение, соревнование; Образный показ педагогом эталонный	Словарь терминов. Мультимедийные презентации «Основные гимнастические упражнения», «Учись делать правильно».	Музыкальный центр, проекционный экран, ноутбук, музыкальный фонд	Наблюдение

	живота Упражнения для осанки Упражнения на равновесие		образец-показ движения лучшим исполнителем; Демонстрация наглядных пособий, приём тактильно-мышечной наглядности; <i>Технологии:</i> разноуровневого обучения, развивающего, личностно-ориентированного, группового обучения; здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные.	Коврики гимнастические, мячи, скакалки.		
4.	Танцевальная гимнастика Ритмичный танец «Попрыгунчики» Ритмичный танец «Ламбада» Ритмический танец «Летк-енка» Ритмический танец «Ежик» Ритмический танец «Яблочко» Ритмический танец «Русский» Ритмический танец «Антошка» Ритмический танец «Чунганга».	Теоретические, практические занятия.	<i>Методы:</i> словесный, практический, наглядный, метод аналогий, игровой метод, метод творческих заданий и проблемно-поисковых ситуаций; упражнение, мотивация, стимулирование. <i>Приёмы:</i> рассказ; объяснение методики исполнения движений; беседа о характере музыки, средствах её выразительности; пед. оценка; Упражнение, повторение, детское «сотворчество»; Образный показ педагогом, эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем; демонстрация наглядных пособий; приём тактильно-мышечной наглядности; наглядно-слуховой приём; подражание образам окружающей действительности; воображаемая ситуация в развернутом виде: с ролями, игровыми действиями, соответствующим игровым оборудованием; хореографическая	Словарь терминов. Атрибуты для сюжетных танцев: султанчики, раздаточный материал платочки, обручи. Иллюстрации и фотографии по сюжету танцев; мультимедийная презентация «Учитесь танцевать», «Элементарные танцевальные движения», методическое пособие А. И. Бурениной «Ритмическая мозаика», «Правила поведения на сцене», фото и видео танцевальных композиций.	Музыкальный центр, проекционный экран, ноутбук, музыкальный фонд	Фото, видео материалы

			<p>импровизация; приём художественного перевоплощения. Сочинение танцевальных этюдов. <i>Технологии:</i> разноуровневого обучения, развивающего, личностно-ориентированного, группового обучения коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, игровые.</p>			
5.	<p>Подвижные игры «Игры малой подвижности» «Игры с предметами» «Игры с музыкальным сопровождением»</p>	<p>Теоретические, практические занятия.</p>	<p><i>Методы:</i> словесный, практический, наглядный, игровой, метод аналогий, метод творческих заданий и проблемно-поисковых ситуаций; <i>Приёмы:</i> объяснение правил, игровая ситуация; соревнование; детское «сотворчество»; образный показ педагогом; дидактическая игра; воображаемая ситуация в развернутом виде: с ролями, игровыми действиями, соответствующим игровым оборудованием; игровые проблемные ситуации; подражание образам окружающей действительности; мотивация, стимулирование. <i>Технологии:</i> развивающего, личностно-ориентированного, группового обучения, коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие, игровые.</p>	<p>Обручи, игрушка Ворона, султанчики, ленточки, мячи, скакалки. Картотека подвижных игр для детей 5-6 лет</p>	<p>Музыкальный центр, проекционный экран, ноутбук, музыкальный фонд</p>	<p>Педагогическое наблюдение и анализ педагога по результатам практической деятельности.</p>

6.	Итоговое занятие.	Теоретические, практические занятия. Открытый урок, концерт	<p>Методы: словесный, практический, метод аналогий, игровой метод, метод творческих заданий и проблемно-поисковых ситуаций;</p> <p><u>Приёмы</u>: инструктаж, педагогическая оценка;</p> <p>Игровая ситуация, соревнование, детское «сотворчество»;</p> <p>хореографическая импровизация; приём художественного перевоплощения, сочинение танцевальных этюдов.</p> <p><u>Технологии</u>: коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные технологии, игровые.</p>	Мультимедийные презентации для открытого занятия и концерта, костюмы, атрибуты для танцев	Музыкальный центр, проекционный экран, ноутбук, музыкальный фонд	Промежуточная аттестация, итоговый контроль, отзывы родителей.
----	-------------------	---	---	---	--	--

2.7.Методика 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.

