

Управление образования администрации Кемеровского городского округа  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №183  
«Детский сад пристра и оздоровления»

<p>Принята на заседании (педагогического) совета от « » <u>01.08</u> 2023г. Протокол № <u>9а 01.08.23</u></p>	<p>Утверждаю: Заведующая МБДОУ №183 Петрова Г.М. от «<u>01</u>» <u>08</u> 2023 г.</p> 
---	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**художественной направленности  
«ГРАЦИЯ»**

**Возраст обучающихся: 4-6 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Разработчик: Крылова  
Екатерина Николаевна  
Педагог дополнительного  
образования (хореограф)**

г. Кемерово 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Содержание программы

1.4. Планируемые результаты

### РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации/ контроля

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

2.6. Список литературы

### ПРИЛОЖЕНИЯ

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грация» имеет художественную направленность и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июня 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на

период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Устав МБДОУ № 183 «Детский сад присмотра и оздоровления».

## **Уровень программы**

### **Актуальность программы:**

Данная программа ориентирована на детей среднего и старшего дошкольного возраста. С целью укрепления здоровья, развития музыкальных и творческих способностей психических процессов, нравственно-коммуникативных качеств личности. Для работы за основу выбрана программа по танцевально - игровой гимнастике для детей «Са-фи-дансе» Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений, современные образные танцы и креативная гимнастика. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, гимнастика и танец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: креативной гимнастикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания; пальчиковая гимнастика – блоки упражнений на развитие мелкой моторики, пластики и хореографичности пальцев рук и рук в целом. Музыкально-игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, используемая музыка с различным ритмом облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

### **Отличительные особенности программы:**

В отличие от большинства программ, эта программа позволяет обучаться детям с любым уровнем исходных природных данных (наличие выворотности, танцевального шага и тд).

На занятиях используются здоровье сберегающие технологии (упражнения на расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки).

Содержание программы построено на игровых приемах. Основной подачей обучающего материала является игра.

При составлении программы использован опыт ведущих специалистов хореографии, учтены современные тенденции, рассмотрены различные танцевальные стили и направления. Так же использовалась методическая литература и личный опыт.

**Адресат программы:** Данная образовательная программа рассчитана на детей 4-х до 6 лет. Учебные группы комплектуются по возрастному принципу.

**Объем и срок освоения программы:** Срок- 1 год

**Режим занятий, периодичность и продолжительность:**

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательного процесса:** занятия проводятся в малых группах.

## **1.2.Цель и задачи программы**

**Цель программы «Грация»** – содействие гармоничному развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

На занятиях работа с детьми ведется по следующим направлениям, которые решают следующие задачи:

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

-Развить творческое воображение детей, формировать у них основы образно-ассоциативного мышления;

-Обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных танцевальных техник;

#### **Развивающие:**

- Укрепление опорно – двигательного аппарата;

-Развитие координации движения;

- Развитие музыкальных способностей;

- Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку;

#### **Воспитательные:**

-Воспитать художественный вкус;

-Интерес к танцевальному искусству;

-Любовь к родной культуре;

-Формирование эстетического воспитания, умения вести себя в коллективе;

-Сформировать навыки здорового образа жизни;

-Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослым

## **1.3.Содержание программы**

### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименован ие раздела и темы	Количес т во часов			Формы аттестации контроля
		<b>Всего</b>	<b>Теор ия</b>	<b>Практи ка</b>	
1.	Вводное занятие	1	0.5	0.5	
2.	Элементы хореографи и	1	0.5	0.5	Дидактичес кие игры и упражнения
3.	Образно- игровые упражнени я	1	0.5	0.5	Дидактичес кие игры и упражнения
4.	Строевые упражнени я	1	0.5	0.5	Дидактичес кие игры и упражнения
5.	Танцевальн о- ритмическа я гимнастика	1	0.5	0.5	Дидактичес кие игры и упражнения
6.	Игропласти ка	1	0.5	0.5	Дидактичес кие игры и упражнения
7.	Музыкальн	1	0.5	0.5	Дидактичес

	о- подвижные игры				кие игры и упражнения
8.	Дыхательн ая гимнастика	1	0.5	0.5	Дидактичес кие игры и упражнения
9.	Пальчиков ая гимнастика	1	0.5	0.5	Дидактичес кие игры и упражнения
10.	Игровой само массаж	1	0.5	0.5	Дидактичес кие игры и упражнения
Всег о					

### **Содержание учебно-тематического плана**

#### **Радел 1.**

##### **Тема 1.1. Вводное занятие**

**Теория:** Знакомство с программой, режимом работы, правилами техники безопасности, правилами поведения на занятиях. Ознакомление воспитанников с искусством хореографии.

**Практика:** Разучивание поклона. Разучивание и выполнение простых ритмических упражнений, основанных на изолирование движений рук, ног, головы, туловища и хлопках.

##### **Тема 1.2. Основные танцевальные движения**

**Теория:** Познакомить детей с правилами исполнения



разучиваемых движений.

**Практика:** Элементы детского танца.

**Шаги:**

Шаг с носка, на носках, шаг с небольшим подскоком, приставные шаги (вперед, назад, в сторону).

Приставной шаг с приседанием.

Приставной шаг с выносом ноги на каблук.

Шаг-приставка-шаг-точка.

**Элементы танца:**

Полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку.

Пружинные полуприседы.

Выпады вправо и влево.

Пятка-носок.

**Прыжки:**

Прыжки со сменой ног.

Подготовка к подскокам.

Подскок на месте.

Подскок в продвижении.

Подскок вокруг себя.

Простые танцевальные комбинации.

Танцевальная композиция на основе, проученных танцевальных элементов «Рисуем солнышко на песке».

**Тема 1.3. Образно - игровые упражнения**

**Теория:** Знакомство учащихся с музыкальными композициями и хореографическими движениями различного характера.

**Практика:** • ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад

спиной, высокий шаг в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках;

•бег – легкий, широкий (волк), острый;

•прыжковые движения в разном темпе

#### **Тема 1.4.Строевые упражнения**

**Теория:** Знакомство с понятиями: по линии танца, против линии танца, направление движения. Понятия: линия, шеренга, колонна, диагональ, круг. Рисунок танца «Линия», «Колонна», «Цепочка», «Круг», «Змейка».

#### **Практика:**

1. Движение по линии танца, против линии танца.

2. Рисунок танца «Цепочка» Перестроение из шеренги в «цепочку».

3. Рисунок танца «Круг»: замкнутый круг; раскрытый круг (полукруг);

круг в круге; лицом в круг, лицом из круга; круг парами; круг противоходом. Научить перестраиваться из одного вида в другой. Передвижение по кругу в различных направлениях.

4.Рисунок танца «Колонна», «Линия»: перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний, передний план); перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).

5. Понятие «Диагональ»: перестроение из круга в диагональ.

## **Тема 1.5. Танцевально- ритмическая гимнастика**

**Теория:** Познакомить детей с различными детскими танцами, рассказать, какой характер и темп у каждого танца.

**Практика:** Разучивание танцевальных движений, общеразвивающие упражнения, образно- танцевальные композиции (из ранее разученных движений).

## **Тема 1.6. Игропластика**

**Теория:** Правила выполнения упражнения партерной гимнастики. Техника безопасности при выполнении движений.

**Практика:** Упражнения на сокращение и расслабление мышц, на развитие силы мышц, эластичности связок и суставов, на гибкость и пластичность. Разучивание комбинаций на основе упражнений.

**Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад:** «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка», «кузнечик», «собачка», «кошечка», «кукушка». **Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед:** «книжка», «птица», «летучая мышь», «страус», «орешек», «обезьяна лезет за бананами», «веточка», «уголок», «перочинный ножик», «осьминог», «горка», «черепашка», «волчонок», «Ванька-встанька», «ежик», «слон».

**Повороты и наклоны туловища:** «маятник», морская звезда», лисичка», «месяц», «муравей», «флюгер», «стрекоза», «повороты».

**Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног:** «бабочка», неваляшка», «паучок», «павлин», «лягушка», «ножницы», «бег», «краб», «велосипед», «елочка», «паровозик», «жучок», «хлопушка».

**Упражнение для развития стоп:** «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка», «полулотос»,

«ЛОТОС».

**Плечевой пояс:** «замочек», «зацеп», «пчелка», «домик», «крутые повороты».

**Упражнения на равновесие:** «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел».

**Акробатические упражнения:** «Корзинка», «Мостик из положения лежа», «Березка», «Стрелочка».

### **Тема 1.7. Музыкально - подвижные игры**

**Теория:** Прослушивание музыкального материала и научить детей слушать музыкальное сопровождение

**Практика:** игры на определение динамики музыкального произведения; игры для развития ритма и музыкального слуха; подвижные игры; игры- превращения;

### **Тема 1.8. Дыхательная гимнастика**

**Теория:** Обучение детей правильной постановки дыхания во время исполнения танцевальных упражнений.

**Практика:** упражнения, способствующие формированию различных типов дыхания: дыхание с задержкой; грудное дыхание; брюшное дыхание; смешанное дыхание;

### **Тема 1.9. Пальчиковая гимнастика**

**Теория:** Разучивание упражнений для развития: ручной умелости; мелкой моторики; координации движений рук;

**Практика:** Применение пальчиковой гимнастики в стихотворной форме

- «Мыртышки»;

- «Бабушка кисель варила»;
- «Жук»;
- «Паучок»;
- «Чашка»;
- «Червячок»

### **Тема 1.10. Игровой самомассаж**

**Теория:** Научить детей бережно относиться к своему телу

**Практика:** поглаживание рук и ног в образно- игровой форме; поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

### **1.4.Планируемые результаты**

**По окончании 1 года обучения учащийся будет знать:**

- Назначение музыкального зала и правила поведения в нём;
- основы правильной постановки корпуса;
- правила подвижных игр;
- основные танцевальные позиции рук и ног;
- понятия: круг, шеренга, колонна;
- простейшие танцевальные ходы;
- название хореографических упражнений;

**Уметь:**

- сохранять правильную осанку;
- согласовывать движения с музыкой;
- координировать движения рук, ног, головы при ходьбе, беге, галопе;
- правильно двигаться в такт музыки, сохраняя красивую осанку;

-выполнять танцевальные движения с предметом (мяч, обруч, скакалка и ленты);

-реагировать на начало музыки и ее окончание, а так же выполнять ритмично движения под музыку;

-выполнять простейшие ритмические рисунки;

-хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;

-двигаться по кругу, взявшись за руки, друг за другом парами, располагаться по залу в рассыпную и собираться в круг или в линию;

- передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей;

-выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры;

-находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами;

### **Владеть:**

-внимательностью и соблюдением правил поведения в музыкальном зале;

-умение следить за своими движениями и за рисунком танца (держат линию);

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1.Календарный учебный график

№ п/п	Месяц, неделя	Тема занятия	Кол- во часо в	Форма заняти я	Место проведени я	Форма контроля
1	1 Сентябрь	Развитие музыкальности и ритмичности	1	Занятие	Музыкальный зал	Беседа, опрос
2	2 Октябрь	Постановка корпуса, рук, ног, головы	1	Занятие	Музыкальный зал	Карточки, задания
3	3 Ноябрь	Партерная гимнастика	1	Занятие	Музыкальный зал	Подбор заданий
4	4 Декабрь	Основы акробатики	1	Занятие	Музыкальный зал	Наблюдение
5	5 Январь	Координация движений (подготовительные и вспомогательные движения)	1	Занятие	Музыкальный зал	Зачет
6	6 Февраль	Уроки предметами	1	Занятие	Музыкальный зал	Сдача элемента танца
7	7 Март	Игровые танцевальные миниатюры	1	Занятие	Музыкальный зал	Подбор заданий
8	8 Апрель	Занятие предметами	1	Занятие	Музыкальный зал	Зачёт

9	8 Май	Игровые танцевальные миниатюры	1	Открытое занятие	Музыкальный зал	Концерт
---	-------	--------------------------------	---	------------------	-----------------	---------

## 2.2. Условия реализации программы

Условия реализации программы - в ходе совместной, непосредственной образовательной и самостоятельной деятельности детей в индивидуальной, подгрупповой и групповой форме.

