

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №11

ПРИНЯТО/СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического
совета

Протокол от «28» 08. 2023г.

№ 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ №11

Черникова И. В.

Приказ от «28» 08. 2023г.

№ 116

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОДПИСЬЮ
Сертификат: E2 3A 0B 5E 01 8C 8B F2 50 9C
Владелец: Черникова Ирина Викторовна
Действителен: с 23.04.2021 по 23.04.2026

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
ХУДОЖЕСТВЕННО – ЭСТЕТИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ
«ПЛАМЯ»**

Уровень программы: стартовый

Вид программы: профессионально-
ориентированная

Уровень программы: разноуровневая

Возраст детей: от 5 до 7 лет

Срок реализации: 72 часа

Разработчик: музыкальный руководитель
Шрамко И.Н.

г.Батайск
2023г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	6
2.1 Учебный план.....	6
2.2 Календарный план.....	12
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	46
3.1 Условия реализации программы.....	46
3.2 Формы контроля и аттестации.....	46
3.3 Планируемые результаты	47
4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	49
4.1. Методические материалы.....	49
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.....	56
Список литературы.....	61
Приложение	62

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы. Программа «Пламя» 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.

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.

С развитием индивидуальности ребенка постепенно усложняются задачи, стоящие перед обучающимися, формируются новые умения и навыки, эстетический вкус, потребность в общении с искусством.

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.

Новизна программы. Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления как ритмика, пластика, хореография, музыка, сценическое движение. И дается все это детям в игровой форме. Дополнительная образовательная программа художественно-эстетической направленности для детей 5-7 лет «Пламя» вводит детей в большой и удивительный мир танцев, посредством игры знакомит с некоторыми жанрами, видами.

Программа «Пламя» ориентирована на:

- на развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений у детей;
- развитие мышечной выразительности тела: формирует фигуру и осанку, укрепляет здоровье;
- формирование выразительных двигательных 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.

Цель и задачи программы

Цель: Гармоничное развитие личности ребенка, способности к творческому самовыражению через танец.

Задачи:

Обучающие

обучение 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.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.

Направленность программы – художественно-эстетическое направление.

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.

Тип программы – типовая

Вид программы – профессионально ориентированная

Уровень усвоения - ознакомительная.

Объем и срок освоения программы. Срок реализации – 1 год, общее количество часов – 72 (два часа в неделю).

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 72

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

Продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа.

Режим занятий: два раза в неделю

Тип занятий: физические и игровые

Форма обучения: очная

Адресат программы: Программа «Пламя» рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет. Программа будет интересна педагогам дошкольного образования.

Наполняемость группы: 10 человек

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1. Учебный план

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1. Раздел 1 / Движение					
	Тема Вводное занятие	1	0	1	Наблюдение
1.1	Тема Виды ходьбы	1,5	1,5	3	Первичная диагностика
1.2	Тема Виды бега	1,5	1,5	3	Оценка качества исполнения контрольных упражнений.
1.3	Тема Дыхательные упражнения	1,5	1,5	3	Оценка качества исполнения контрольных упражнений.
1.4	Тема Прыжки	1,5	1,5	3	Оценка качества исполнения контрольных упражнений.
Итого:		7	6	13	
2. Раздел2 /Упражнения на разные группы мышц					
2.1	Тема Упражнения на гибкость	1,5	0,5	2	Оценка качества исполнения контрольных упражнений
2.2	Тема Упражнения на координацию	1,5	0,5	2	Оценка качества исполнения контрольных упражнений
2.3	Тема Упражнения для мышц спины,	1,5	0,5	2	Оценка качества исполнения

	живота				контрольных упражнений
2.4	Тема Упражнения для осанки	1,5	0,5	2	Оценка качества исполнения контрольных упражнений
2.5	Тема Упражнения на равновесие	1,5	0,5	2	Оценка качества исполнения контрольных упражнений
Итого:		7,5	2,5	10	
3. Раздел3 /Танцы					
3.1	Тема Ритмичный танец «Цыганский»	0,5	0,5	1	Оценка качества исполнения контрольных упражнений
3.2	Тема Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада»	0,5	0,5	1	Оценка качества исполнения контрольных упражнений
3.3	Тема Ритмический танец «Летка-енка»	0,5	0,5	1	Оценка качества исполнения контрольных упражнений
3.4	Тема Ритмический танец «Ежик»	0,5	0,5	1	Оценка качества исполнения контрольных упражнений
3.5	Тема Ритмический танец «Яблочко»	0,5	0,5	1	Оценка качества исполнения контрольных упражнений
3.6	Ритмический танец «Русский»	0,5	0,5	1	Оценка качества исполнения контрольных упражнений
3.7	Ритмический танец «Антошка»	0,5	0,5	1	Оценка качества исполнения контрольных упражнений
3.8	Ритмический танец «Чунга-чанга»	0,5	0,5	1	Оценка качества исполнения контрольных упражнений
Итого:		4	4	8	
4. Раздел4 /Подвижные игры					
Тема:		0	1	1	Наблюдение,

Игры малой подвижности				оценка эмоционального состояния ребёнка
Тема: Игры с предметами	0	1	1	Наблюдение, оценка эмоционального состояния ребёнка
Тема: Игры с музыкальным сопровождением	0	1	1	Наблюдение, оценка эмоционального состояния ребёнка
Итого:	0	3	3	
5. Итоговое занятие	0	1	1	Итоговая аттестация Оценка качества исполнения
Всего:	19	17	36	72

Содержание учебного плана.

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» – для 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 «Цыганский»

Теория: Правила исполнения танцевальных шагов танца «Цыганский» *Практика:*

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

Тема 3.2. «Ритмичный танец с султанчиками «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.

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.

«Занимательная разминка»

Ходьба на носочках, руки на поясе.

Дыхательные упражнения.

Подвижные игры

«Возьми платочек!»