1. Начальный этап

Этап углубленного разучивания. Этап закрепления и совершенствования название упражнения; показ; объяснение техники; опробования упражнений. уточнение двигательных действий; понимание закономерностей движения; усовершенствование ритма; свободное и слитное выполнение упражнения. закрепление двигательного навыка; использование упражнений в комбинации с другими упражнениями; формирование индивидуального стиля.

Первостепенную роль в занятии по хореографии играет музыкальное сопровождение. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятий 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 образовательная деятельность была эффективной, на занятии 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 в качестве динамических пауз 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 в занятия 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. Формирование творчества в танце - очень тонкий, хрупкий процесс. Поэтому, при использовании всех перечисленных методов обучения, необходимыми являются следующие условия.

Организация обучения

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: ритмические упражнения, упражнения на развитие гибкости, ориентации в пространстве, координации, подвижные игры, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, танцевальную гимнастику, творческие задания.

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.

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

Первостепенную роль по хореографии играет музыкальное сопровождение. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения 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 5-7 лет был эффективным 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 НОД в качестве динамических пауз для отдыха – если всё занятие проводится в достаточно большом темпе и подразумевает много движений.

Комплексы игровых упражнений включаются в различные части НОД: 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 имитационные движения, которые очень ценны для дошкольного возраста.

НОД 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. Формирование творчества в танце – очень тонкий, хрупкий процесс. Поэтому, при использовании всех перечисленных методов обучения, необходимыми являются следующие условия.

2.8. Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- учебно-познавательный интерес к хореографии;
- ориентация на понимание причин успеха в творческой деятельности;
- способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности;
- основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность,

Метапредметные результаты:

- сформированность чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с хореографическим искусством;
- умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль своей творческой деятельности;

Предметные результаты:

- знание основных терминов, используемых в хореографии;
- умение правильно исполнять основные элементы классического экзерсиса;
- умение правильно держать осанку, подбородок и руки, при выполнении хореографических движений;
- умение исполнять хореографические композиции, поставленные педагогом, в соответствии с программой обучения;
- должны овладеть навыками музыкально-ритмической координации, знать технику выполнения упражнений;
- должны уметь исполнять танцевальные движения и элементы; развивается способность к творческому самовыражению;
- дети должны знать технику выполнения упражнений, уметь ориентироваться в сложных перестроениях, уметь быстро переключать внимание, проявлять такие качества, как терпение, аккуратность, уметь общаться со своими сверстниками в коллективе.

Формы подведения итогов реализации программы: открытое, итоговое занятие раз в год; принятие участия в различных концертах, конкурсах.

2.9. Список литературы.

1. Барышникова Т. Азбука хореографии Москва 1999.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста. 2-е изд. СПб, ЛОИРО 2007.
3. Заболотская М.А. «Хореография». Издательство «Искусство», С.-Петербург, 1998г.
4. Зайферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Учебное пособие/ пер. с нем. В. Штакенберга.. – СПб: издательство «Лань», 2015
5. Захаров Р.В., «Сочинение танца». М. 1989г.
6. Каплунова И., Новоскольцева И. Ладушки «Потанцуй со мной дружок»
7. Руднева С.Д. и Фиш Э.М., «Ритмика и музыкальное движение». М. 1972г
8. Слуцкая С. Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду - М., Линка-Пресс. 2006.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.
10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС».

для обучающихся и родителей

1. Барышникова Т. Азбука хореографии Москва 1999.
2. Бочарникова Э. Страна волшебная - балет. Очерки. Из-во «Детская литература», М, 1974 г.
3. Великович Э. Здесь танцуют. Рассказы о танцах. Из-во «Детская литература», Л., 1974 г
4. Джим Холл. «Учимся танцевать»/вемелые уроки для дошколят. АСТ. Астрель, М., 2009
5. Пасютинская В. Волшебный мир танца: кН. Для учащихся. – М.: Просвещение, 1985
6. Федорова Г. Танцы для развития детей. –М., 2000

Приложение.