### 1. Материально-техническое обеспечение:

- ноутбук и музыкальная аппаратура;
- ковёр - для занятия партером;
- специальная форма и обувь для занятия;
- аудиозаписи;
- видео аппаратура;
- костюмы для концертных номеров;
- необходимый инвентарь (мячи, обручи, скакалки, ленты и т.д.);
- монитор;

**2. Кадровое обеспечение:** занятия проводит педагог дополнительного образования (хореограф)

Имею среднее профессиональное образование «Руководитель любительского хореографического коллектива, педагог». На данный момент получаю высшее образование в КемГик.

## 2.3. Формы аттестации/контроля

**1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** не предусмотрены.

**2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов** по данной программе проводятся открытые уроки и концертные выступления.



## 2.4.Оценочные материалы

### Оценочные материалы:

#### Вид контроля

#### Средства

#### Цель

#### Действия

### 1. Входной

Анкеты, педагогические тесты

Выявление требуемых на начало обучения знаний. Выявление отдельных планируемых результатов обучения до начала обучения

1. Возврат к повторению базовых знаний.
- 2.Продолжение процесса обучения в соответствии с планом.
- 3.Начало обучения с более высокого уровня.

### 2 .Текущий

Педагогические тесты, фронт. опросы, наблюдения... Контроль за ходом обучения, получение оперативной информации о соответствии знаний, обучаемых планируемыми эталонам усвоения.

Коррекция процесса усвоения знаний, умений, навыков

### 3.Тематический

Практические работы, творческие проекты, педагогические тесты.

1. Определение степени усвоения раздела или темы программы.
2. Систематическая пошаговая диагностика текущих знаний.
3. Динамика усвоения текущего материала. Решение о дальнейшем маршруте изучения материала.

### 4.Итоговый

Зачеты, педагогические тесты, концерты, фестивали

1. Оценка знаний, обучающихся за весь курс обучения.
2. Установление соответствия уровня и качества подготовки обучающихся к общепризнанной системе требований, к уровню и качеству образования.

## **Оценка уровня подготовки.**

*Использование тестового метода контроля* позволяет определить уровень усвоения знаний по программе без вмешательства педагога. Применительно к технологии тестирования это означает использование для проверки знаний совокупности стандартизированных заданий, предъявляемых малыми порциями, но охватывающих большой круг оперативно проверяемых вопросов, требующих коротких однозначных ответов.

В структуре проверки знаний на занятиях тесты могут быть предварительными, текущими, тематическими, повторными, периодическими, итоговыми.

В процессе обучения в различных сочетаниях используются методы *устного контроля*. Цель устного индивидуального контроля – выявление педагогом знаний, умений, навыков отдельных обучающихся. Устный фронтальный контроль (опрос) применяется с целью повторения и закрепления материала за короткий промежуток времени.

Воспитанию эмоционально-осознанного отношения к танцу, развитию музыкального слуха, чувства ритма, способствует работа над музыкально- ритмическими навыками, которые являются основой игр и упражнений с танцевальными заданиями.

Музыкально-ритмические навыки помогают понять законы структурного строения танца, учат разбираться в многообразии танцевальных направлений, смене темпа. Такие игры пользуются у детей большой любовью, вызывают веселое, бодрое настроение, т.к. строятся они на разнообразных движениях, имеют интересные игровые задачи, элемент занимательности, соревнования. Вместе с тем, они закрепляют музыкально- ритмические навыки, навыки выразительного движения, развивают актерские способности, наглядно демонстрируют усвоенные детьми навыки и умения. Через игру все танцевальные способности не только развиваются естественно и гармонично, но и также естественно и

гармонично отслеживается уровень усвоения.

Концерты и фестивали являются итоговой формой контроля. На протяжении всего учебного года участники студии принимают участие в концертных программах города и района, в межмуниципальных фестивалях.

## **2.5.Методические материалы**

### **Методические материалы.**

Целостный процесс обучения танцевально - ритмическим движениям можно условно разделить на 3 этапа:

начальный этап - обучение упражнению (отдельному движению).

этап углубленного разучивания упражнения.

этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение.

Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создают условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким и понятным, желательно в зеркальном изображении.

Основной метод музыкально-ритмического воспитания детей – **«вовлекающий показ»** (С.Д. Руднева) двигательных упражнений.

Учитывая способность детей к подражанию, их желание двигаться вместе с взрослым и, вместе с тем, неспособность действовать по словесной инструкции, так как от этого напрямую зависит и качество движений детей.

*Объяснение техники* исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение

должно быть кратким и образным, с использованием гимнастической терминологии. При обучении сложным движениям педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения.

Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять *расчлененный метод*. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе.

Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется *целостный метод обучения*. Его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на 2, 4, 8 и большое количество счетов. Для начального обучения упражнения используются ограничители, ориентиры. Педагог, проводя урок, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям.

Так, образные сравнения помогают детям правильно осваивать движение, так как создают у детей особое настроение. Похвала ребенка активизирует работу его сердца, нервную систему.

**Этап углубленного разучивания** упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам можно отнести: упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, ударов в бубен). Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.

Другим эффективным методом является запоминание упражнения с

помощью представления - "идеомоторной тренировки". В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения.

**Этап закрепления и совершенствования** характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом - соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

**Основной формой организации образовательного процесса** является групповое занятие. Занятие может быть традиционным, комбинированным, практическим, репетиционным.

На занятиях используются следующие формы работы:

- индивидуальная (самостоятельное выполнение заданий);
- индивидуализированная(где учитываются учебные и индивидуальные возможности воспитанника);
- групповая, которая предполагает наличие системы «педагог-группа-воспитанник»;
- парная, которая может быть представлена постоянными и сменными парами;
- коллективная – концертная деятельность (выступление коллектива с танцевальными номерами).

В учебно-воспитательный процесс включены также нетрадиционные формы проведения занятий: занятие-игра «Коробка с карандашами» и т.д.; занятие - сказка; открытые уроки; занятие – путешествие; класс-концерт; видео-урок.

**Структура занятия.**

Вводная часть. Организационный момент. Поклон. Марш с

определенным музыкально-ритмическим заданием.

Основная часть. Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков на основе восприятия музыки по выбору педагога. Это могут быть основные движения, гимнастические комплексы, упражнения для развития мышечной свободы рук, танцевальные элементы, упражнения из области хореографии, способствующие правильной постановке корпуса, позиций ног и рук.

Ритмические задания и упражнения, направленные на развитие чувства ритма и совершенствования ритмических навыков: определение размера произведений, передача ритмических рисунков через движение, исполнение ритмического «эхо», анализ формы произведений и т.д.

Музыкально-ритмические игры, инсценировки, упражнения с предметами, разучивание или повторение ранее пройденного танца, отдельные творческие задания.

Заключительная часть. Краткий анализ урока. Поклон.

## **2.6.Список литературы**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. – 108 с.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания, 2007. - 112 с.

6. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. -240 с.
7. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
8. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
9. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
10. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. –СПб.: Пионер, 2000. – 336 с.
11. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
12. Савчук О. Школа танцев для детей -Спб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с.
13. Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально–ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб., 2001.-120 с.
14. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
15. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
16. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
17. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
18. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
19. Федорова Г.П. Весенний бал. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.
- 20.Федорова Г.П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.

## Приложение 1

### Диагностика уровня музыкально-двигательного развития ребенка.

**Координация, ловкость движений** – точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений. Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

*Упражнение 1.* Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

*Упражнение 2.* Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

*Упражнение 3.* Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

3 балла - правильное одновременное выполнение движений.

2 балла - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа.

1 балл - неверное выполнение движений.

**Творческие проявления** - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па».

Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству. Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п.

3 балл - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова характеризующие музыку и пластический образ.

2 балл - движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

1 балл - ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации;

**Гибкость тела** – это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.



*Упражнение «Отодвинь кубик дальше» (проверка гибкости тела вперед).*

Детям предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами. 3см и меньше – низкий уровень (1 балл), 4-7см – средний уровень (2 балла), 8-11см – высокий уровень (3 балла).

*Упражнение «Кольцо» (проверка гибкости тела назад).*

Исходное положение, лёжа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки.

3 балл – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад. 2 балл – средняя подвижность позвоночника.

1 балл - упражнения на гибкость вызывают затруднения.

**Музыкальность** – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога).

*Упражнение «Кто из лесу вышел?»*

После прослушивания музыки ребенок должен не только угадать кто вышел из лесу, но и показать движением. Закончить движение с остановкой музыки. (отражение в движении характера музыки).

*Упражнение «Заведи мотор».*

Дети сгибают руки в локтях и выполняют вращательные движения. Под медленную музыку - медленно, под быструю – быстро (переключение с одного темпа на другой).

#### *Упражнение «Страусы».*

Под тихую музыку дети двигаются, как «страусы». Под громкую музыку «прячут голову в песок» (отражение в движении динамических оттенков).

3 балла – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику)

2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

1 балла – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

**Эмоциональность** – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения не выразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э-3).

Детям предлагается изобразить «усталую старушку», «хитрую лису», «девочку, которая удивляется», «сердитого волка».

#### **Развитие чувства ритма.**

**Ритмические упражнения** – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от детей постоянного сосредоточения внимания. Если чувство ритма несовершенно,

то замедляется становление развернутой (слитной) речи, она невыразительна и слабо интонирована; ребенок говорит примитивно используя короткие отрывочные высказывания.

#### *Упражнения с ладошками.*

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки.

Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой.

1. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).
2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).
3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.
4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).

1балл - с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок.

2балла – выполняет лишь отдельные упражнения, с несложным ритмическим рисунком.

3балла – точно передает ритмический рисунок.

#### **Уровни развития ребенка в музыкально-ритмической деятельности.**

**Первый уровень** (высокий 15-18 баллов) предполагал высокую двигательную активность детей, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Имеет устойчивый интерес и проявляет потребность к восприятию движений под музыку. Хлопками передает ритмический рисунок.

**Второй уровень** (средний 10-14 баллов). Этому уровню свойственна слабая творческая активность детей, движения его довольно простые,

исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передаёт только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно - игровых движениях легко передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

**Третьему уровню** (низкому 6-9 баллов) соответствовали следующие характеристики детей: они повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, мало подвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.

Образно-игровые движения

«На бабушкином дворе»<sup>1</sup>

<p>Лады, лады, ладушки. Едем в гости к бабушке. К нашей милой бабушке, Бабушке - Забавушке. Едут к ней ребятушки, Милые внучатушки.</p> <p>Вот идет петушок, Гордо поднял гребешок. Красная борода, Важная походка</p> <p>Вышла курочка гулять, Свежей травки пощипать, А за ней ребятки – Желтые цыплятки</p> <p>Вот козленок озорной Вдруг затряс бородой, Головой качает,</p>	<p>Дети двигаются друг за другом или врассыпную дробным топающим шагом. С окончанием текста останавливаются.</p> <p>Дети идут, высоко поднимая ноги, с хорошо оттянутым вниз носком («носочек смотрит вниз»). Корпус следует держать прямо, голову слегка поднять. Руки расправлены и несколько отведены назад. Во время движения дети активно «машут крыльями», поднимая и опуская руки.</p> <p>Под текст первых двух строчек дети идут на носках, сложив руки за спиной. Затем переходят к легкому бегу, руки отводят назад, «помахивая», как «крылышками», кистями.</p> <p>Дети подпрыгивают, отталкиваясь одной ногой от пола, делают небольшие повороты головой вправо– влево, прижимают к голове</p>
--	--

<p>Рожками пугает.</p> <p>Кошка очень хороша, Ходит мягко, не спеша. Сядет, умывается, Лапкой вытирается.</p> <p>Вот щенок озорной. Он с лохматой головой, Бегает и лает, Во дворе играет.</p> <p>Уточка – голубушка По двору идет. Уточка вразвалочку Деточек ведет.</p> <p>Вот веселые ребятки, Розовые поросятки.</p>	<p>указательные пальцы рук, имитируя «рожки».</p> <p>На первые две строчки дети идут мягким «пружинным» шагом, затем останавливаются и выполняют образное движение «кошка умывается».</p> <p>Выполняется легкий «пружинный» бег (можно с небольшим покачиванием из стороны в сторону – «озорной»); руки согнуты в локтях перед грудью (как «лапки» у собачки), кисти свободные; голова («мордочка» у собачки) приподнята. Дети могут переходить с легкого бега на прыжки. Главное – отразить в движении игровой образ, «превратиться» в веселого «щенка».</p> <p>Дети идут «пружинным» шагом, слегка раскачиваясь; руки сложены за спиной, «как крылышки».</p> <p>Дети, стоя на месте с согнутыми в локтях руками, выполняют</p>
--	--

<p>У них носик пяточком, Хвостики торчат крючком.</p> <p>Цок, цок, цок, цок, Вот лошадка – серый бок. Начала она скакать, Приглашает поиграть!</p> <p>Лады, лады, ладушки. Где были? – У бабушки! Нас бабуся привечала, Всех ребяток угощала. До свиданья, бабушка, Бабушка – Забавушка.</p>	<p>движение, напоминающее «твист» (с легкими полуприседаниями делают быстрые развороты бедрами вправо и влево).</p> <p>Дети выполняют движение прямого галопа. Сгибая в локтях руки с «уздечкой», дети держат их перед грудью или вытягивают перед собой. Дети двигаются друг за другом «паровозиком» или врассыпную «на автомобиле» дробным топающим шагом, помахивают левой рукой, прощаясь с бабушкой.</p>
--	---

1 Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль, Академия развития, 2000. – 4-5 с.