2.2. Календарно-учебный график Программы художественно-эстетического направления

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Вводное занятие	8	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Диагностика
2	Октябрь 2.10	«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	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Наблюдение Контроль

		<p>пальцы в кулак. Заключительная ходьба и речевка. Веселый тренинг «Качалочка» на гибкость – для мышц спины, ног. Танцевальная гимнастика Ритмичный танец «Цыганский» Подвижные игры «Возьми платочек!»</p>					
2		<p>«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. Веселый тренинг «Качалочка» на гибкость – для мышц спины, ног. Танцевальная гимнастика Ритмичный танец «Цыганский» Подвижные игры «Возьми платочек!»</p>	0,5 0,5	Первая половина дня Первая половина дня	Теория Теория	Музыкальный зал Музыкальный зал	Наблюдение Контроль Наблюдение Контроль
	4.10	<p>«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).</p>					

	<p>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</p> <p>Веселый тренинг «Цапля» на координацию – для мышц ног</p> <p>Танцевальная гимнастика</p> <p>Ритмичный танец «Цыганский»</p> <p>Подвижные игры «Хитрая лиса»</p>					
9.10	<p>«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 «Слоник» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба, пятки вместе носки врозь. Ходьба, носки вместе, пятки врозь (косопальце). Ходьба в полуприседе, руки вперед. Бег, вынося ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Легкий бег. Заключительная ходьба.</p> <p>Веселый тренинг «Катание на морском коньке» на гибкость – для мышц живота, ног.</p> <p>Танцевальная гимнастика</p> <p>Ритмичный танец «Цыганский»</p> <p>Подвижные игры «Подкрадись неслышно» – игра малой</p>	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Наблюдение Контроль

		подвижности					
	11.10	<p>«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 (косолапить). Ходьба в полуприседе, руки вперед. Бег, вынося ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Легкий бег. Заключительная ходьба.</p> <p>Веселый тренинг «Катание на морском коньке» на гибкость – для мышц живота, ног.</p> <p>Танцевальная гимнастика Ритмичный танец «Цыганский»</p> <p>Подвижные игры «Подкрадись неслышно» – игра малой подвижности</p>	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Наблюдение Контроль
	16.10	<p>«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</p>	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Наблюдение Контроль

		<p>сильным сгибанием ног сзади. Ходьба, пятки вместе носки врозь. Ходьба, носки вместе, пятки врозь (косолапить). Ходьба в полуприседе, руки вперед. Бег, вынося ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Легкий бег. Заключительная ходьба.</p> <p>Веселый тренинг «Стойкий оловянный солдатик» – для мышц спины, живота, ног.</p> <p>Танцевальная гимнастика</p> <p>Ритмичный танец «Цыганский»</p> <p>Подвижные игры «Угадай по голосу»</p>					
	18.10	<p>«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 (косолапить). Ходьба в полуприседе, руки вперед. Бег, вынося ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Легкий бег. Заключительная ходьба.</p> <p>Веселый тренинг «Стойкий оловянный солдатик» – для мышц спины, живота, ног.</p> <p>Танцевальная гимнастика</p> <p>Ритмичный танец «Цыганский»</p> <p>Подвижные игры «Угадай по голосу»</p>	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Наблюдение Контроль

	23.10	<p>«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 (косолапить). Ходьба в полуприседе, руки вперед. Бег, вынося ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Легкий бег. Заключительная ходьба.</p> <p>Веселый тренинг «Катание на морском коньке» на гибкость – для мышц живота, ног.</p> <p>Танцевальная гимнастика</p> <p>Ритмичный танец «Цыганский»</p> <p>Подвижные игры «Подкрадись незлышно» – игра малой подвижности</p>	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Наблюдение Контроль
	25.10	<p>«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 (косолапить).</p>	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	

		<p>Ходьба в полуприседе, руки вперед. Бег, вынося ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Легкий бег. Заключительная ходьба.</p> <p>Веселый тренинг «Катание на морском коньке» на гибкость – для мышц живота, ног.</p> <p>Танцевальная гимнастика</p> <p>Ритмичный танец «Цыганский»</p> <p>Подвижные игры «Подкрадись неслышно» – игра малой подвижности</p>					
3	Ноябрь 6.11	<p>«Занимательная разминка» Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба по веревке прямо Ходьба на пятках.</p> <p>Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег.</p> <p>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.</p> <p>Ходьба в полуприседе. Бег поднимая ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Дыхательные упражнения.</p> <p>Веселый тренинг «Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки</p> <p>Танцевальная гимнастика</p> <p>Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада</p> <p>Подвижные игры «Быстро возьми»</p>	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Наблюдение Контроль

	8.11	<p>«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. Веселый тренинг «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации. Танцевальная гимнастика Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада Подвижные игры. «Мяч соседу»</p>	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Наблюдение Контроль
	13.11	<p>«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. Веселый тренинг «Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости Танцевальная гимнастика Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада Подвижные игры «Кто ушел?»</p>	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Наблюдение Контроль

	15.11	<p>«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. Веселый тренинг «Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц Танцевальная гимнастика. Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада Подвижные игры «Тихо-громко»</p>	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Наблюдение Контроль
	20.11	<p>«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. Веселый тренинг «Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки Танцевальная гимнастика Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада Подвижные игры «Быстро возьми»</p>	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Наблюдение Контроль

	22.11	<p>«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. Веселый тренинг «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации. Танцевальная гимнастика Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада Подвижные игры. «Мяч соседу»</p>	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Наблюдение Контроль
	27.11	<p>«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. Веселый тренинг «Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости Танцевальная гимнастика Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада Подвижные игры «Кто ушел?»</p>	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Наблюдение Контроль

	29.11	«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. Веселый тренинг «Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц Танцевальная гимнастика. Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада Подвижные игры «Тихо-громко»	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Наблюдение Контроль
4	Декабрь 04.12	«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 Веселый	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Наблюдение Контроль

		тренинг «Ловкий чертенок» – для мышц ног; координации. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Летка-енка» Подвижные игры «Мороз-Красный нос»					
	06.12	«Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки на поясе. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь (косопятить). 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. Веселый тренинг «Растяжка ног» на гибкость – для мышц спины, ног. Танцевальная гимнастика. Ритмический танец «Летка-енка» Подвижные игры Мышеловка, Мороз-красный нос	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Наблюдение Контроль
	11.12	«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. Веселый тренинг «Ах, ладошки, вы,	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Наблюдение Контроль