Комплекс № 1. Учимся дышать носиком.

Задачи: 1. Научить детей дышать через нос (вдох и выдох, подготовить к выполнению более сложных дыхательных упражнений).

2. Развивать функцию артикуляционного аппарата.

3. Осуществлять профилактику простудных заболеваний верхних дыхательных путей.

Упражнения:

1. «Гладим носик». Погладить нос (*его боковые части*) от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами. Повторить 5 – 6 раз.

2. «Два носика». Закрывать указательным пальцем левую ноздрю, правой осуществить вдох – выдох. Затем также левой. Сделать по 8 – 10 вдохов через каждую ноздрю.

3. «Кто мычит?». Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

4. «Сопrotивление». При вдохе носом оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счёт постукивания по крыльям носа.

5. «Песенки барашка». Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произносить звуки: «ба-бо-бу», «бо-бу-бы», «бу-бы-бэ», «г-м-м-м».

6. «Шарик». Сидя, или лёжа, чтоб спина имела опору. Спокойный вдох, затем резко выдохнуть через нос, одновременно резко втянув живот. Повторить 3 – 4 раза.

7. «Зевота». Сидя, расслабиться. Опустить голову, широко раскрыв рот. Вслух произнести: «о-о-хо-хо-о-о» - позевать. Повторить 6 – 6 раз.

8. «Змеиный язычок». Спокойный вдох, во время выдоха широко раскрыть рот и высовывать «змеиный» язычок как можно дальше, стараясь достать до подбородка. Повторить 5 – 6 раз.

Комплекс № 2. «На лужайке»

Задачи: 1. Формировать физиологическое дыхание (*вдох и выдох через нос*).

2. На основе физиологического дыхания учить детей дифференцировать вдох через нос – выдох через рот.

3. Автоматизировать звуки (*З*) и (*Ж*) через звукоподражания.

Упражнения:

1. «Пастушок». Подуть носом в небольшую дудочку как можно громче (*чтобы собрать разбежавшихся коров*). Оказать ребёнку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

2. «Где коровы?». Выпрямить спину, сомкнуть губы, указательным пальцем левой руки придерживая боковую сторону носа с левой стороны. Глубоко

вдохнуть правой ноздрей (*рот закрыт*) и на выдохе произносить протяжно «м-м-м», звук должен быть звучным. Повторить, прижимая правую ноздрю.

3. «*Цветущий луг*». Дети стоят с закрытыми глазами и представляют разноцветный, цветущий луг. Вдох носом, на выдохе произносится произвольная фраза, например: «*Ах, как вкусно пахнут цветы!*», или: «*Ах, какой аромат!*»

4. «*Аист*». Стоять прямо, поднять руки в стороны. Одну ногу, согнув в колене, вынести вперёд и зафиксировать положение на несколько секунд, удерживая равновесие. На выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш-ш». (6 – 7 раз).

5. «*Ворона*». Сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – вдох через нос. Затем медленно опустить руки, и на выдохе произнести «*Кар!*»

6. «*Комарик*». Сесть, ногами обхватив ножку стула, руки поставив на пояс. Вдохнуть через нос, медленно повернуть туловище в сторону, и на выдохе показать, как звенит комарик: «з-з-з-з-з», затем быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох, и поворот в другую сторону.

7. «*Жук*». Сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад – вдох. Выдыхая, медленно опускать руки вниз, и показать, как долго жужжит большой жук: «ж-ж-ж-ж».

Комплекс № 3. «*Полёт на луну*».

Задачи: 1. Формировать речевое дыхание (короткий вдох через нос, и длительный направленный выдох через рот).

2. Развивать координацию движений и речи.

3. Развивать артикуляционную моторику.

Упражнения.