### «Лесная зверобика»

<p>Мышка, мышка, Серое пальтишко. Мышка тихо идет, В норку зернышко несет.</p>	<p>Мягкий, пружинный шаг, спина слегка прогнута вперед, «лапки» перед грудью.</p>
<p>А за мышкой шел медведь Да как начал он реветь:</p>	<p>Ноги расставлены, корпус прямой. Руки перед грудью слегка согнуты в</p>

У-у! У-у! Я вразвалочку иду!»	локтях, словно мишка держит бочонок с медом.
А веселые зайчата – Длинноухие ребята – Прыг да скок, прыг да скок, Через поле за лесок.	Легкие прыжки с продвижением вперед.
Шел по лесу серый волк, Серый волк – зубами щелк! Он крадется за кустами, Грозно щелкает зубами!	Широкий пружинный шаг с чуть наклоненным вперед корпусом. Руки попеременно выносятся вперед.
Ищут маму медвежата, Толстопятые ребята, Неуклюжие, смешные, Все забавные такие.	Шаг на четвереньках, движение рук и ног поочередное.
В воздухе над лужицей Стрекозы быстро кружатся. Взлетают и садятся, На солнышке резвятся.	Легкий бег. Руки отведены в стороны и чуть опущены вниз. Бег чередуется с остановками.
Вот ползет сороконожка По тропинке на дорожку. Спинка изгибается, Ползет – переливается.	Движение выполняется из положения «сидя на полу». Руки согнуты в локтях, прижаты к телу, ноги соединены вместе.
Нес однажды муравей Две травинки для дверей: На полянке под кустом, Муравьишка строит дом.	Пружинный шаг, руки сложены «топориком» на плече.
Птички в гнездышках проснулись, Улыбнулись, встрепенулись: «Чик – чирик, всем привет!	Легкий бег врассыпную; птички чистят крылышки; машут хвостиком (руки сзади, ладошками друг к



Мы летаем выше всех!»	другу), легко прыгают.
-----------------------	------------------------

## Сказочные герои».2

Сказочный герой.	Движения.
Иван-царевич скачет на Сивке-Бурке.	Руки вытянуты вперед, словно держат уздечку коня, подскоки в полуприседе, при убыстрении темпа можно перейти на шаг с подскоками.
Летит Жар-птица.	Легкий бег на полупальцах. При этом руки вытянуты вверх, делают плавные взмахи и «перекруты» кистями над головой.
Идет на цыпочках Василиса Прекрасная.	Движение легкими маленькими шагами на полупальцах. Корпус максимально вытянут, подбородок головы приподнят, глаза опущены, руки на поясе. В щепотку пальцев правой руки можно взять платочек – настоящий или воображаемый.
Шагает в кукольный театр Буратино.	Руки согнуты в локтях, пальцы растопырены, глаза округлены, ходьба утрированная, с высоким подниманием колена и зафиксированной стопой.

Идет по лесу Мишка косолапый.	Голова опущена, руки округлены, ступни ног повернуты вовнутрь, ходьба вразвалочку.
Летят гуси – лебеди.	Легкий бег на полупальцах, руки вытянуты в стороны, делают плавные взмахи, шея вперед.
Шагают великаны.	Ходьба на цыпочках большими шагами с большим размахом рук. Темп небystрый.
Идут мелкими шажками гномы.	Корпус согнут, голова и руки прижаты к корпусу, мелкий шаг.
Скачет лягушка- квакушка.	Пальцы рук растопырены, глаза округлены, прыжки вперед одновременно двумя ногами или ходьба с поочередным поворотом корпуса вправо, затем влево.
Шагает оловянный солдатик.	Четкий военный шаг с резкими отмахами рук.

### «Веселый зоосад»

Это – лев. Он – царь зверей. В мире нет его сильней. Он шагает очень важно, Он красивый и отважный.	Дети идут неторопливо с гордо поднятой головой. Шаг выполняют грациозно, с легким подъемом ноги на носок и небольшим разворотом туловища. Руки находятся на поясе.
А смешные обезьяны	Стоя на месте, поставив ноги на

<p>Раскачали так лианы,          Что пружинят вниз и вверх          И взлетают выше всех!</p>	<p>ширине плеч и согнув в локтях руки с растопыренными пальцами, дети выполняют полуприседания.          На последнюю строчку делают прыжок с хлопком над головой.</p>
<p>Лапку к лапке приставляя,          Друг за другом попевая,          Шли пингвины дружно в ряд,          Словно маленький отряд.</p>	<p>Дети двигаются мелким «семенящим» шагом на прямых, ненапряженных ногах. При этом пятка приставляется к пятке, руки прижаты к туловищу.</p>
<p>Кенгуру так быстро скачет,          Словно мой любимый мячик.          Вправо-влево, поворот,          Прыжок назад, потом вперед.</p>	<p>Стоя на месте, дети выполняют прыжковые движения по тексту</p>
<p>Вот змея, она пугает          И к себе не подпускает.          По земле ползет она,          Извивается слегка.</p>	<p>Дети сидят на коленях, затем медленно проскальзывают на пол. Лежа на животе, выполняют легкое покачивание корпусом.</p>
<p>Вот олень - красавец стройный,          Благородный и спокойный.          У него рога ветвисты,          Ноги тонки, ноги быстры.</p>	<p>Шагают высоко, поднимая ноги. Руки поднимаются над головой, кисти с раскрытыми пальцами красиво разворачиваются ладонками в стороны.</p>
<p>Пони бежит по кругу,          Улыбнется мне, как другу.          Если очень захочу –          Вместе с пони поскачу.</p>	<p>Выполняется движение прямого галопа или бега с высоким подъемом ног. В руках воображаемые вожжи.</p>
<p>Вот шагает добрый слон,</p>	<p>Дети двигаются не спеша,</p>

Всем на свете шлет поклон.

размерно, слегка увеличив длину шага. Руки находятся за спиной.

## Игропластика

### Морские фигуры.

«Морская звезда»- лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;

«морской конек» - сед на пятках, руки за голову;

«дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;

«морской червяк» - упор стоя согнувшись;

«улитка» - упор лежа на спине, касание ногами за головой;

«морской лев» - упор сидя между пятками, колени врозь;

«медуза» - сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы»;

«уж» - сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

### Зоопарк.

«Верблюд» - стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

«кошечка» - встать на колени, прямыми руками упереться в пол на уровне плеч. «Котенок выгибает спину» (тянется); «сердится»; «пьет молоко»; «спит» (лежа на боку и мурлычет);

«цапля» - стойка на одной ноге;

«носорог» -лежа на спине, руки заложить за голову, поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая ее в колене. Стараться коленом коснуться носом. Другая нога сохраняет прямое положение на полу.

«летучая мышь» - сидя ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны.

«слон» - встать прямо, ноги вместе, прямые руки за спиной. Наклон вперед, стараясь прижать лоб к коленям. Ноги не сгибать. Прямые руки поднять вверх.

«ящерица» - лечь на живот, руки вдоль тела, поднять прямые ноги.

«собачка» - сесть на пятки, руки в упоре сзади, выгнуть спину и откинуть голову назад. Медленно подвинуть кисти рук назад насколько возможно.

«змея» - лечь на живот, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч. Прогнуться, поднимаясь на руках насколько это возможно.

«рыбка» - лежа на животе, ладони положить на пол, на уровне плеч. Поднять голову и дотянуться ступнями до головы.

«аист» - стоя поднять левую ногу, согнуть назад в колене, обхватить рукой за щиколотку».

### **Игровой стретчинг.**

#### **Упражнение «Волшебные палочки»**

Исходное положение: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и.п.

*Упражнение «Молодые и старые карандаши».* Исходное положение: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Поднять туго натянутые ноги в вертикальное положение («молодые карандаши»). Перекатиться на спину, ноги согнуть в коленях, пятки

максимально приблизить к ягодицам. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям («старые карандаши»).

*Упражнение «Коробочка с карандашами».*

Исходное положение: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног.

*Упражнение «Кольцо».*

Исходное положение: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

*Упражнение «Лягушка».*

*Упражнение «Летучая мышь».*

Исходное положение: сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

*Упражнение «Носорог».*

Исходное положение: лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа.

### **Упражнения (асаны) для занятий с элементами йоги<sup>3</sup>**

#### **Поза кролика.**

Стоя на коленях, с выдохом сгибаемся до касания лбом колен. Ладони рук кладем на голени. С вдохом выпрямляемся до исходного положения.

#### **Поза «Перекладина».**

Стоя на коленях, вытянуть правую ногу в сторону на одну линию с туловищем и левым коленом. Ступню этой ноги развернуть вправо, ногу в колене не сгибать. Развести руки в стороны на уровне плеч. С выдохом

наклонить корпус вправо. Левую руку перенести через голову и вытянуть вправо. На вдохе прийти в и.п. и повторить упражнение в другую сторону.

### **Поза веника.**

Сидя ноги врозь, наклонить туловище вперед, руки поместить впереди ног, ладонями упереться в коврик. Затем перевести руки за спину, сцепить пальцы в замок, поднять вверх. С выдохом наклонить корпус вперед и коснуться головой коврика. На вдохе вернуться в и. п.

### **Поза палки.**

Лежа лицом вниз, ноги на ширине плеч. Согнуть руки в локтях, положить ладони по обе стороны груди. На вдохе поднять туловище вверх на 10-15 см, удерживая его на руках и носках. Тело прямое, параллельно полу, колени напряжены.

### **Поза алмаза.**

Сидя «по-турецки», руки положить на бедра ладонями вверх. Находиться в позе как можно дольше.

### **Поза звезды.**

Сесть, согнуть ноги в коленях так, чтобы подошвы обеих ног касались друг друга. Взяться руками за ступни и подтянуть их ближе к телу. Раздвинуть бедра локтями и опустить колени на коврик, выпрямить спину и посмотреть прямо перед собой. С выдохом медленно опускать корпус до тех пор, пока голова не коснется пальцев ног. Находиться в позе 30 сек.

### **Поза дельфина.**

Стать на колени, положить голову на коврик между ладонями (образовав ладонями чашу с помощью сплетенных пальцев). Выпрямить поочередно ноги в коленях, вытягивая носки и отталкиваясь ногами от пола.

### **Поза «Озеро».**

Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль тела. Сделать медленный выдох через нос и втянуть живот, насколько возможно. Образуется впадина. Выдержать максимальную паузу, затем сделать медленный вдох и вернуться в и.п. Выполняется несколько раз



### **Упражнение для боковых мышц живота.**

Лечь на спину, ноги вместе, руки раскинуть в стороны на уровне плеч. С выдохом поднять ноги вертикально вверх и медленно опускать их на коврик сначала влево, а затем вправо.