		ладошки!» – упражнение для осанки. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Летка-енка» Подвижные игры «Разверни круг» – игра малой подвижности.					
	13.12	«Занимательная разминка» Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе. Быстрый бег (2-3крута). 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, продолжить бежать(2-3раза). Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения Веселый тренинг «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодич; координации танцевальная гимнастика Ритмический танец «Летка-енка» Подвижные игры «Добрые слова»	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Наблюдение Контроль
	18.12	«Занимательная разминка» Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе. Быстрый бег (2-3крута). 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, продолжить бежать(2-3раза). Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения. Веселый тренинг «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодич; координации Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Летка-енка» Подвижные игры «Добрые слова»	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Наблюдение Контроль
	20.12	«Занимательная разминка» Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе. Быстрый бег (2-3крута). Прыжки на	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Наблюдение Контроль

		<p>правой и левой ногое. 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. Веселый тренинг «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодич; координации Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Летка-енка» Подвижные игры «Добрые слова»</p>					
	25.12	<p>«Занимательная разминка» Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе. Быстрый бег (2-3 круга). Прыжки на правой и левой ногое. 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. Веселый тренинг «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодич; координации Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Летка-енка» Подвижные игры «Добрые слова»</p>	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Выступление перед «зрителями» Контроль
	27.12	<p>«Занимательная разминка» Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе. Быстрый бег (2-3 круга). Прыжки на правой и левой ногое. 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. Веселый тренинг</p>	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Создание завершенного образа. Фотоколлаж

		«Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Летка-енка» Подвижные игры «Добрые слова»					
5	Январь 10.01	«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 Веселый тренинг «Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Ежик резиновый» Подвижные игры «Быстро возьми»	0,5	Первая половина дня	Теория, практика	Музыкальный зал	Беседа Круглый стол
	15.01	«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 Веселый тренинг «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Ежик резиновый» Подвижные игры «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	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Контроль

		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.					
	17.01	«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 Веселый тренинг «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Ежик резиновый» Подвижные игры «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.	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль
	22.01	«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	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Наблюдение Контроль

		<p>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 Веселый тренинг «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодич; координации.</p> <p>Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Ежик резиновый» Подвижные игры «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.</p>					
	24.01	<p>«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 Веселый тренинг «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодич; координации.</p> <p>Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Ежик резиновый» Подвижные игры «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</p>	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль

		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.					
	29.01	«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 Веселый тренинг «Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Ежик резиновый» Подвижные игры «Быстро возьми»	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль
	31.01	«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 Веселый тренинг «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодич; координации. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Ежик резиновый» Подвижные игры «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	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль

		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.					
6	Февраль 05.02	«Занимательная разминка» 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 (2-3круга) 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. Веселый тренинг «Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Яблочко» Подвижные игры «Снежная королева»	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль
	07.02	«Занимательная разминка» 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 (2-3круга) 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. Веселый тренинг «Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Яблочко» Подвижные игры «Снежная королева»	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль

	12.02	<p>«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 Веселый тренинг «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодич; координации. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Ежик резиновый» Подвижные игры «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.</p>	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль
	14.02	<p>«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 Веселый тренинг «Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Ежик резиновый» Подвижные игры «Быстро возьми»</p>	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль

	19.02	<p>«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 Веселый тренинг «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Ежик резиновый» Подвижные игры «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.</p>	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль
	21.02	<p>«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 Веселый тренинг «Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Ежик резиновый» Подвижные игры «Быстро возьми»</p>	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль

	26.02	<p>«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 Веселый тренинг «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Ежик резиновый» Подвижные игры «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.</p>	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль
	28.02	<p>«Занимательная разминка» 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. Веселый тренинг «Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости. Танцевальная гимнастика Ритмический</p>	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль

		танец «Яблочко» Подвижные игры «Снежная королева»					
7	Март 04.03	«Занимательная разминка» 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. Веселый тренинг «Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Яблочко» Подвижные игры «Снежная королева»	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль
	06.03	«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 Веселый тренинг «Лодочка» – мышцы живота, спины, ног, рук; гибкости. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Яблочко» Подвижные игры «Оттолкни мяч» – игра малой подвижности	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль

	11.03	<p>«Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки сзади «полочкой».</p> <p>Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.</p> <p>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. Веселый тренинг «Насос» – для мышц ног, спины; гибкости.</p> <p>Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Яблочко» Подвижные игры «Ловишки с ленточкой»</p>	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль
	13.03	<p>«Занимательная разминка» Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба по веревке, приставляя пятку к одной ноге к пальцам другой).</p> <p>Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить).</p> <p>Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх).</p> <p>Быстрый бег(1,5-2мин).</p> <p>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.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге поочередно. Ходьба в полуприседе, руки вытянуты вперед. Прямой галоп. Заключительная ходьба.</p> <p>Веселый тренинг «Лодочка» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Русский»</p> <p>Подвижные игры</p>	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль

	18.03	<p>«Занимательная разминка» 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. Веселый тренинг «Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Яблочко» Подвижные игры «Снежная королева»</p>	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль
	20.03	<p>«Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки на поясе. 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 Веселый тренинг «Лодочка» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости. Танцевальная гимнастика</p>	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль

	25.03	<p>«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 Веселый тренинг «Насос» – для мышц ног, спины; гибкости. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Яблочко» Подвижные игры «Ловишки с ленточкой»</p>	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль
	27.03	<p>«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 (косоплатье). 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. Веселый тренинг «Лодочка» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Русский» Подвижные игры</p>	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль

8	Апрель 03.04	«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. Веселый тренинг «Насос» – для мышц ног, спины; гибкости. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Русский» Подвижные игры «Успей выбежать»	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль
	05.04	«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. Веселый тренинг «Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Русский» Подвижные игры «Вышибалы»	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль
	08.04	«Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль

		<p>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 Веселый тренинг «Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Русский» Подвижные игры «Карусель»</p>					
	10.04	<p>«Занимательная разминка» Ходьба на носочках, руки на поясе. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косопалить). 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. Веселый тренинг «Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Антошка» (под песню «Антошка») Подвижные игры «Меткий стрелок»</p>	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль

	15.04	<p>«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. Веселый тренинг «Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Антошка» (под песню «Антошка») Подвижные игры «Вдвоем в одном обруче» (Проводится музыкальным сопровождением.)</p>	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль
	17.04	<p>«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,</p>	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль

		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. Веселый тренинг «Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Антошка» (под песню «Антошка») Подвижные игры «Меткий стрелок»					
	22.04	«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 Веселый тренинг «Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Русский» Подвижные игры «Карусель»	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль
	24.04	«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	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль

		<p>пятке, другая на носке. Легкий бег. Дыхательные упражнения. Веселый тренинг «Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.</p> <p>Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Русский» Подвижные игры «Вышибалы»</p>					
9	<p>Май 06.05</p>	<p>«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 Веселый тренинг «Крокодил» – для мышц рук, спины, ног. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Антошка» (под песню «Антошка») 4 раздел Подвижные игры «Птицелов» – игра малой подвижности.</p>	0,5	<p>Первая половина дня</p>	Теория	Музыкальн й зал	<p>Беседа. Наблюдение. Контроль</p>
	<p>08.05</p>	<p>«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)</p>	0,5	<p>Первая половина дня</p>	Теория	Музыкальн й зал	<p>Беседа. Наблюдение. Контроль</p>

		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 2 раздел Веселый тренинг «Гусеница» – для мышц рук, ног. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Антошка» (под песню «Антошка») Подвижные игры «Необычный художник»					
	13.05	«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 «Слоник» 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. Веселый тренинг «Крокодил» – для мышц рук, спины, ног. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Чунга-чанга» Подвижные игры «По местам!» – игра-эстафета.	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль
	15.05	«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.).	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль

		<p>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. Веселый тренинг «Гусеница» – для мышц рук, ног. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Чунга-чанга» Подвижные игры «Салют»</p>					
	20.05	<p>«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 (косолапить). 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. Веселый тренинг «Колобок» – для мышц шеи, спины, живота; гибкости. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Чунга-чанга» Подвижные игры «Тик - так» – игра малой подвижности.</p>	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль
	22.05	<p>«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</p>	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль

		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. Веселый тренинг «Гусеница» – для мышц рук, ног. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Чунга-чанга» Подвижные игры «Салют»					
	27.05	«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. Веселый тренинг «Крокодил» – для мышц рук, спины, ног. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Чунга-чанга» Подвижные игры «По местам!» – игра-эстафета.	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль
	29.05	«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.).	0,5	Первая половина дня	Теория	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль

		<p>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.</p> <p>Дыхательные упражнения Веселый тренинг «Крокодил» – для мышц рук, спины, ног. Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Антошка» (под песню «Антошка») 4 раздел Подвижные игры «Птицелов» – игра малой подвижности.</p>					

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: зал для занятий; ковровое покрытие; гимнастические лавки; стулья по числу обучающихся в группе; гимнастические коврики; музыкальный центр; аудиоаппаратура; видео-, фото-интернет ресурсы; 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.

Кадровое обеспечение: педагог (воспитатель) с педагогическим образованием, прошедший курсы повышения квалификации по направлению общеразвивающей программы.

3.2 Формы контроля и 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: диагностические карты; критерии освоения образовательной программы на каждый обучения (*Приложение №5*); итоговые и открытые занятия; участие обучающихся в концертах, конкурсах различного уровня.

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*.

Заполнение диагностических карт осуществляется согласно критериям, самостоятельно разработанным педагогом на каждый год обучения. Анализ диагностических карт дает возможность педагогу оценить эффективность образовательного процесса, осуществить его коррекцию и доработку.

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.

3.3 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.

Предметные результаты изучения хореографии отражают опыт дошкольников в танцевально-творческой деятельности:

- формирование основ общеэстетической и танцевальной культуры, развитие художественного вкуса и устойчивого интереса к искусству танца;
- овладение общечеловеческими нормами нравственности и развития таких качеств личности, как интеллигентность, адаптивность, креативность, чувство собственного достоинства;
- умение воплощать художественные образы посредством пластики, актерского мастерства, импровизации;
- знания основных направлений и стилей хореографии, а так же соответствующей им базовой лексики; овладение техникой исполнения танцевальных элементов и комбинаций различных стилей и умение выполнять их в соответствующем ритме, темпе, характере;
- развитие основных физиологических качеств (координированность, грациозность, гибкость), необходимых для выполнения танцевального материала на высоком уровне;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.

Личностные результаты будут отражаться в индивидуальных качественных свойствах детей, а именно:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности личного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

- формирование эстетических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствами других людей;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- реализация творческого потенциала.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий детей, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера в процессе восприятия, исполнения, оценки музыкального и танцевального материала;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания содержания танцевально-музыкальных образов;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач на уроках хореографии, и вне занятия по музыкально-эстетической деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; - позитивная самооценка своих творческих возможностей;
- овладение навыками смыслового прочтения содержания "текстов" музыкальных и танцевальных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами деятельности;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. 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.

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).

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.

Методы обучения

Для выявления эффективности освоения программы используются следующие методы:

Методическое оснащение программы

№ п / п	Название раздела, темы	Формы занятия	Приёмы, методы и педагогические технологии	Дидактический материал, раздаточный материал и инструментарий	Техническое оснащение занятия	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, живота Упражнения для	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 образец-показ движения лучшим исполнителем; Демонстрация наглядных пособий, приём тактильно-мышечной наглядности; <i>Технологии:</i> разноуровнево	Словарь терминов. Мультимедийные презентации «Основные гимнастические упражнения», «Учись делать правильно». Коврики гимнастические, мячи, скакалки.	Музыкальный центр, проекционный экран, ноутбук, музыкальный фонд	Наблюдение с занесением в диагностическую карту.

	осанки Упражнения на равновесие		го обучения, развивающего, лично-ориентированного, группового обучения; здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные.			
4.	Танцевальная гимнастика Ритмичный танец «Цыганский» Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада» Ритмичский танец «Летка-енка» Ритмичский танец «Ежик» Ритмичский танец «Яблочко» Ритмичский танец «Русский» Ритмичский танец «Антошка» Ритмичский танец «Чунганга».	Теоретические, практические занятия.	<u>Методы:</u> словесный, практический, наглядный, метод аналогий, игровой метод, метод творческих заданий и проблемно-поисковых ситуаций; упражнение, мотивация, стимулирование. <u>Приёмы:</u> 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 импровизация; приём художественного перевоплощения. Сочинение танцевальных этюдов. <u>Технологии:</u> разноуровневого обучения, развивающего, лично-ориентированного,	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

			группового обучения коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, игровые.			
5.	Подвижные игры «Игры малой подвижности» «Игры с предметами» «Игры с музыкальным сопровождением»	Теоретические, практические занятия.	<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.	Обручи, игрушка Ворона, султанчики, ленточки, мячи, скакалки. Карточка подвижных игр для детей 5-6 лет	Музыкальный центр, проекционный экран, ноутбук, музыкальный фонд	Педагогическое наблюдение и анализ педагога по результатам практической деятельности.
6.	Итоговое занятие.	Теоретические, практические занятия. Открытый урок, концерт	<i>Методы:</i> словесный, практический, метод аналогий, игровой метод, метод творческих заданий и проблемно-поисковых ситуаций; <i>Приёмы:</i> инструктаж, педагогическая оценка; Игровая ситуация, соревнование, детское	Мультимедийные презентации для открытого занятия и концерта, костюмы, атрибуты для танцев	Музыкальный центр, проекционный экран, ноутбук, музыкальный фонд	Промежуточная аттестация, итоговый контроль, отзывы родителей.