1. «*Запускаем двигатель*». И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и. п., выдох – вращать согнутые руки (*одна вокруг другой*) на уровне груди, при этом на одном выдохе произнести: «д-д-д». Если ребёнок владеет звуком (Р), произносить «р-р-р». Повторить 4-5 раз.

2. «*Летим на ракете*». И. п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и. п. Долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у». Повторить 4 – 6 раз.

3. «*Надеваем шлем от скафандра*». И. п. - сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и. п. Выдох – развести руки в стороны, произнести: «*Чик*». Повторить 4-6 раз.

4. «*Пересаживаемся в луноход*». И. п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох – и. п., выдох – полный присед, руки вперёд, произнести «*Ух!*» Повторить 4- 6 раз.

5. «*Лунатики*». И. п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и. п., выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «*Хи-хи-хи*». Повторить по 3 – 4 раза в каждую сторону.

6. «*Вернулись на землю*». Мы рады возвращению, вдыхаем свежий воздух. И. п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны руки поднять вверх. Выдох – руки плавно опустить, произнести: «*А-ах!*» Повторить 4 – 6 раз.

Комплекс № 4. «Новый год».

Задачи: 1. Формировать речевое дыхание на основе физиологического (*короткий вдох через нос, выдох через рот*).

2. Укреплять мышцы спины.

3. Развивать артикуляционную моторику.

Упражнения.

1. «Ёлочка нарядная». И. п. – стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох – приподняться на носки, немного развести руки в стороны. Выдох – полуприсяд, поворот туловища в сторону, и сказать: «Ах!». Повторить 3- 4 раза в каждую сторону.

2. «Бьют часы 12 раз». И. п. – сидя по- турецки, руки на затылке, сцеплены в замок. Спокойно вдохнуть, пауза 3 секунды, выдох – наклониться в сторону, сказать: «Бом!» Повторить 12 раз.

3. «Хлопушка». И. п. – стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох – развести руки в стороны. Выдох – опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!» Повторить 6 – 8 раз.

4. «Сыграем на гармошке». И. п. – стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдох, пауза 3 секунды, затем на выдохе наклон в левую сторону (*растягиваем правый бок*) и произносим: «Ля-а-а». Повторить по 3 – 4 раза в каждую сторону.

5. «Дед Мороз играет на дудочке». И. п. – стоя, поднести к губам воображаемую трубу. Движения пальцев имитируют нажатие клавиш на дудочке, при этом на выдохе произносим: «Ту-ту-ту-ту-ту». Повторить 6 – 8 раз.

6. «Задует свечи». И. п. – стоя, держать в правой руке полоски цветной бумаги на уровне рта, левую руку положить на живот. Глубокий вдох ртом – надуть живот, затем длительно выдыхать, «*гасит свечу*», произносить звук Ф-Ф-Ф-Ф.

Комплекс № 5. Дифференциация ротового и носового дыхания.

Задачи: 1. Формировать фиксированный, плавный выдох через нос или рот, либо их чередование.

2. Готовить артикуляционный аппарат к произнесению фрикативных (*щелевых*) согласных звуков: (Ф, В, С, З, Ш, Ж, Щ, Х,

Упражнения:

1. Широко открыть рот и спокойно подышать носом.

2. Закрыть одну ноздрю средним пальцем – вдох. Плавный выдох через другую ноздрю. Попеременно закрывать то левую, то правую ноздрю.

3. Вдох через слегка сомкнутые губы, плавный выдох через нос сначала без голоса, затем с голосом (*м-м-м*).

4. Вдох широко открытым ртом, плавный выдох носом (*рот не закрывать*).

5. Вдох носом, плавный выдох ртом (*рот широко открыть, язык на нижних зубах – как греют руки*). Сначала без голоса, затем с голосом (*а-а-а-а*).

6. Вдох носом, плавный выдох через неплотно сомкнутые губы (*ф-ф-ф-ф*).

7. Вдох через нос, плавный выдох через углы рта, сначала через правый, затем через левый.

8. Вдох через нос, высунуть язык (он должен быть расслаблен, поднять к верхней губе, подуть на нос (*сдувать ватку с носа*)).