Стараться спину от коврика не отрывать. В конечном положении находиться 20 сек.

### **Поза кошки.**

Лечь на живот. Не отрывая груди от коврика, отвести корпус назад, прогибаясь в позвоночнике, как это делает кошка, и прижимая грудь к коврику, послать корпус вперед. Вернуться в и.п., поднять верхнюю часть тела вверх и назад, как в позе змеи. Расслабиться, лечь на живот и отдохнуть.

### **Поза лодки.**

Лечь на коврик, лицом вниз, вытянув руки перед собой. Приподнять напряженные руки и ноги вверх, прогнувшись в пояснице. Поочередно опускать и поднимать переднюю и заднюю части тела, раскачиваясь взад и вперед, не касаясь лицом пола.

### **Поза полулотоса.**

Сесть на коврик, вытянув ноги перед собой. Слегка приподняв правое бедро, положить на него левую ступню, а правую ногу согнуть в колене и положить так, чтобы пятка легла на левое бедро и касалась нижней части живота, ладони вверх. В позе находиться одну минуту.

### **Поза лука.**

Лежа на полу лицом вниз, сделать медленный вдох. Прогнуться и захватить обе лодыжки, прогнуть спину. Во время упражнения дышать медленно.

### **Поза треугольника.**

Стоя, ноги врозь, с полным вдохом поднять руки в стороны на высоту плеч ладонями вверх. Сделать выдох, наклонить туловище вправо до касания

пальцами правой руки правого носка. В этом положении вертикально вытянуть руки и повернуть лицо вверх. Выпрямляясь, сделать выдох, а после секундной паузы с выдохом медленно наклониться влево.

### **Поза плуга.**

Лежа на спине с руками, разведенными на небольшое расстояние, ладонями вниз, поднять обе ноги через голову до касания носками пола. Колени выпрямлены. Затем медленно вернуться в и.п.

### **Поза угла.**

Лежа на спине, ноги вытянуты вдоль туловища. Поднять прямые ноги на 5-6 см над уровнем поверхности. Удерживать угол столько, сколько можно без особых усилий.

### **Поза дерева.**

Встать, согнуть правую ногу в колене, взять стопу руками и положить ее на левое бедро. Согнутое колено должно находиться в плоскости тела. Ладони соединить и поднять руки вверх над головой.

### **Поза пальмы.**

Ноги на ширине плеч. Голова, шея, спина образуют прямую линию. Одновременно с вдохом плавно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник, стать на носки. Зафиксировать это положение (5сек.), выдох, вернуться в и.п.

### **Поза полусвечи.**

Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать медленный вдох и поднять прямые ноги, не сгибая их в коленях. Поднять туловище и положить под ребра ладони рук. Подбородок крепко прижать к груди. Дышать животом.

### **Поза рыбы.**

В позе алмаза сесть так, чтобы ноги от кончиков пальцев до колен касались коврика и на них приходилась вся тяжесть тела. С помощью локтей, выгибая

грудь, опускать туловище назад, пока голова не коснется пола. Ладони сложены на груди пальцами вверх, дыхание произвольное.

### **Поза змеи.**

Лежа на животе, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони расположены на уровне груди, пятки вместе. На вдохе, опираясь на выпрямленные руки, медленно поднять верхнюю часть туловища, прогнуться, посмотреть на потолок. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. На выдохе плавно опуститься, положив голову набок, руки вдоль туловища, расслабиться.

### **Поза треугольника с поворотом.**

Стоя, ноги на ширине плеч. С выдохом наклонить корпус вправо, развернуть его так, чтобы положить левую ладонь на коврик у наружной стороны правой ступни. Вытянуть правую руку вверх на одну линию с левой рукой, смотреть на большой палец правой руки. Ноги в коленях не сгибать, плечи расправлены. На вдохе вернуться в исходное положение.

### **Поза винта.**

Сидя на полу, ноги вытянуты. Правая пятка помещается под левое бедро. Левая нога переносится через правое бедро и ставится на пол. Грудь поворачивается влево, правая рука помещается перед левым коленом и захватывает левую лодыжку. Медленно повернуть спину и голову влево. Левую руку завести за спину и захватить ею левое колено. Менять положение рук и ног, выполняя упражнение в противоположенную сторону

### **Поза лотоса.**

Сиди на полу, положить правую ступню на левое бедро и левую ступню поверх правой на правое бедро. Чем ближе к животу ступни, тем легче это выполнить.

### **Поза верблюда.**

Стоя на коленях. На вдохе медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

### **Поза черепахи.**

В позе алмаза поднять руки со сложенными ладонями вверх и, медленно наклоняя корпус вперед, положить голову и руки ребрами ладоней на коврик, вытянуться как можно дальше вперед. Руки, прижатые к голове, держать прямыми. Ягодицы плотно прижать к пяткам.

## Сюжетно-игровые занятия

### «В зоопарке»

**Программное содержание:** Развитие чувства ритма, координации движений, чувства равновесия, выразительности пластики, умения перестраиваться в пространстве.

**Ход занятия:**

- Дети, я добрая волшебница, и сегодня я поведу вас в зоопарк. Встанем друг за другом и отправимся в гости к животным (*марш по кругу*).

Вдруг начался дождик, нам нужно скорее от него укрыться (*различный по характеру бег по кругу*).

Но я взмахну волшебной палочкой, и дождик прекратиться. Однако остались лужи, и мы, чтобы не замочить ножки, пойдем очень осторожно (*шаги на полупальцах, на пятках*). Придется перепрыгивать через лужи (*подскоки, галоп*).

Дорожка наконец-то высохла, можно смело идти по ней (*бодрый шаг с высоко поднятыми коленями*).

Вот мы и в зоопарке. А вот и вольер с птицами. Внимание: взмахом волшебной палочки я превращаю вас в птиц. (*Это может быть «лебедь» - работа рук; или «сова» - упражнения для головы и корпуса; «цапля» - упражнения для ног и наклоны корпуса*).

А теперь взмахом волшебной палочки я снова превращаю вас из птиц в детей, и мы идем дальше (*марш, перестроения*).

В зоопарке дети встречаются со змеями (*партерные растяжки*), с пантерами (*выгибание спинок, махи ногами*), медведями (*ход на внешней стороне стопы*), обезьянами (*прыжки, различные приседания*).

Давайте с вами поиграем в «Веселый зоопарк». Смысл игры в том. Что ребята должны по сигналу педагога замереть в позе какого-нибудь животного.

Или ведущий заранее называет какого-либо обитателя зоопарка. А действия детей те же...Выбирается лучшая поза, и этот ребенок становится ведущим.)

(вариант иного финала занятия)

- Ой, ребята, я потеряла свою волшебную палочку и теперь не сумею превратить вас в детей. И если вы мне не поможете, то мы не сможем вернуться в детский сад. Но выход есть. Вам нужно быстро вспомнить всех, кого мы видели в зоопарке, и изобразить позой этих животных. Если я угадаю, кто из вас кого представляет, то мы и без волшебной палочки окажемся в детском саду. *(Дети выполняют задания).*

### **«Путешествие в осенний лес»**

#### **Программное содержание:**

Совершенствовать занимающихся в выполнении танцевальных композиций. Развивать творчество, инициативу, самостоятельность в выполнении заданий, развивать ритмический слух, пластичность и выразительность движений.

#### **Ход занятия:**

Дети входят в зал, располагаются в рассыпную. У каждого ребенка в зале есть свое место. Дети выполняют поклон.

**Цель:** Настроить детей на занятие, воспитывать культуру поведения. Поклон исполняется трижды, первое приветствие мальчиков:

И.п. – пятки вместе, носочки врозь, руки на поясе. На «раз» - шаг правой ногой в сторону;

На «два» - левая нога приставляется к правой;

На «три» - голова опускается подбородком вниз;

На «четыре» - голова поднимается в и.п.

Второе приветствие исполняют девочки:

И.п.- пятки вместе, носочки врозь, руки в подготовительной позиции.

На «раз», «два» - те же движения что и у мальчиков.

На «три» - полуприсед, на «четыре» - и.п.

Затем исполняют все вместе, каждый свое приветствие.

#### Хореографическое упражнение «Цветочек».

**Цель:** Развитие навыков плавных движений рук, координации движений. Наши нежные цветки распускают лепестки

Ветерок чуть дышит, лепестки колыхит. Наши алые цветки закрывают лепестки Тихо засыпают, головой качают.

**Педагог:** Сегодня, дети, мы с вами отправимся в осенний лес. Давайте подготовим наши ноги к путешествию, выполним у упражнение «Балет».

**Цель:** развитие силы мышц ног, формирование красивой осанки.

**Педагог:** Вот теперь дети мы с вами готовы отправится в осенний лес, давайте вспомним с вами дорогу, по которой пойдем. Повернулись друг за другом, шагом марш идем по кругу. *(дети за педагогом идут по кругу, затем проходят через середину зала).*

#### Упражнение на перестроение.

**Цель:** развитие навыков ориентировки в пространстве.

**Педагог:** А теперь мы должны с вами поделиться на две команды ( дети расходятся по одному в разные стороны). Затем дети идут навстречу друг другу шеренгами и меняются местами (перестроение «расческа»).

#### Упражнение «Поскоки».

**Цель:** упражнять детей в поскоках, развитие ориентировки в пространстве.

**Педагог:** Вот мы с вами и в лесу, а в лесу живут белочки, они прыгают с веточки на веточку. А веточки тоненькие, и чтобы не упасть белочки прыгают на носочках, носочек остренький, смотрит в пол.

#### Пальчиковая гимнастика с шишками.

**Цель:** развитие мелкой моторики ребенка.

- Прокатывание шишки между ладонями рук.
- Поочередно держать шишку разными пальцами правой и левой руки (между большим и указательным и т.д.).

- Прокатывание шишки по бедру правой, а затем левой ноги.

#### Упражнение «Прыжки» ( в сторону, вперед)

**Цель:** упражнять детей в прыжках, развивать ритмический слух, выделять прыжками сильную долю в такте.

#### Танцевальная композиция « Грибочки»

**Цель:** развитие чувства ритма, координации движений, быстроты реакции, творческого воображения.

Беседа с детьми о грибах и показ движений

Что растет осенью в лесу? Какие бывают грибы? Как растут грибы?(*показ детьми*)

Что есть у грибов? (*ноги вместе – ножка гриба, руки над головой шляпка*) Как в лесу прячутся грибы? (*играем в прятки – приседание*)

А если бы они умели танцевать? (*кружимся, выставляем ногу на пятку*)

Соберем грибы в корзинку (*сужение круга – в корзинке, разбежались врассыпную - убежали из корзинки*).

#### Элементы йоги. «Полуберезка», «Корзинка», «Змея», «Яблоко»

**Цель:** развивать мышечную силу, гибкость, формировать правильную осанку.

**Педагог:** Устали дети? Пора отдохнуть, сели на ковер, соединили ноги, легли на спину, руки вдоль туловища.

После йоги. Вот и закончилось наше путешествие и нам пора возвращаться.

#### Упражнение «Поезд».

**Цель:** развитие чувства ритма, координации движений.

Дети выполняют поклон (см. начало занятия) и под музыку выходят из зала.



## Приключение черепашки

**Программное содержание:** Развитие чувства ритма, координации движений, образного мышления, воображения, быстроты реакции и ловкости движений.

Педагог рассказывает о приключениях Черепахи, а группа детей участвует в играх по ходу занятия.

**Педагог:** В далекой Африке, где всегда жарко, жила-была Черепаха. Она дружила с львенком, и они часто пели свою любимую песенку.

Ритмическая композиция под музыку «Песенка львенка и черепахи».

**Педагог:** Надоела Черепахе жара, и полетела она на самолете на Север.

Игра «Самолеты». По команде «Взлет!» - дети бегут по кругу, вытянув руки в стороны; по команде «Посадка!» - опускаются на пол, на одно колено.

**Педагог:** Вышла Черепаха из самолета – и удивилась: все кругом бело. Солнышка нет, снег идет, холодно. А детям весело: катаются на лыжах, на коньках, на санках, играют в снежки.