			«сотворчество»; хореографическая импровизация; приём художественного перевоплощения, сочинение танцевальных этюдов. <i>Технологии:</i> коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные технологии, игровые.		фонд	
--	--	--	---	--	------	--

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;	- уточнение двигательных действий;	- закрепление двигательного навыка;

<ul style="list-style-type: none"> - показ; - объяснение техники; - опробования упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> - понимание закономерностей движения; - усовершенствование ритма; - свободное и слитное выполнение упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений более высокого уровня; - использование упр. в комбинации с другими упражнениями; - формирование индивидуального стиля.
--	--	--

Первостепенную роль на НОД по хореографии играет музыкальное сопровождение. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения НОД 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, на НОД 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 на НОД 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.

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Диагностика (Результаты освоения программы)

Цель диагностики: выявление уровня освоения программы ребенком.

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий. При определении уровня развития ребенка, за основу взяты следующие программные задачи:

Чувство музыкального ритма.

способность воспринимать и передавать разные ритмические рисунки, основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами. Темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке.

Эмоциональная отзывчивость.

выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции.

Танцевальное творчество.

Способность правильно и «музыкально» исполнять танцевальные движения, комбинации, умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».

Комплексная оценка:

низкий уровень. (Требуется корректирующая работа педагога)

средний уровень.

высокий уровень.

Чувство музыкального ритма.	
Начало года	Конец года
<p style="text-align: center;">1. <i>Хлопки под музыку.</i></p> <p>3 балла – самостоятельно выполняет хлопки под музыку. 2 балла – выполняет хлопки под музыку с небольшими неточностями. 1 балл – Хлопает под музыку с помощью педагога. 0 баллов – не может хлопать под музыку.</p>	<p style="text-align: center;">1. <i>Выделить хлопками сильные доли в музыке.</i></p> <p>3 балла – самостоятельно выделяет сильные доли в музыке. 2 балла – выделяет сильные доли в музыке с небольшими неточностями. 1 балл – выделяет сильные доли в музыке с помощью педагога. 0 баллов – не может выделить сильные доли в музыке.</p>
<p style="text-align: center;">2. <i>Смена движений со сменой частей музыки.</i></p> <p>3 балла – самостоятельно меняет движение со сменой частей музыки. 2 балла – меняет движение со сменой частей музыки с небольшими неточностями. 1 балл – меняет движение со сменой частей музыки при помощи педагога. 0 баллов – не слышит части музыки.</p>	<p style="text-align: center;">2. <i>Прохлопать ритмический рисунок под музыку.</i></p> <p>3 балла – самостоятельно выполняет хлопки под музыку. 2 балла – выполняет хлопки под музыку с небольшими неточностями. 1 балл – Хлопает под музыку с помощью педагога. 0 баллов – не может хлопать под музыку.</p>
	<p style="text-align: center;">3. <i>При помощи движений выделить смену частей музыки.</i></p> <p>3 балла – самостоятельно меняет движение со сменой</p>

	<p>частей музыки. 2 балла – меняет движение со сменой частей музыки с небольшими неточностями. 1 балл – меняет движение со сменой частей музыки при помощи педагога. 0 баллов – не слышит части музыки.</p>
--	--

Эмоциональная отзывчивость.	
Начало года	Конец года
<p>1. <i>Упражнение «О чем рассказывает музыка».</i></p> <p>3 балла – выразительно передает заданные образы. 2 балла – не очень выразительно передает заданные образы. 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданные образы.</p>	<p>1. <i>Упражнение «Листок».</i></p> <p>3 балла – выразительно передает заданный образ. 2 балла – не очень выразительно передает заданный образ. 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданный образ.</p>
<p>2. <i>Упражнение «Птичий двор».</i></p> <p>3 балла – выразительно передает заданный образ. 2 балла – не очень выразительно передает заданный образ. 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданный образ.</p>	<p>3. <i>Упражнение «В гостях у сказки».</i></p> <p>3 балла – выразительно передает заданные образы. 2 балла – не очень выразительно передает заданные образы. 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданные образы.</p>

Танцевальное творчество.	
Начало года.	Конец года.
<p>1. <i>Повторить за педагогом танцевальные движения</i></p> <p>3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальные движения. 2 балла – «музыкально» исполняет танцевальные движения, допуская небольшие неточности. 1 балл – исполняет танцевальные движения, допуская значительные неточности. 0 баллов – не может выполнить танцевальные движения.</p>	<p>1. <i>Исполнить танцевальную комбинацию.</i></p> <p>3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальную комбинацию. 2 балла – «музыкально» исполняет танцевальную комбинацию, допуская небольшие неточности. 1 балл – исполняет, танцевальную комбинацию при помощи педагога. 0 баллов – не может выполнить танцевальную комбинацию.</p>
	<p>2. <i>Выбрать движения согласно музыкальному материалу.</i></p> <p>3 балла – правильно выбирает движения. 2 балла – выбирает движения, допуская небольшие неточности. 1 балл – выбирает движения при помощи педагога. 0 баллов – не может выбрать движения.</p> <p>3. <i>Придумать танцевальную комбинацию на заданную музыку.</i></p> <p>3 балла – легко придумывает комбинацию, не путает стили музыки. 2 балла – придумывает комбинацию, но иногда требуется подсказка педагога. 1 балл – затрудняется в придумывании танцевальной комбинации. 0 баллов – не может придумать комбинацию.</p>

Приложение 6

Процедура оценки эффективности обучения предполагает соотнесение следующих параметров и критериев.