Комплекс № 6. Дифференциация ротового и носового дыхания.

Задачи: 1. Формировать форсированный (*толчкообразный*) выдох через нос или рот или чередование одного и другого.

2. Готовить артикуляционный аппарат к произнесению взрывных (*смычных*) согласных звуков: (П, (Б, (Т, (Д, (К, (Г).

Упражнения:

1. Вдох – носом, выдох через нос толчками.

2. Вдох носом, выдох через неплотно сомкнутые губы толчкообразно, прерывисто, делая короткие промежутки (*Ф! Ф! Ф! Ф!*)

3. Рот широко открыть, высунуть язык. Вдох и выдох ртом, толчкообразно, прерывисто (*как дышит собака*).

4. Вдох широко открытым ртом, выдох носом, толчкообразный (*рот не закрывать*).

5. Вдох через слегка сомкнутые губы, выдох толчкообразный, через нос сначала без голоса, затем с голосом (*м! м! м!*)

6. Вдох через нос, выдох толчкообразный через углы рта: сначала через правый, затем через левый.

7. Губы трубочкой вытянуты вперёд. Вдох носом, выдох толчкообразный через «*трубочку*» (*у! у! у!*)

Приложение 2

Веселый тренинг

- **«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 постоит 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 обхватить 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 спиною 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.

Танцевальная гимнастика

Ритмичный танец «Цыганский».

Каждое упражнение выполнять по 8 раз.

1. Стоя, обхватить плечи руками, голову вправо. Подниматься высоко на носочки.
2. Стоя, руки внизу. Большие круги руками, перед собой.
3. Стоя, руки внизу. Поднимать поочередно плечи вверх.
4. Стоя, на коленях. Наклоны назад поднимая поочередно, руки назад.
5. «Фонарики». Стоя, руки вверх. Шаг вправо, вращать кистями.
6. Стоя, руки вверх. Правую ногу назад – хлопнуть левой рукой по пятке. То же другой ногой.
7. Стоя, руки в стороны. Обнять себя за плечи, голову – на грудь.
8. Стоя, руки внизу. 4шага вперед, руки прямо: 4шага назад, руки назад.
9. Стоя, руки в стороны, пальцы врозь. Повороты на месте вокруг себя, покачивая кистями рук.
10. Прыжки вверх. Поочередно ставить ногу на пятку перед собой.
11. Стоя, руки за голову. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя, сгибая ноги назад.
12. Обнять себя за плечи и сказать: «Все!»

Ритмичный танец «Ламбада».

Каждое упражнение выполняется по 4 раза.

1. Стоя, руки внизу.
 1. Руки к груди.
 2. И.п.
2. Поднимать поочередно руки вверх. Смотреть на султанчики.
3. Стоя, руки вперед. Ударять палочку о палочку.
4. Повороты на месте на носочках, руки вверх.
5. Стоя, на коленях, руки вверх. Сесть на пятки, грудью на колени, руки назад.
6. Сидя, ноги врозь. Руки к груди. Наклон вперед. Постучать султанчиками об пол.
7. Стоя, руки в стороны. Присесть, султанчики спрятать за спину.
8. Стоя, руки согнуты в локтях. Круговые вращения руками. «Завели моторчик».
9. Стоя, руки внизу. Наклоны вперед. «Покажите султанчики».
10. Стоя, руки к груди. Присесть с одновременным закручиванием тела.
11. Прыжок вверх. Присесть, повороты коленями вправо, влево.
12. Стоя, руки внизу. Большие махи перед собой.
13. Сидя на полу, руки внизу. Поднять ноги вверх. Руки в стороны. Помахать султанчиками.

Ритмический танец «Летка-енка».

Упражнения выполняются по четыре раза.

1 такт – прыжки на двух ногах с продвижением вперед: два больших, три маленьких.

2 такт – выставляем пятку вперед, руки свободно.

3 такт – три подскока вперед и хлопок, три подскока назад и хлопок.

4 такт – выполняется упражнение «чарльстон» с поворотом на 180°.