Дети имитируют ходьбу на лыжах, бег на коньках (*скользящие шаги*), катание на санках (*легкий бег парами в затылок, соединив руки*).

**Педагог:** «Хорошо бы и мне на лыжах покататься!» - подумала черепаха и стала искать лыжи. Вернулась с лыжами, но все изменилось! Снег тает, капель звенит.

Игроритмика «Капель».

Дети изображают «капель» редкими хлопками в ладоши). Воробьи громко чирикают, распушились, прыгают, чистят перышки, пьют талую водичку... (*дети подражая воробьям, прыгают, «чистят перышки», пьют воду*).

Первый цветочек появился. Дети показывают, как растет цветочек – медленно поднимаются, вытягивают вверх руки – «Здравствуй, солнышко!».

Дети прыгают через лужи, пускают кораблики, играют в догонялки. (*Имитируют прыжки через «лужи», пускают бумажные кораблики, бегают друг за другом*).

**Педагог:** Черепахе понравились бумажные кораблики, и она решила их догнать. Но когда вернулась – все опять изменилось. Исчезли лужи и ручейки. Все вокруг зеленое: и листва, и трава. Солнце ярко светит. Тепло. (*Дети легко бегают по залу, имитируют «полет бабочек» маховыми движениями рук, разведенных в стороны*). На птичьем дворе утята вылупились.

«Танец утят». Дети в речке купаются, плещутся, плавают. Играют мяч.

Игра «Мячики». Под веселую музыку выполняют 8 мягких прыжков на обеих ногах, затем дети разбегаются в разные стороны и прячутся – «мячики покатались».

**Педагог:** Понравились черепахе бабочки. Пошла она за сачком, чтобы поймать хоть одну. Приходит – опять все изменилось: цветы отцвели, бабочки исчезли, листва пожелтела. Подул сильный ветер...(дыхательная гимнастика «Ветерок»).

Игра «Ветерок и ветер». Под тихую музыку дети, присев плавно качают кистями рук; встают, поднимают руки вверх, качаются; музыка становится громче, бегут ускоряя бег, - «ветер». Листья полетели. Дети опускаются на пол; музыка стихает-«листья опали». Пошел дождь. А ребятам весело.

Ритмическая композиция «Дождик» (Е.Железновой)

**Педагог:** «Нет,- сказала черепаха, не нравится мне дождь». И пошла добывать зонтик. А когда вернулась с зонтиком, вновь удивилась- все белым бело. Солнышка не видно. Снег идет. А ребята снова на лыжах, на коньках, на санках катаются. Холодно!

И решила черепаха вернуться к себе на родину, в Африку. Полетела на самолете. По дороге он приземлился на острове Чунга-чанга.

Танцевальная композиция «Чунга-чанга».

«Весело на острове! – подумала Черепаха, но все же дома лучше». И вернулась на самолете домой.

Обрадовался Львенок ее возвращению! Сели они рядом и снова запели свою любимую песенку.

### «Лабиринт»

**Программное содержание:** Развитие чувства ритма, быстроты реакции, умения быстро перестраиваться в пространстве.

#### **Ход занятия:**

- Сейчас, дети, мы с вами входим в большой лабиринт с высокими и крепкими стенами. Попробуйте дотянуться до верхнего края стены (*подъем на полупальцы, потягивание вверх*), а теперь до обеих стенок лабиринта (*предполагаются движения в стороны, наклоны и т.д.*).

Чтобы пройти лабиринт, нам с вами придется идти очень долго, так что давайте подготовим наши ножки (*упражнения для работы стопой*).

Теперь мы готовы отправиться в путь. (*марш в разных направлениях: ход с высоко поднятым коленом, с движением рук и т.д.*)

- Маршируем и по кругу, и по диагонали, и «змейкой». Ох, ох, как мы устали. Дальше пойдем «вперевалочку», так нам легче будет (*шаги на внешнем ребре стопы*).

Вот уже и спинки наши устали, присядем отдохнуть (*ряд упражнений в положении сидя*).

1. И.п. – сидя на полу, руки на поясе. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног – вернуться в и.п.

2. И.п. – сидя. Поднять прямую ногу вверх – вернуться в и.п. («Проверяем потолок»)

3. И.п. – сидя, вытянув ноги. Ноги скрестить – вернуться в и.п.

4. И.п. – сидя по-восточному, руки на затылке. Наклониться вправо – выпрямиться; наклониться влево – выпрямиться.

5. И.п. – то же. Пружинистыми движениями поворачивать туловище направо и налево.

- Отдохнули? Тогда пошли дальше. Кто у нас будет разведчиком?

Выбирается один или два ребенка, которые перемещаются между другими детьми, показывая извилистые дорожки лабиринта. Затем каждый по очереди повторяет траекторию, намеченную первыми.

- Посмотрите, лабиринт стал совсем узким. Чтобы не потеряться, давайте возьмемся за руки и пойдем дальше. (*Следующая группа движений, перестроений, которые нужно завершить, образовав круг.*)

- Нашли мы широкую площадку в лабиринте – и у нас получился круг. Предлагаю вам игру на внимание. (*Таким же образом можно осуществить любое другое перестроение и выполнить разные движения.*)

Вот несложная игра на внимание. Обращаясь к детям, педагог говорит:

«Дотроньтесь пальцем до носа и скажите при этом: «Нос». Ещё раз! Ещё! Я буду делать тоже самое. Но если я скажу: «Лоб», вы должны тут же дотронуться до лба. Начали! «Нос, нос, нос, ухо!». Сказав: «Ухо», педагог дотрагивается до подбородка, и многие невольно делают то же самое. Кто ошибся выбывает из игры.

- Ну а теперь давайте-ка посмотрим, не виден ли за стенами выход (*прыжки на месте*). Смотрите, выход, кажется, с той стороны – бежим туда (*бег, галоп и т.д.*).

- Наконец вышли мы из лабиринта: от бега запыхались. Спокойно дышим (*различные дыхательные упражнения*). Например: Дети садятся на пол, расставив ноги в стороны, расслабляются. Делают глубокий вдох, поднимая вверх обе руки. На выдохе – резко наклониться в сторону правой ноги, одновременно скользя по ней двумя руками. То же в другую сторону.

### **«Веселое путешествие»**

**Программное содержание:** Развитие гибкости, координации движений, подвижности нервных процессов, внимания, памяти, формирование двигательных умений.

**Педагог:** - Сегодня у нас очень интересное занятие. Сейчас мы на самолетах отправляемся в сказочную страну. Давайте встанем друг за другом и превратимся в самолёты. (Инструктор тихонько дотрагивается плеча ребенка, тем самым превращая его в самолетик. Сейчас заводим моторы. *(Вращение рук перед грудью)*).

Произносим р-р-р-р-р *(имитирующий работу мотора)*. Расправляем крылья самолёта *(руки в стороны)*. Набираем высоту *(встали на носки)* и тихонечко идем друг за другом. Не обгоняем не толкаем друг друга.

Самолёты поднимаются в небо и набирают высоту *(медленный бег)*.

Самолёты в небе делают различные фигуры *(разнообразные движения рук и ног в беге)*. Самолёты покружились и на аэродроме сказочной страны приземлились. А в сказочной стране живут дети которые любят играть с обручем.

ОРУ с обручем.

• 1-обруч вперёд;

2-обруч вверх;

3-обруч вперёд;

4-обруч вниз;

• «Кружок» и. п. ноги на ширине плеч, обруч в правой руке.

1 - руки в стороны, обруч в правой руке;

2 - обруч вверх в руках.

3 - Руки в стороны, обруч в левой руке.

4 - И. п.

• «Часики» и. п., о.с.

1-наклон туловища вправо;

2- наклон влево.

• «Ракета» и. п., о.с.

Обруч вверх, держат ладони тыльной стороной.

1-хлопок над головой

2-3 поворот вокруг себя, обруч падает на пол.

• «Носочек – пяточка» и. п., о.с.

1 - носком правой ноги коснуться обруча.

2 - пяткой то же,

3 -4-топ-топ .

• *Прыжки в обруч* и. п. тоже,

1-2 прыжок в обруч,

3-4прыжок из обруча

• «Вправо топ влево топ»,

1-4 два приставных шага вправо,

5-8то же

• «Полянка» и. п. тоже, 1-8 ходьба вокруг обруча.

• «Бриджи» и. п. о. с. стоя внутри обруча

1-4 взять обруч руками поднять его вверх над головой надеваем.

• «Кофта» и. п. о. с.

Обруч вверх, горизонтально над головой,

1-4 надевать на себя через голову, опустить на пол.

**Педагог:** - Все надели сказочную одежду быстро собрались, а сейчас отправляемся на другую полянку. На ней растёт много красивых цветов положили обручи и посчитали до 5, а на счёт 6 запрыгнули в обруч.

Теперь выполним другое упражнение с цветком: 6 раз приседаем, а на 7 запрыгнем в обруч.

(Игроритмика)

Взяли обруч в правую руку и вращаем его на руке. Вот так, по моему сигналу, а сейчас покрутим его на полу. А теперь мы ёжики. На четырёх лапках ползём до ковриков. Все сели, ножки вытянули, на ножки посмотрели. По моему хлопку в ладоши все ёжики сворачиваются в клубок и показывают круглую с колючками спинку.

1-3 согнуть ноги в коленях, обхватить голень, то есть выполнить группировку 4-и. п. А сейчас ёжики легли на спинку, свернулись в клубочек и покачались на спинке. Сейчас немного по-другому. Свернулись в клубочек

(упор присев) и аккуратно повернулись на спинку (перекат на спину), а потом обратно нужно встать на ножки (упор присев). Отдохните немного.

Сейчас поедem в зоопарк (медленный бег по кругу 30-40 с) Дети перечисляют, кто живёт в зоопарке.

Бегемоты ползём с опорой на ладони и стопы, крокодилы попластунски. Паучки спиной вперёд, гусеница. Теперь давайте построимся друг за другом и будем готовиться выполнять следующее упражнение.

Заборчик перешагиваем боком. **(Образно-игровые упражнения)**  
**Музыкально- подвижная игра «Лягушка –путешественница».**

Дети под музыку прыгают веселятся. Музыка замолкает выходит на охоту

цапля.

Цапля ходит по болоту видно ищет там кого-то Ищет цапля, говорят, непослушных лягушат.

**Игропластика.**

«Лягушка плавает» – руки вдоль головы, руки поднять, голову, прогнуться

«Корзиночка» - лёжа на животе обхватить

голень,покачаться,

перевернуться на спину.

«Мостик»- лёжа на спине, ноги прямые. 1-согнуть ноги, стопы поставить на пол (на ширине плеч), 2-согнуть руки, ладони поставить на пол, 3-выпрямить ноги и руки поднять туловище 4-7 стоять 8 и. п.

«Спасибо коленочки, носочки». Руки через стороны вверх, делаем вдох 2-3 наклон вперед 4-и. п.

«Жучок» -и. п. лёжа на спине, руки и ноги вверх 1-4 встряхнули руками, ногами. Повернулись на бок, руки под голову.

«Баю-баю-бай»- и. п. лёжа на полу руки под голову. Дети спят на счёт 1-9, а на счёт 10- педагог поёт ку-ка-ре-ку. Дети просыпаются. Занятие закончено.

## «Зимняя сказка»

**Программное содержание:** Развивать чувство ритма, учить двигаться в соответствии с размером музыки, способствовать формированию выразительности движений, образности в исполнении.

### **Ход занятия:**

-Ребята сегодня у нас не обычное занятие, мы отправляемся в зимний лес. А очутиться в лесу нам помогут волшебные снежинки, но сначала нам надо их поймать. Посмотрите, как я буду их ловить.

### Игроритмика «Поймай снежинку».

Я буду хлопать в ладоши, вы внимательно послушайте и попробуйте повторить за мной.

3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (*повторять до точного исполнения*). Вот мы и в лесу, а впереди дорожка. Давайте погуляем.

Ходьба «змейкой» за педагогом по узенькой тропинке. Высокий шаг (*«перешагиваем через сугробы»*)

Ходьба сидя (*«снегоуборочные машины»*). Снегоуборочные машины расчистили каток.