Параметры	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
-----------	-----------------	-----------------	----------------

Предметная подготовка			
Комплексы заданий и упражнений	Выполнил все задания без ошибок	Практические задания выполнил с ошибками	С практическими заданиями не справился
Музыкально-ритмические способности			
Чувство ритма	Отличное чувство ритма	Среднее чувство ритма	Нет чувства ритма
Музыкально-ритмическая координация	Четко исполняет танцевальные элементы под музыку	Не четко исполняет танцевальные элементы под музыку	Не может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением
Сценическая культура			
Эмоциональная выразительность	Очень яркий, эмоционально-выразительный ребенок, легко и непринужденно держится на сцене	Не очень эмоционально выразительный ребенок, есть небольшой зажим на сцене	Нет эмоциональной выразительности, зажат на сцене
Создание сценического образа	Легко и быстро перевоплощается в нужный образ	Не сразу перевоплощается в нужный образ	Не может создать сценический образ

**Оценочные средства, в том числе с применением информационно – коммуникационных технологий, для оценки планируемых результатов
Диагностика уровня творческого развития участников коллектива хореографии (анкеты, тесты, опросы)**

Мониторинг и методика его проведения

Как и во всяком другом творческом объединении в хореографическом коллективе творческий процесс сложно переплетен с другим, не менее важным и взаимодополняющим педагогическим процессом. Каждое «повышение планки» в творческом процессе – это прежде всего педагогический эксперимент, и для того, чтобы понять их динамику развития и результативность, необходимо постоянно отслеживать каждый этап этой работы.

В «Педагогике» В.А. Слостенина, И.Ф. Исаева и Е.Н. Шиянова предлагается следующая методика проведения мониторинга – метод опроса (беседа, интервью, анкетирование):

- беседа – самостоятельный или дополнительный метод исследования, применяемый с целью получения необходимой информации или разъяснения того, что не было достаточно ясным при наблюдении. Беседа проводится по заранее намеченному плану с выделением вопросов, требующих выяснения. Беседа ведется в свободной форме без записывания ответов собеседника.
- интервьюирование (привнесено из социологии). При интервьюировании исследователь придерживается заранее намеченных вопросов, задаваемых в определенной последовательности, во время интервью ответы записываются открыто;
- анкетирование – метод массового сбора материала с помощью анкеты. Те, кому адресованы анкеты, дают письменные ответы на вопросы. Беседу и интервью называют опросом «лицом к лицу», анкетирование – заочным опросом.

Педагогический эксперимент

Особую роль в педагогических исследованиях играет эксперимент – специально организованная проверка того или иного метода, приема работы для выявления его педагогической эффективности.

Диагностика и методика ее осуществления

При проведении диагностических мероприятий в хореографическом коллективе чаще всего и наиболее успешно используется метод тестирования.

Тесты разделяются на два вида – индивидуальные и групповые, что дает возможность диагностировать динамику какого-либо процесса как у одного тестируемого, так и у группы в целом, что дает более развернутую картинку исследуемой проблемы.

Следует отметить, что специфика тестирования в условиях хореографического коллектива несколько отличается от общепринятой. Кроме тестов на бумаге здесь применяются тест – игра, тест – движение, тест – импровизация.

Методика «Диагностика хореографического развития детей подготовительной группы»

(основана на программе А.И. Бурениной «Ритмическая пластика»)

№	Фамилия, имя ребенка	Различает жанр произведения — плясовая (вальс, полька, и т.п.); песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш, разный по характеру, и выразить это в соответствующих движениях.		Передает в пластике музыкальный образ, используя разнообразные виды движений.		Самостоятельно выполняет перестроения на основе танцевальных композиций ("змейка", "воротики", "спираль" и др.).		Умеет находить свои движения для выражения характера музыки. Умеет оценивать свои творческие проявления и дает оценку другим детям.		Изменяет движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения — по фразам.		Точно и правильно исполняет движения в танцевальных и гимнастических композициях		Итоговый показатель по каждому ребенку	
		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															

12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				
Уров ень	Итого:																			
	%	Н.г.	К.г.	Н.г	К.															
				.	г.															
	низкий																			
	средний																			
	высокий																			

0 – 9 баллов – низкий уровень

10 – 15 баллов – средний уровень

16 баллов и более – высокий уровень

0 баллов – ребенок не может выполнить все задания, помощь взрослого не принимает;

1 балл – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые задания;

2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет все задания;

3 балла – ребенок самостоятельно выполняет все задания.

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».
11. Барышникова Т. Албука хореографии Москва 1999.
12. Бочарникова Э. Страна волшебная - балет. Очерки. Из-во «Детская литература», М, 1974 г.
13. Великович Э. Здесь танцуют. Рассказы о танцах. Из-во «Детская литература», Л., 1974 г
14. Джим Холл. «Учимся танцевать»/веселые уроки для дошколят. АСТ. Астрель, М., 2009
15. Пасютинская В. Волшебный мир танца: кН. Для учащихся. – М.: Просвещение, 1985
16. Федорова Г. Танцы для развития детей. –М., 2000

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Дыхательная гимнастика

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-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

4. «Соппротивление». 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-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 4-5раз.

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 4-6раз.

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 3секунды, 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 3секунды, 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 нажимание 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 (*целевых*)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 вперед. 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 по стойте так немножко. А потом – на левой ноге.

Когда цапля ночью спит

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно

Сделать позу эту нужно.

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

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

Приложение 3

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 с султанчиками «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 вверху.
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 вверх. 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 2-3детей, педагог произносит: «Раз, два, три – в круг скорей беги!» и игра начинается вновь.

- **«Подкрадись неслышно»** – игра малой подвижности.

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

- **«Угадай по голосу»**

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

- **«Собери мячи»**

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

- **«Удочка»**

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

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

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

- **«Змея»**

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

- **«Мороз-Красный нос»**

Играющие стоят по кругу. Выбирается водящий – «Мороз-Красный нос».

Он становится в центр круга и произносит слова:

«Я – Мороз-Красный нос. Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?»

Играющие хором отвечают:

«Н е боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз».

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

- **«Мышеловка»**

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

«Ах, как мыши надоели!

Развелось их – просто страсть,

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут – вот напасть!