5 такт – руки на верх, идти спиной в круг, одновременно ставя «точку» ногой, шаг точка и так три раза, вперед то же.

Поклон.

Ритмический танец «Ежик резиновый».

Вступление.

По роще калиновой (*Дети переступают с ноги на ногу, руки на поясе.*

Поскакивают по кругу.)

По роще осиновой

На именины к щенку

В шляпе малиновой

Шел ежик резиновый,

С дырочкой в правом боку.

Были у ежика (*Ставят на пятку правую ногу и приставляют ее обратно – 4 раза.*)

Зонтик от дождика,

Шляпа и пара галош. (*Выставляют на пятку левую ногу – 4 раза.*)

Божьей коровке,

Цветочной головке

Ласково кланялся еж.

Проигрыш. (*Переступают с ноги на ногу, качая головой Кружатся на поскоке.*)

2. Здравствуйте, елки! (*Наклоняют голову вперед – 2 раза.*)

На что вам иголки?

Разве мы волки вокруг? (*Пожимают плечами. Грозят указательным пальцем правой руки.*)

Как вам не стыдно!

Это обидно,

Когда ошетинился друг. (*Грозят пальцем левой руки.*)

Небо лучистое, (*Подняв правую руку вверх рисуют в воздухе солнце.*)

Облако чистое. (*«Рисуют солнце» левой рукой.*)

На именины к щенку (*«Рисуют солнышко» правой и левой рукой.*)

Ежик резиновый. (*Идут на месте.*)

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, упираясь 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.

Ритмический танец «Русский».

1. Стоя, руки на поясе. Развести руки в стороны.

2. То же исх.положение. Развести руки в стороны, поочередно, ставить ногу на пятку.

3. Стоя, руки согнутые в локтях, лежат друг на друге перед грудью (полочкой). Полуприседание с подъемом локтей поочередно.

4. Сидя, ноги согнуты в коленях, ладони на полу. Поочередно поднимать ноги вверх.

5. Исх. пол. То же. Положить ноги на пол: вправо-влево.

6. Стоя, руки внизу, ладони поднять горизонтально. «Топотушки» – повороты вокруг себя на месте с притопами.
7. Стоя, руки перед грудью. Шаг влево, хлопок около левого уха. То же вправо.
8. Стоя, руки вверху. Топнуть 6 раз левой ногой, то же правой.
9. «Присядка». Стоя, руки на поясе. Присесть, вставая – поставить левую ногу на пятку. То же правой ногой.
10. Стоя, руки в стороны. Покружиться в одну сторону, потом в другую.
11. «Ковырялочка». Стоя, руки на поясе. Ногу на пятку, на носок, потопать.
12. Стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, топнуть одной ногой 6 раз, потом – другой.
13. «Молоточки». Стоя, руки внизу. Ударять сзади пальцами ног, а впереди – пяткой.
14. «Карусель». Сидя, ноги согнуть. Повороты на месте, помогая руками на полу.
15. Стоя, руки на поясе. Раскрываем руки с поворотом в стороны.

Ритмический танец «Антошка» (под песню «Антошка»).

Вступление. Дети становятся врассыпную, ноги на ширине плеч, руки на поясе, качают головой вправо-влево.

1-й куплет. На счет 1 – небольшой наклон вперед с прямыми вытянутыми вперед руками; на 2 – выпрямиться, руки на поясе. Повторить 5 раз.

Припев. На 1 – наклон туловища вправо; на 2 – выпрямиться; на 3 – наклон влево; на 4 – выпрямиться. Повторять движения до конца припева.

2-й куплет. На 1 – протянуть вперед правую руку; на 2 – поставить ее на пояс; на 3 – протянуть вперед левую руку; на 4 – поставить ее на пояс. Повторить 2 раза.

Проигрыш. Встать прямо, ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Выполнять полуприседания, имитируя игру на гармошке.

Припев. Повторить движения припева после 1-го куплета.

3-й куплет. Выполнять «присядку», выпрямляясь, выставлять на пятку то правую ногу, то левую и разводить руки в стороны.