Скользящий шаг с кружением на одной ноге (*«фигурное катание»*). Ох, устали мы в пути

Далеко еще идти! «сели на саночки и покатались» (*Один ребенок стоит перед другим спиной и подает обе руки назад. Легкий бег в парах*).

**Педагог:** Вот и приехали на лесную полянку. Посмотрите, как красиво вокруг...Кажется мы здесь не одни. Появляется дед Мороз.

Я веселый Дед Мороз, Гость Ваш новогодний. От меня не прячте нос  
Добрый я сегодня!

### Танцевально-ритмическая гимнастика «Расскажи, снегурочка».

#### **Игропластика.**

«Сосульки»( И.П.- лежа, ноги вместе носки натянуты, руки подняты над головой, тянутся вверх)

«Снежинки» (И.П. - лежа на спине, руки в стороны, ноги врозь);



«Сугробы» (И.П. стоя на четвереньках, высокое положение)

«Снежные комочки» (И.П. – сидя, группировка)

«Растаяли комочки» (из группировки свободно ложатся на пол, релаксация)

Пальчиковая гимнастика «Снеговик».

Упражнение на дыхание «Подуем на Деда Мороза».

Креативная гимнастика «Дед Мороз и дети». Под веселую музыку дети прыгают и танцуют. При появлении деда Мороза превращаются в любую ледяную фигуру.

### **Игровой самомассаж.**

А на улице мороз!

Ну-ка все потеряли нос.

Не к чему нам бить баклуши. Быстро взялись все за уши.

Покрутили, повертели. Вот и уши улетели.

У кого не улетели?

С нами дальше полетели! Головами покачали

По коленкам постучали. По щекам похлопали

А теперь потопали.

Вот и закончилось наше путешествие и нам пора возвращаться в детский сад.

### **«Лесная сказка»**

**Образовательные задачи:** Формировать представление о различных темпах музыки (“музыка бывает быстрая и медленная”); развивать чувство ритма: учить прохлопывать простой ритмический рисунок; учить передавать характер музыки в движении;

**Материалы и оборудование:** обручи по количеству детей; мяч; картинки с изображением летнего леса, поляны, лесных обитателей.

**Ход занятия:**

**Вводная часть.**

Показ иллюстраций (*“посмотрите, что изображено на картинках? Это – лес”*),

Сообщение специфики занятия (*“сегодня у нас не обычное занятие – мы сегодня отправимся в гости к лесным жителям”*).

Ходьба: обычная, на внешней стороне стопы (как медвежата), на носках (как лисичка), с высоким подниманием колена (как цапля). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (зайчики), подскоки («белочки»), бег на носочках («побежали по дорожке»).

### **Основная часть.**

Имитационные движения (*“мы пришли в лес, оказались на полянке. А там веселятся и играют самые разные звери. Давайте попробуем угадать, какие же животные пришли на полянку?”*) – дети слушают музыкальные фрагменты, отгадывают животных и имитируют их движения: мышки, зайчики, лиса, волк, медведь, лягушки, птицы и т.п.

Далее можно предложить детям станцевать, “превратившись” в каких-либо лесных зверей. В качестве таких танцев можно использовать композиции А.И. Бурениной (из сборника “Ритмическая мозаика”): “Плюшевый медвежонок”, “Белочка” и т.п.

Игра “Птички” (“зверята устали танцевать, они хотят немножко поиграть”)

– на полу раскладываются обручи по количеству детей. Под музыку (любая лирическая композиция) птички летают по всей полянке, клюют зернышки, чистят перышки и т.д. Когда музыка заканчивается птички прячутся в обручи (“гнездышки”). При повторении игры педагог убирает один или два обруча: птички, которым не хватило домиков, выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2-3 играющих.

### Стихотворение с движениями:

*Ветер дует нам в лицо, (машем руками по направлению “к себе”, как веером)*

*Закачалось деревцо.* (руки вверху, плавные наклоны из стороны в сторону) *Ветерок все тише, тише* (плавные движения руками вперед – вверх – вниз)

*Мы присядем ниже, ниже.* (приседаем)

Игра с мячом (“*Зверята очень любят играть в разные игры, особенно они любят играть в мяч*”) – дети под музыку передают мяч по кругу. Тот ребенок, у которого мяч останется в конце музыки – выходит в центр и танцует, остальные дети хлопают ему в ритме музыки.

**Заключительная часть.**

упражнение “быстро - медленно” (“*Зверята в лесу очень любят слушать музыку и отгадывать – быстрая музыка или медленная. Давайте мы с вами тоже попробуем*”) – под быструю музыку дети танцуют, медленную музыку – слушают, сидя на полу или на лавочке.

**Подведение итогов занятия.**

### **«Зайка заблудился»**

**Программное содержание:** Развитие образно – игровых умений, умения координировать движение с музыкой, развитие коммуникативных навыков и ориентировки в пространстве.

**Ход занятия:** Дети входят в зал, выстраиваются в шеренгу.

**Педагог:**

Плакал зайка в коридоре

У него большое горе

В лес дорогу не найду

Где я детки?( в детском саду) Зайка мы тебе поможем

Все дела свои отложим

В лес тебя мы отведем

А потом гулять пойдем.

Зайка серенький идет

От детей не отстает. (*ходьба друг за другом*)

На носочках мы идем

И тихонечко растем. *(ходьба на носках)*

Выше ноги поднимаем

Через крапиву все шагаем. *(ходьба с высоким подниманием колен)*

Вот мы и на полянке. Зайка, а вот и твой домик.

**Зайка:** Спасибо, ребята, что помогли мне найти дорогу домой. А можно я с вами на полянке погуляю.

**Педагог:** Зайка, садись на пенек и посмотри, как ребята играют.

Упражнение «Собери круг».

**Цель:** Учить детей начинать и заканчивать движение с окончанием музыки, перестраиваться в один, два круга.

На полянке летают красивые бабочки. Вытянули руки в стороны. Это будут наши крылышки и побежали друг за другом на носочках. Как только музыка перестанет играть, мы побежим друг за другом на носочках. Как только перестанет играть, мы подбежим друг к другу и возьмемся за ручки. Полетели.

На полянку вышла курочка гулять Свежей травки пощипать

А за ней ребятки Желтые цыплятки.

Ритмическая композиция «Цыплята».

**Цель:** Развитие умения координировать движения с музыкой, быстроты реакции, чувства ритма.

После танца дети садятся на ковер.

-Ребята кто к нам сегодня приходил?(зайка)

-Где живет зайка?(в норке)

- Сейчас мы с вами сделаем большую норку. Развели ноги в стороны, колени не сгибаем.(растяжка ног)

- А теперь давайте покажем как зайка прячется в норке. Согнули колени, руками обхватили ноги и спрятали голову (группировка)

- Ребята, зайка очень любит прыгать с горки на горку. Встали на ноги, наклонили спинку вниз, руками дотронулись до пола (упражнение для мышц спины «горка»).

- Молодцы, ребята, помогли зайке найти дорогу домой, хорошо поиграли.

- Зайка с нами поиграл и домой поскакал! До свидания, зайка!

### **«Путешествие в Африку».**

#### **Программное содержание:**

Ход занятия:

Вход детей в зал.

Построение в шахматном порядке. Поклон.

#### **Педагог:**

- Дети, сегодня мы с вами отправимся в путешествие, в жаркую Африку. Повернулись друг за другом и скорей пошли по кругу (*ходьба*). Так идти нам не легко и до Африки далеко. Дальше придется лететь на самолете.

#### Музыкально – подвижная игра «Самолеты».

- Расправляем крылья самолёта (руки в стороны). Набираем высоту (встали на носки) и тихонечко идем друг за другом. Не обгоняем, не толкаем друг друга. Самолёты поднимаются в небо и набирают высоту (*медленный бег*).

Самолёты в небе делают различные фигуры (*разнообразные движения рук и ног в беге*). С окончанием музыки, дети садятся на одно колено, руки в стороны (*«самолеты на посадке»*). Самолёты покружились и в Африке приземлились.

- Какие звери живут в Африке? (*Жирафы, крокодилы, тигры, пауки Тарантулы*).

#### Образно-игровые упражнения.

- Первого, кого встретили был *жираф* (дети наклоняют спину, руки сцепляют за спиной (*шея жирафа*)).

- Дальше на пути им попался паук Тарантул (упор присев, руками и ногами упираются об пол, в таком положении двигаются друг за другом).

- Подойдя к реке, дети увидели, зеленых крокодилов. Давайте, покажем как ползают крокодилы.

- Посмотрите, дети на солнышке загорают львенок и черепаха. Давайте отдохнем вместе с ними.

#### Танцевально- ритмическая композиция «Я на солнышке лежу».

- В жаркой Африке живут непослушные мартышки, которые всегда ругаются. Давайте с вами поиграем в игру и расскажем, что бывает с теми, кто не слушается.

#### Пальчиковая гимнастика «Две мартышки»

Какие еще живут в Африке звери? (*пантеры, змеи, тигры, верблюды, носороги*). Давай их покажем. Упражнения по игропластике.

Весело живут звери в Африке, но очень боятся таракана.

Музыкальная игра «Тараканище». Один ребенок выбирается тараканом. Звери под веселую музыку танцуют, (*перед танцем педагог предлагает детям представить, как танцует слон, тигр и т.д.*) с появлением таракана замирают и дрожат, изображая испуг.

Давайте прогоним таракана, подуем на него.

#### Дыхательная гимнастика «Ветер».

Дети, нам пора возвращаться обратно, а помогут нам вернуться наши веселые ладошки. Педагог прохлопывает ритм, а дети по очереди за ним повторяют. Вот мы и вернулись, давайте с вами вспомним всех, кого мы встретили. Дети выполняют поклон и выходят из зала.

#### **Игроритмика 4.**

##### **«Зеваки».**

Несколько детей, держась за руки, идут по кругу. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают четыре раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру следует проводить под музыку или под хоровую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное, оговоренное заранее слово песни.

##### **«Слушай хлопки».**

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую – либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

##### **«Давайте поздороваемся».**

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

1 хлопок – здороваемся за руку;

2 хлопка – здороваемся плечиками; 3 хлопка – здороваемся спинками.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение.

### **Упражнения с ладошками.**

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки.

Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Одно упражнение делается до тех пор, пока большинство детей не будет выполнять его правильно. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой. Упражнение сменяется другим, как только большинство детей справится с первым заданием. Все движения выполняются в зеркальном отображении. Если педагог делает движение правой рукой, то дети выполняют его левой, и наоборот.

1. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).
2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).
3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.
4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).
5. 1 раз по коленям, 3 раза в ладоши.
6. 4 раза в ладоши.
7. 3 раза в ладоши, 1 раз по коленям.
8. 2 раза в ладоши, 2 раза по коленям.
9. 1 раз в ладоши, 1 раз по коленям (с повторением).
10. 1 раз в ладоши, 3 раза по коленям.
11. Поочередно правой и левой рукой по коленям.
12. 2 раза по одному колену, 2 раза по другому.
13. 3 раза по одному колену, 1 раз по другому.

С 11-го упражнения поменять руки: если начинали правой, то начать левой. Акцент (более четкий удар на сильную долю) должен перейти на другую руку.



Выполнять на одном занятии можно не более четырех комбинаций, чтобы дети не устали.

Делать упражнения следует в сдержанном темпе. Обязательно нужно похвалить всех детей. Чтобы снять напряжение и доставить детям несколько веселых минут, можно пошутить с ними: на последнюю четверть сделать

«рожки», «носик», «ушки», «крылышки» и т.д.

Эти упражнения развивают детское произвольное внимание (ребенок сознательно наблюдает за действиями педагога, контролирует свои действия), координацию движений, моторику рук, двигательную память.

### **Хлопки.**

«*Ладушки*» — хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной) выполняются свободными, не напряженными, согнутыми в локтях руками, двигающимися навстречу друг другу.

«*Блинчики*» — на «раз» — удар правой ладонью по левой, на «два» — наоборот (кисти расслаблены, стокатто), с поворотом кисти. Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

«*Тарелочки*» — «отряхни ладошки» или — ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху движется сверху вниз, левая рука — снизу вверх.