Берегитесь же, плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки

Переловим всех сейчас!»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх.

Мыши вбегают и выбегают из «мышеловки». По сигналу воспитателя «Хлоп!», дети,

стоящие в кругу, опускают руки и приседают - мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они садятся на скамейку. Затем дети меняются местами.

- **«Разверни круг»** – игра малой подвижности.

Дети, взявшись за руки, идут по кругу со словами:

«Круг-кружочек, маленький шажочек,

Раз, два, три – развернись-ка, Оля, ты!».

Названный ребенок отпускает руку и начинает вести спиной вперед всех детей, чтобы соединиться рукой с тем ребенком, с кем держался за руку в начале игры. Дети

останавливаются, оглядываются через плечо, чтобы убедиться, ровный ли получился

«развернутый, круг. После этого, водящий должен снова привести детей в первоначальное положение. Выбирается новый водящий, и игра продолжается.

- **«Добрые слова»**

Дети садятся на пол в круг. В центре сидит один из играющих. Педагог говорит: «сегодня мы будем говорить добрые слова о (называет имя сидящего в центре). Он какой?». Дети по порядку говорят о нем добрые слова (умный, замечательный, скромный и тд.)

- **«Быстро возьми»**

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 «Стоять!», 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.*)

ПРИМЕРЫ МУЗЫКАЛЬНЫХ ИГР**1.Разговор**

Дети становятся в круг. И начинаем говорить в медленном темпе, показывая на то, что произносим:

Руки, плечи, уши, нос, руки, плечи, уши, нос, уши, нос, уши, нос, руки, плечи, уши, нос.

Постепенно темп убыстряется. Кто ошибся, выходит из круга. Всем, кто выбыл из игры, дети сами придумывают танцевальные задания.

2.Музыка «тихо-громко»

В кругу. Дети двигаются против часовой стрелки, если музыка играет громко. Если же музыка играет тихо, дети должны двигаться в обратном направлении.

3. Веселые песенки

Все, что поем, то и делаем.

Вперед 4-ре шага, назад 4-ре шага,

Кружит наш хоровод,

Ладошками похлопаем, ножками потопаем,

Плечиком подрыгаем, а потом попрыгаем.

Мы пойдем направо-1,2,3,

А потом налево-1,2,3,

Все мы соберемся-1,2,3,

Снова разойдемся-1,2,3,

А потом присядем-1,2,3,

А потом привстанем-1,2,3,

Высоко подпрыгнем-1,2,3,

Соседа мы обнимем-1,2,3.

4.Рожок

Ходим по кругу и поем песенку: «Ах рожок, ты наш, рожок, Ты сыграй для нас, дружок».

Ну-ка,1,2,3, повернись-называем имя ребенка, который поворачивается спиной в круг. И так водим хоровод до тех пор, пока все дети не станут спиной в круг. Все поем: «Ах, рожок, ты наш, рожок. Ты сыграл для нас, дружок. Ну-ка,1,2,3,4,5, повернемся все опять.»

5.Пожалуйста

Если перед движением звучит слово «пожалуйста», дети — это движение повторяют. Если волшебное слово не произнесли, то движение выполнять не надо. Кто ошибся, выходит из круга. Проигравшим дети сами придумывают музыкальные задания.

6.Фигуры

Дети становятся в кружки по 5-6 человек. Обговариваем фигуры: фигура №1, фигура №2, фигура №3 и т. д. Под музыку дети ходят по кругу, соблюдая ритмический рисунок мелодии. Звучит команда-фигура №2 и все группы должны выполнить только эту по условиям игры фигуру. Выигрывает команда, которая безошибочно и быстро выполнила все фигуры.

7.Танец

Дети становятся в парах, лицом друг к другу, по кругу. Будут переходить дети, которые находятся во внутреннем круге.

Больше с тобой не хочу танцевать,

Лучше соседа пойду приглашать, (внутренний круг переходит на одного человека влево)

Правой рукой(взялись), левой рукой (взялись, получился крест-накрест),

Кружимся, кружимся вместе с тобой.

8.Домики-ловушки

По кругу несколько пар создают домики. Свободные дети начинают под музыку пробегать сквозь домики (домики- руки вверх). Как только музыка останавливается, домики захлопываются. Те, кто попался в домик, остаются в нем, образуя уже домик из трех человек. И так до тех пор, пока все не попадутся в домики.

9.Мышки в норках

Ознакомление с точками в зале. 8 норок, в которых живут мышки. Кошка гуляет, ведущий дает команду двум мышкам поменяться норками. Кошка в это время стремится поймать мышек.

10.Поезд из Ромашково

Ознакомление с диагоналями. Точки правой и левой диагоналей именуется какими-нибудь станциями из мультфильмов. Детям необходимо правильно найти эти станции.

11.Галоп по кругу

Дети становятся парами лицом друг к другу. Делают коридор, по которому сможет спокойно передвигаться одна из пар (это будет последняя пара). Эта пара проходит коридор под музыку и становится первой. И так далее.

12.Прощание

Скажем дружно мы «пока»,

Расставаться нам пора.

Еще раз поработаем, в ладоши всем похлопаем.

ПЕРВЫЙ ПРИМЕР УРОКА

Урок рассчитан на 60 минут. Урок начинается на середине зала и все упражнения выполняются по 6-ой позиции.

1.Урок начинается с поклона-приветствия.

Мы пришли сегодня в класс, поздоровались сейчас.

Будем танцевать, играть, все мы дружно повторять.

2. Releve (на двух ногах, поочередно меняя, тройные, с поворотом головы).
3. Разминка для головы (наклоны к плечам, повороты вправо, влево, наклон вперед и посмотрели на летящий шарик).
4. Работа плечами (вверх-вниз по одному, двумя вместе).
5. Наклоны корпуса (вперед, в сторону, с разворотом, до пола-складка).
6. Приседания (простые, с наклонами головы, с подъемом колена).
7. Простые прыжки на двух ногах, с двух на одну, тройные с остановкой в plié, тройные в повороте по четвертям).
8. Упражнения для рук, небольшой этюд.

Движения по кругу.

9. Сценический шаг, шаги на полу пальцах вперед и назад, бег на полу пальцах, высокие подскоки, переход на марш до своих мест.

Упражнения на полу.