Припев. Шаг на месте, покачивая головой вправо-влево. В конце – прыжки: ноги в стороны, ноги вместе с хлопками над головой. На последний звук – сесть на пол.

Ритмический танец «Чунга-чанга».

Вступление. Переступают ногами на месте, поочередно поднимая и опуская руки, согнутые в локтях (ладони раскрыты и повернуты друг к другу, пальцы раздвинуты).

1-й куплет:

Чунга-Чанга – синий небосвод, *(Поскакивают по кругу.)*

Чунга-Чанга – лето круглый год.

Чунга-Чанга – весело живем,

Чунга-Чанга – песенку поем!

Припев:

Чудо-остров, чудо-остров, *(Поочередно выставляют на пятку на ногу, одновременно поднимая и опуская согнутые в локтях руки (ладони раскрыты и повернуты вперед).)*

Жить на нем легко и просто,

Жить на нем легко и просто,

Чунга-Чанга!

Наше счастье постоянно, *(Кружатся на носках.)*

Жуй кокосы, ешь бананы,

Жуй кокосы, ешь бананы,

Чунга-Чанга!

2-й куплет:

Чунга-Чанга – места лучше нет, *(Лежа, на животе, поочередно поднимают и опускают ноги, сгибая их в коленях, при этом качают головой вправо-влево, поддерживая ее руками с опорой на локти.)*

Чунга-Чанга – мы не знаем бед.

Чунга-Чанга, Чунга-Чанга – кто здесь прожил час, *(Стоя на коленях, качают согнутыми в локтях руками вправо-влево (ладони развернуты вперед).)*

Чунга-Чанга – не покинет нас. *(Движения те же.)*

Проигрыш. *(Идут приставными шагами вправо по кругу, одновременно скрещивая и разводя в стороны согнутые в локтях руки (ладони развернуты вперед).)*

3-й куплет (без слов).

1-е предложение. *Разворачиваются вправо и выполняют мелкие переступания с ноги на ногу, делая небольшие круговые движения ладонями, развернутыми друг к другу (руки согнуты в локтях).)*

2-е предложение. *(Те же движения повторяются в левую сторону.)*

Припев. *(Движения те же. В конце — поочередно поднимают и опускают согнутые в локтях руки (ладони развернуты вперед).)*

Приложение 4

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»**

Из кубиков образуют круг, но кубиков на два меньше количества играющих. Дети стоят по кругу. Педагог дает задание: бег (прыжки галопом, подскоки, бег спиной, прыжки на одной ноге или др.) Педагог говорит: «Быстро возьми!» Каждый из играющих должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим.

- **«Мяч соседу»**

Играющие, становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Один из играющих держит мяч, водящий занимает место вне круга, за игроком с мячом. По сигналу педагога дети начинают перебрасывать мяч друг другу, а водящий, бегая за кругом, старается коснуться мяча на лету. Если это ему удастся, то он становится новым водящим. Если водящему долго не удастся коснуться мяча или поймать его, то назначается другой водящий.

- **«Кто ушел?»** – игра малой подвижности.

Дети стоят по кругу. Водящий становится в центр, ему предлагают запомнить играющих, а затем он закрывает глаза. Педагог дотрагивается до одного из детей, а тот выходит из зала. После этого водящему предлагают открыть глаза и отгадать, кто из детей ушел. Если он угадывает, то сам выбирает другого водящего. Если нет, то снова выбирает педагог.

- **«Тихо-громко»**

Играющие образуют круг. С помощью считалки выбирается водящий, он встает в центр круга и закрывает глаза. Педагог дает одному из детей маленькую игрушку или ленточку, которую можно спрятать. Все дети, кроме водящего, знают у кого находится игрушка. Когда водящий приближается к нему, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется – тише. Игра продолжается, пока водящий не найдет предмет.

- **«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.)*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СОЛГОНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД"**, Нечаева Оксана Валерьевна,
Заведующий

12.10.23 08:49
(MSK)

Сертификат 911AE8912DDFABADC91AFB94D7B1A52E