«*Бубен*» — левая ладонь опорная (как бы крышка бубна), пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку менять. Удар сильный.

«*Колокола*» — активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса.

«*Колокольчики*» — мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Удары легкие, негромкие. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону - вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих о коло правого ушка или около левого.

*«Ловим комариков»* — легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, сверху и внизу согнутыми в локтях руками.

### **Хлопки в парах.**

*«Стенка»* — ладони согнутых в локтях (впереди) рук идут навстречу рукам партнера. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

*«Большой бубен»* — поочередно один из партнеров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых вперед рук, а другой ударяет по ним своими ладонями.

*«Крестики»* — техника выполнения та же, что и в «Бубне», только руки партнеров двигаются накрест (правая с правой и наоборот).

**Танцевально – ритмическая гимнастика.**

**«Петрушки».**

*«Спрячься».* И.п.- сидя, прямые ноги вместе, руки в упоре сзади. 1- согнуть обе ноги, обхватить их руками, лбом коснуться коленей; 2 – и.п. (7раз).

*«Покажи пятки».* (активно сгибать и разгибать стопы). И.п. – то же. 1 – носки тянуть к себе, пятки вперед; 2 – и.п. (7 раз).

*«Ладони на пол».*

И.п. – сидя, ноги на ширине плеч, руки в упоре сзади. 1 – наклон вперед, руки через стороны вверх, вниз, ладони на пол; 2 – и.п. (6 раз).

*«Хлопок под коленом».*

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 2 – и.п.; 3 – поднять левую ногу; 4 – и.п. (4 раза).

*«Согни ноги».* И.п. – то же. 1- согнуть обе ноги в коленях и подтянуть их к груди; 4 – и.п. (6 раз).

*«Лодочка».*

И.п. лежа на животе, прямые руки на полу. 1-2 – прогнуться, грудь, голову и руки вверх; 3-4 –и.п. (6 раз).

*«Куклы».*

*«Согни руку».* И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу, ладони развернуты вперед. 1-согнуть правую руку, посмотреть на нее; 2-и.п.; 3-4-то же с левой рукой (4раза).

*«Повороты».* И.п. - тоже, ладони повернуты к телу. 1-поворот вправо, прямые руки вытянуты перед собой; 2-и.п.; 3-4-то же с поворотом влево. (3раза).

*«Наклоны»*. И. п. - ноги на ширине плеч, руки внизу, ладони развернуты к телу.1-наклон вперед, руки назад;2-и.п.;3-наклон вправо;4-и.п.;5-6-то же влево(2раза).

*«Полуприседания» (спина прямая).*

И.п.- основная стойка (о.с.), руки согнуты в локтях и подняты к предплечьям, ладони повернуты вперед.1- присесть ладони разогнуть; 2-и.п. (8раз).

*«Кружение» (ноги в коленях не сгибать).*

И.п. – ноги врозь, руки внизу, ладони повернуты вперед.1-8-кружиться вправо, переступая с ноги на ногу;9-16-то же влево

*«Прыжки»*. И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу, ладони повернуты вперед. Четыре подпрыгивания, четыре переступания с ноги на ногу (ноги в коленях не сгибать)

**«Настоящий друг».**

*«Потянись»* (следить за точным положением рук).

И.п. -о.с., кисти рук у плеч.1-встать на носки, руки в стороны, ладони вверх, 2-и.п.;3- встать на носки, руки вверх;4- и.п.(4раза).

*«Повороты головы»*. И.п. - ноги слегка расставлены, руки за спиной.1-2-поворот головы направо;3-4-и.п.(4раза);5-6-поворот головы налево;7-8-и.п.(4раза).

*«Наклоны в стороны»* (не прогибаться в поясничном отделе). И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу и прижаты к туловищу.1- наклон вправо, левая рука скользит по туловищу вверх, правая – вниз;2-и.п.(4раза), затем с другой руки.

*«Прогнись»* (ноги не сгибать, подбородок не отпускать, смотреть на пальцы рук). И.п.- то же, руки за спиной.1- наклон вперед прогнувшись, правую руку вытянуть вперед, кисть поднять вверх;2-то же с левой руки;3-выпрямиться, правую руку спрятать за спину; 4-то же левой рукой(8раз).

*«Согни колено»*(опорную ногу не сгибать, следить за осанкой).

И.п.- о.с., руки на поясе.1-согнуть правую ногу, притянуть колено к груди;2-и.п.;3-4-то же левой ногой; 5- мах вперед согнутой правой ногой, хлопок под ней;6-и.п.;7-8- то же левой ногой(8раз).

*«Коснись пола»*. И.п. – то же.1-наклон вперед, коснуться пальцами пола;2- и.п.;3- наклон вперед, хлопок за ногами;4- и.п.(4раза).

*«Прыжки»* (выполнять ритмично, приземляться мягко, на носки).

И.п.- о.с., руки внизу.1-прыжок в стойку ноги врозь, руки на поясе;2- прыжок в о.с.; 3- прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны; 4-прыжок в о.с.(8 раз).

По окончании прыжков перейти на ходьбу.

### **Осенние листья (муз. из к/ф «Усатый нянь»).**

И.п. – ноги вместе, руки с листочками внизу.

1. Ритмичная ходьба на месте (1-16)

2. Бег на месте с листочками в руках.(1-16)

3. Ритмичная ходьба на месте (1-16)

4. И.п. – ноги вместе, руки внизу. 1-руки с листьями вытянуть вперед, 2- поднятьвверх, 3-в стороны, 4- вниз (8 раз).

5. И.п.- ноги врозь, руки в стороны. 1-наклон за листочком в правую сторону, 2-прямо,3-4-то же влево.(4 раза)

6. И.п.- ноги вместе, руки внизу.1-подняться на носочки, одновременно руки вверх, 2- и.п.(8 раз)

7. И.п. – то же.1- присесть, спрятаться за листочки, 2- встать прямо.

8. И.п. – сидя на коленях, руки на коленях внизу.1-встать на колени, 2- и.п.(8 раз).

9. И.п.- ноги вместе, руки внизу.1-прыжок ноги врозь, руки в стороны, 2- и.п.(4 раза).

10. Прыжки на правой ноге(4 раза), на левой (4 раза), повторить упражнение 8 раз.

11. Ритмичная ходьба.

### **Аэробика для зверят.**

1. *«Идем в зоопарк».* Переступающий шаг с пятки на носок, руки согнуты в локтях.

2. *«Медведь чешет спинку об дерево».* Поднимание плеч: попеременно правое и левое, затем одновременно.

3. *«Обезьяна срывает бананы с ветки».* Поднимание на носки, руки вверх попеременно.

4. *«Ежик проверяет свои запасы».* Вращение кистями рук, руки в стороны.

*«Но тут он нас заметил и решил поиграть в прятки».* Прогиб спины.

5. *«Красавец- павлин раскрыл свой большой хвост и закрыл».* Встречные движения рук перед собой.

6. *«Большой пятнистый жираф покачивает своей длинной шеей».* Руки вверху в замке.

7. *«Хищная пантера потягивается на солнышке».* Прогиб, руки в замке вверху.

8. *«Полосатый енот моет свою мордочку лапами».* Руки перед собой, круговые движения ладонями.

9. *«Страус с длинной шеей спрятал свою голову в песок».* Наклоны в стороны.

10. *«Летят дикие лебеди, машут крыльями».* Наклоны вперед, руки в стороны.

11. *«Важно похаживает по болоту стройная цапля».* Дорожка шагов: ставить ногу в сторону на носок, руки в стороны – 4 шага вперед, 4 шага назад.

12. *«Маленький пони показывает цирковые номера».*

Поочередное поднимание правой, левой ноги, стоя на четвереньках.

13. *«Перешагивание через камни, ямки».* Ходьба на месте.

14. *«Бег по тропинке в глубь леса».* Бег на месте.

15. *«Перепрыгивание через поваленное дерево».* Подскоки на месте, с продвижением вперед.

16. *«На полянке пушистый зайка прыгает от кустика к кустику».*

Прыжки на двух ногах из стороны в сторону.

17. *«Побежали его догонять».* Бег по кругу.

18. *«Встретили лисичку-сестричку».* Ходьба на носках, на пятках.

Руки перед собой.

19. *«Лисичка увидела нас, испугалась и убежала».* Бег по кругу.

20. *«Выскочили зайчата».* Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

21. *«Кенгуру убежала из зоопарка».* Прыжки с высоким подниманием колен.

22. *«Проводили кенгуру обратно в зоопарк».* Ходьба обычная.

Построение в три колонны. Дыхательные упражнения.

23. *Релаксация.*

### **«Чебурашка».**

Я не кукла, не зверюшка,

А забавная игрушка.

Очень славная мордашка,

Моё имя «Чебурашка».

*И.П. - стоя, руки опущены.*

Вступление: покачивание головой в ритме музыки.

1 куплет: приподнимание плеч с полуоборотом направо и налево, слегка приподнимаясь на носках.

Припев:

На слова «Теперь я» - *наклон направо - вперёд, ладони вверх,*  
«Чебурашка» - *выпрямиться, руки вниз,*  
«мне каждая» - *те же движения налево,*  
«дворняжка» - *выпрямиться, руки опустить,*  
«при встрече» - *правую руку вперёд, ладонь вверх,*  
«сразу» - *левую руку так же вперёд*  
«лапу» - *наклон вперёд с вытянутыми руками,*  
«подаёт» - *выпрямиться, руки опустить.*

На повторение музыки движения повторяются. 2 куплет:

И.П. - стоя, руки внизу.

«Мне не везло сначала» 1-присесть, упор руками

2- прыжок, ноги выпрямить

3- лежа на животе, руки под подбородок

4- болтают ногами, лежа на животе

«Теперь я вместе с Геной»

5- прыжок ноги к рукам, упор присев 6- встают на ноги

7-8- руки вперед, изображают пасть «крокодила»

Припев: движения повторяются, как в 1 куплете 3 куплет:

И.П. - стоя, руки согнуты в локтях, ладони у головы («уши», как у Чебурашки)

Наклоны туловища вправо - влево в соответствии с музыкой(2 раза вправо и 2 раза влево попеременно).

Припев: движения повторяются как в 1 и 2 куплетах.

### **«В каждом маленьком ребенке».**

Запев:

1-8 – ходьба на месте

1-8- 8 хлопков в ладоши

1-8- 8 прыжков на месте



1-6 – поочередно выпрямляют согнутые в локтях руки («боксеры») 7-8- приседают

1-8 – медленно встают («вылезает из пеленок»)

1-2- поворот вправо, правую руку ко лбу («смотрят по сторонам») 3-4 – руки на пояс

5-6 тоже влево

7-8- руки на пояс 1-8 – бег на месте

1-4- прыжок ноги врозь, руки в стороны 5-8 – прыжок ноги вместе, руки на пояс. Проигрыш:

1-16 – бег по кругу друг за другом 1-8 – ползание на четвереньках

1-8- собираются в середине круга, стоя на четвереньках

1-8- ложатся на спину, машут руками и ногами («барахтаются»)

С окончанием музыки, руки кладут под щеку, поворачиваются набок, засыпают.

### **«Львенок и черепаха»**

#### **1-й куплет.**

1. Сидя, поджав ноги, руки упором сзади. Поочередно сгибают ноги в коленях, а затем выпрямляют.

2. Ноги, согнутые в коленях кладут справа от себя, возвращают в и.п., затем слева от себя.

#### **2-й куплет.**

Дети сгибают руки в локтях и идут вперед на ягодицах, затем возвращаются назад («крокодил ползет»)

#### **3-й куплет.**

Лежа на животе, оперевшись подбородком на согнутые в локтях руки, качают ногами.

Ложатся на бок, положив голову, на согнутую в локте руку и забросив одна ногу другую

## Весёлый слонёнок

Дети становятся парами по кругу. Всё изображают слонят.

*1 фигура* - поднимают руки, согнутые в локтях (ладони на уровне уха, пальцы растопырены - это слонёнок показывает «уши»).

*2 фигура* - На «раз» делают широкий шаг правой ногой, перенося на неё вес тела, разводят руки в стороны. На «два» приставляют левую ногу к правой, слегка приседая. Руки сгибают в локтях, пальцы растопырены и направлены вверх.