10. Сидя на полу выполнить несколько комбинаций на releve.
 11. Сидя на полу выполнить demi plié. Затем выполнить растяжку «бабочка». Лечь на пол и выполнить эти движения лежа на спине, затем лежа на животе.
 12. Лежа на спине выполнить battement tendu вперед и в сторону.
 13. Releve lent. Исполнить упражнение во всех направлениях. Лежа на спине в комбинацию добавляется упражнение для спины: подъем руки и противоположной ноги одновременно, затем подъем только ног и только рук. В конце комбинации выполнить прогибы спины.
 14. Сидя на «корточках» выполнить большие трамплинные прыжки.
- Стоя на середине зала исполнить небольшой этюд на восстановление дыхания, а также для развития пластичности рук.

ВТОРОЙ ПРИМЕР УРОКА. Играем в сказку, сами ее сочиняем.

1. Поклон.
 2. Движения по кругу. Шагаем, высоко поднимая ноги, на полупальцах-руки в стороны, на пятках-руки на поясе.
- «Медведи» - ходьба на прямых ногах и руках (вперед и назад).
- Руки на поясе-бег, высоко поднимаем колени.
- Руки сзади-страус, ноги достают ладошки.
- Прыжки вокруг себя в разные стороны.
3. Этюды для рук и кистей.

Руки прямые впереди-кисти сжимаем и разжимаем.

Мешаем краски-вращение кистями.

Красим забор-машем кистью вверх и вниз.

Стена-руки с силой разводим в стороны.

Ветер дует-двумя руками плавно вправо и влево.

Облака собираются-руки вверх, работают круговыми движениями кисти.

Дождик-ведем раскрытыми ладонями сверху вниз, шевеля пальцами.

Пробивается росток-плавный зигзаг.

Ползет букашка-по прямой руке перебор пальцами другой руки.

Летит птица- размах руками.

Распускается цветок-открываем пальчики.

Птички клюют жучка.

Плывет кораблик. И так далее, в зависимости от придуманной истории.

4. На полу с мячом-колобок.

Всю сказку можно проиграть с мячом.

5. Сказка про жирафа и медведей-растяжка.

Port de bras-это наиболее трудная часть танца, которая требует большой работы и заботы. С первых уроков, с самого маленького возраста, необходимо вводить небольшие, но разнообразные и характерные этюды для рук. Для самых маленьких (от 2-х до 4-х лет), когда дети занимаются ритмопластикой, обязательно надо давать «пальчиковые игры». Все это приводит в дальнейшем хорошему развитию пластичности и выразительности рук.

Примеры «пальчиковых игр»

1. Веер. Ладони держите перед собой, пальцы прижаты-веер закрыт. Широко расставьте, а потом прижмите пальцы друг к другу-открываем и закрываем веер. Помашите кистями на себя и от себя-обмахиваемся веером.
2. Павлин. Все пальцы левой руки присоедините к большому пальцу. Ладонь правой руки с раскрытыми пальцами приставьте к тыльной поверхности левой руки-хвост павлина. Соединяйте и расставляйте пальцы-павлин раскрывает и закрывает хвост.
3. Бабочка. Сожмите пальцы в кулак. Поочередно выпрямите мизинец, безымянный и средний пальцы, а большой и указательный соедините в кольцо. Выпрямленными пальцами делайте быстрые движения-машет крыльями-сначала одной, потом другой рукой.

4. На зарядку становись! Поочередно пригибайте пальцы к ладошке, начиная с мизинца. Затем большим пальцем касайтесь всех остальных, как бы поднимая их на зарядку. После этого сделайте зарядку-5 раз сожмите и разожмите кулачок.

Пятый палец-крепко спал,

Четвертый палец-лишь дремал,

Третий палец-засыпал,

Второй палец-все зевал.

Первый палец бодро встал,

На зарядку всех поднял.

5.В гости на блины.

Стала Маша гостей собирать:(круговые движения кистями рук к себе)

И Иван приходи, и Степан приходи,

И Андрей приходи, и Матвей приходи,

А Митрошечка -ну пожалуйста! (поочередное загибание пальчиков в кулачок, мизинчик поцеловать.)

Стала Маша гостей угощать:

И Ивану блин, и Степану блин,

И Андрею блин, и Матвею блин,

А Митрошечке- мятный пряничек! (поочередное разгибание пальчиков, мизинчик потрепать.)

Стала Маша гостей провожать:(круговые движения кистями рук от себя)

До свидания, Иван, до свидания, Степан!

До свидания, Андрей, до свидания, Матвей!

А Митрошечка-побудь с мной немножечко! (поочередное нажатие на подушечки пальчиков, мизинчик поцеловать.)

6.В потешках основная задача научить ребенка соотносить свои движения со словами песенки.

Капуста.

За скрип? Что за хруст?

Это что еще за куст?

Же быть без хруста,

Если я –капуста?

Мы капусту рубим, рубим,

Мы капусту трем, трем,

Мы капусту солим, солим,

Мы капусту жмем, жмем.

Котик и козлик.

Там котик усатый по садику бродит,

А козлик рогатый за котиком ходит,

И лапочкой котик помадит свой ротик,

А козлик седую трясет бороною.

Пальчики в лесу.

Раз, два, три, четыре, пять,

Вышли пальчики гулять.

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик –гриб нашел.

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик жарить стал.

Ну а этот только ел-

Оттого и потолстел.

Каблук.

Шла коза на каблуках, в модных красных сапогах.

По дорожке: цок-цок, поломала каблучок!

Вот коза на одной ножке поскакала по дорожке:

Прыг-скок, прыг-скок, вновь сломала каблучок!

Вот коза сняла сапожки, зашагала по дорожке:

Топ-топ! Топ-топ! Как легко без каблуков!

Зайчик серенький.

Зайчик серенький сидит и ушами шевелит,

Вот так, вот так!

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.

Хлоп- хлопок, хлопок- хлопок!

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать.

Скок- скок, скок- скок!

Пастушок.

Пастушок, пастушок, заиграй во рожок,

По утрам на заре гони стадо к реке.

Овечки в речке умываются, барашки в овражке бодаются,

Коровки в дубровке помывкивают, коники у горочки побрыкивают.

Два жука.

На полянке два жука танцевали гопака:

Правой ножкой топ- топ!левой ножкой топ- топ!

Ручки вверх, вверх, вверх! Кто поднимет выше всех?