*3 фигура* - Слонёнок вытягивает «хобот»

На «раз» оставляют правую ногу назад на носок, одновременно слегка наклонив корпус вперёд, вытягивая перед грудью обе руки, положив правую ладонь на левую, ладони смотрят вниз.

На «два» приставляют правую ногу к левой, слегка приседая. Руки сгибают в локтях, пальцы растопырены

*4 фигура* - поворачиваются вокруг себя, переступая с ноги на ногу и переваливаясь из стороны на сторону растопыренные пальцы держат на уровне ушей.

*5 фигура* - идут по кругу, раскачиваясь из стороны в сторону.

*6 фигура* - выполняют полуприседание с поворотом корпуса влево, вправо.

*7 фигура* - кружатся вокруг себя, переваливаясь.

## «Тик-так»

Дети стоят в шахматном порядке.

1 фигура –

1) Строят треугольный «домик» часов «кукушка» над головой. Для этого четырьмя мелкими рывками поднимают руки через стороны вверх, повернув ладони с согнутыми пальцами вперёд, и образуют над головой треугольник «крыша», а локти рук согнуты и направлены в стороны.

2) Мелкими рывками опускают руки через стороны вниз.

2фигура - Часы «заводятся». Выполняют попеременные движения руками, правая рука идёт вперёд, а левая одновременно отводится назад (ладони повернуты ребром, пальцы сомкнуты, локти выпрямлены). Затем, наоборот, левая рука идёт вперёд, а правая отводится назад.

3фигура - Выполняют четыре высоких шага на месте (носки оттянуты), продолжая изображать ход часов руками

4фигура - Изображают «бой часов». Выпрямленными в локтях руками хлопают над головой.

5фигура - Сесть, согнуть ноги в коленях так, чтобы подошвы обеих ног касались друг друга. Держась руками за носки ног, раскачиваться из стороны в сторону.

### **Музыкально-подвижные игры.**

#### **«Жуки и пчелы».**

Играющие делятся на две команды: мальчики – «жуки», девочки – «пчелы». По команде «Жуки!» мальчики бегают по залу со звуком «ж-ж-ж», по команде

«Пчелы!» девочки бегают со звуком «з-з-з».

Правила: звуки произносить четко и звонко, внимательно слушать команды. Когда жуки летают, пчелы стоят молча, и наоборот.

#### **«Цветочки на полянке».**

Дети выбирают себе названия цветов и садятся по всему залу. По жребию выбранный цветок и начинает догонять. Когда убегающему цветку грозит опасность быть пойманным, он называет имя какого-нибудь другого цветка, а сам садится на пол. Убегает названный цветок.

Правила: пойманный цветок меняет свое название. Нельзя повторяться или называть имя уже имеющегося цветка.

Вариант: называться можно не только цветами, но и зверями, рыбами, птицами.

#### **«Сугробы».**

Дети разбегаются по залу под музыку, по сигналу собираются группами вокруг 3-4 обручей и берутся за руки или поднимают их вверх, образуя сугробы».

## **«Слушай команду».**

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же её выполняют. Затем снова звучит музыка. И все продолжают идти. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет педагогу сменить действия расшалившихся ребят, а детям – успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

## **«Поменяйся»**

**(на различение регистра)**

### **Описание игры:**

Дети стоят по кругу, взявшись за руки. Один ребенок стоит в середине круга. Это – водящий. Под музыку первой части (А) дети поскоками с ноги на ногу продвигаются по кругу, не расцепляя круг. Водящий, стоя на месте, хлопает в ладоши в такт музыке.

Под музыку второй части (Б) дети останавливаются и, стоя на месте, хлопают в ладоши, а водящий поскоками движется по кругу.

Под музыку третьей части (В) все дети, стоящие в круге, опускают руки, а водящий останавливается.

Водящий и ребенок, который стоит напротив него, соединяют ладони правых рук, обходят один вокруг другого два раза простыми шагами, на

последнем такте музыки они меняются местами: водящий встает в общий круг, а на его место выходит ребенок, с которым он кружился. Игра повторяется без остановки музыки.

### **«Передай платочек».**

Дети выстраиваются по кругу лицом к центру на расстоянии одной вытянутой руки.

Музыка очень плавная, мягкая, лиричная.

У одного из детей находится платочек в правой руке. 1 такт ребёнок передаёт платочек через первую позицию рук. Рядом стоящий принимает его в конце такта и т.д., остальные дети отхлопывают такт. В конце музыкальной фразы, то ребёнок у которого оказывается платочек выходит в центр круга и на вторую часть быстрой музыки импровизирует, а все остальные дружно хлопают.

Развивает: музыкальный слух, аккуратность, вежливость, умение действовать в характере музыки, активно принимать самостоятельное решение в движении.

### **«Воробушки и автомобиль»**

На полу раскладываются обручи по количеству детей. Под музыку воробушки летают по всей полянке, клюют зернышки, чистят перышки и т.д. Когда музыка заканчивается, выезжает автомобиль или два (дети на фитболах) птички прячутся в обручи (“гнездышки”). При повторении игры педагог убирает один или два обруча: птички, которым не хватило домиков, выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2-3 играющих.

### **«Рыбки».**

На полу из веревки выкладывается “домик”. Для музыкального сопровождения подбирается плавная, неторопливая музыка с двумя ярко выраженными частями. На первую часть музыки дети-“рыбки” двигаются по залу, на вторую часть – “заплывают в домик”. При повторении игры - “домик” становится меньше.

### **«Плетень».**

Дети встают в две линии напротив друг друга, образовав при этом плетень. Одна из шеренг начинает первой, другая стоит на месте. Дети начинают движения, заданное педагогом (простой шаг, шаг на полупальцах и т.д.). Затем делает вторая шеренга, первая стоит на месте. На новую музыкальную фразу дети разбегаются по всей площадке (музыкальное сопровождение полька). На хлопок педагога все дети должны выстроиться в шеренги в исходное положение.

Здесь проявляется элемент соревнования в том, кто быстрее построит плетень.

### **«Цапля и лягушки».**

Все играющие - лягушки, а один человек – цапля (стоит посередине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами- лягушками. Выделяется лучшая цапля.

### **«Тихие воротца».**

Музыка лёгкая, весёлая.

Два ведущих становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их вверх. Остальные играющие тихо и легко с одной и той же стороны (чтобы не было столкновения) пробегают под воротцами. Задача играющих при опускании рук вниз поймать играющих. Когда водящие стоят с закрытыми глазами.

Следить за тем, чтобы водящие опускали руки плавно, а не резко, чтобы не ударить играющих, и чтобы водящие не подсматривали.

### **«Встреча».**

Дети стоят лицом друг к другу.

1-2 такты: дети первой шеренги выполняют четыре прыжка на встречу второй шеренге, вторая шеренга стоит на месте.

3-4 такты: вторая шеренга прыгает на встречу.

5-6 такты: первая шеренга возвращается на место. 7-8 такты: вторая шеренга возвращается на место. 9-12 такты: на месте прыгают в повороте.

Во время поворота можно исполнить хлопки.

Следить за тем, чтобы во время прыжков дети сохраняли вертикальное положение. Игра развивает чувство ансамбля, музыкальность, память и умение.



### **Игровой самомассаж.**

#### **«Ладонки»**

Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно- игровой форме. Для кистей и пальцев.

Разотру ладонки сильно (*растирание ладоней*)

Каждый пальчик покручу (*захватить каждый пальчик*)

Поздороваюсь с ним сильно (*у основания и выкручивающим движением*)

И вытягивать начну (*движением дойти до ногтевой фаланги*).

Затем руки я помою (*«моют» руки*)

Пальчик в пальчик я вложу (*пальцы в «замок»*) На замочек их закрою,

И тепло поберегу.

Выпущу я пальчики (*пальцы расцепить*) Пусть бегут как зайчики (*перебирать ими*).

#### **«Лепим лицо»**

Сидя, ноги врозь. Поглаживать лоб, щеки, крылья носа (по лицевым линиям). Нажать на активные точки переносицы, середину бровей, похлопать по щекам.

#### **«Упругий живот»**

Лежа, погладить живот по часовой стрелке (пощипывание, похлопывание ребром ладони).

#### **«Быстрые ноги».**

Сидя ноги врозь, потянуть к себе стопу левой ноги; разминая пальцы, растереть стопу левой ноги; разминая пальцы, растереть стопу, хлопать по

пяткам ребром ладони. Сделать вращательные движения ступней (поглаживание, пощипывание, интенсивное растирание голени и бедра).

### **«Красивые руки»**

Сидя на коленях, «помыть» кисти рук, интенсивно потирая их до появления ощущения тепла. Надавливая на каждый палец, потереть всю руку до плеча, интенсивно нажимая на плечо, предплечье.

### **«Умная голова»**

Сидя ноги врозь, одну под себя, проработать активные точки на голове нажатием пальчиков. Провести «граблями» от висков к середине головы (расчесывание пальцами головы).

### **«Лебединая шея»**

Сидя по-турецки, поглаживать шею от грудного отдела к подбородку (впереди, с боков), похлопывание по подбородку.

### **«Ушки»**

Сидя по-турецки», поглаживать ушные раковины внутри поборозке, растереть заушами.

### **«Лепим человечка» (потягивание)**

Лежа, на вдохе потянуть левую ногу пяткой вперед, левую руку вдоль туловища вниз в и.п., выдох. На вдохе потянуть правую ногу пяткой вперед, правую руку вдоль туловища вниз в и.п., выдох. Потянуть обе ноги пятками вперед двумя руками вниз вдоль тела.

### Элементы хореографии

#### Позиции ног.

Позиции ног могут быть выворотными и не выворотными: в первом случае носки развернуты под углом 45°, во втором – ноги параллельны и сближены.

• *Первая позиция ног:* пятки соединены, носки разведены в стороны под углом около 45°. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ступни.

• *Вторая позиция:* ступни находятся на одной линии, расстояние между пятками равно приблизительно длине ступни танцующего; носки разведены в стороны. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ступни или полностью переносится на одну ногу, которая становится опорной; другая же нога касается пола только носком или пяткой. Вторая позиция может быть и не выворотной, т.е. носки ног параллельны.

• *Третья позиция:* пятка правой ноги приставлена к середине стопы левой ноги, носки разведены в стороны. Тяжесть корпуса равномерно распределена на обе ступни. В третьей позиции впереди может быть и левая нога.

• *Шестая позиция:* ноги плотно соединены; ступни находятся на одной линии; носки направлены вперед. Тяжесть корпуса распределяется на обе ступни.

#### **Ногами можно выполнять следующие движения:**

1. Выставление на носок в трех направлениях (вперед, в сторону, назад и еще раз в сторону);
2. Поднимание ноги в трех направлениях;
3. Махи ногами;
4. Удары носком об пол;

5. Круговые движения ногой по полу и всевозможные сочетания этих движений;

6. Полуприседы и приседы;

7. Подъемы носки;

### **Позиции рук.**

*Подготовительная позиция:* руки опущены вдоль корпуса; локти слегка округлены; кисти немного отведены от корпуса; пальцы естественно сближены и чуть округлены.

*Первая позиция:* руки подняты так, чтобы кисти оказались ниже уровня диафрагмы; локти слегка округлены и приподняты.

*Вторая позиция:* руки разведены в стороны так, чтобы кисти были чуть округлены и приподняты.

*Третья позиция:* руки подняты так, чтобы кисти оказались над головой, чуть впереди; локти слегка округлены.

Руки можно переводить из одной позиции в другую, стоя на месте или шагая.

## **Строевые упражнения**

### **Основные построения**

#### **Построение колонну.**

Это ряд детей, стоящих в затылок один за другим с равными интервалами. Колонны пар, построение из колонны по одному, в колонну пар и обратно удобно делать, если исполнители стоят через одного: мальчик, девочка, мальчик две девочки.

Девочки выходят из колонны, делая шаг вправо, второй шаг делают левой ногой вперёд и затем подставляют правую ногу к левой. Надо учить правильно, выполнять интервалы. Сначала можно проверить руками, если колонна, то руки поднимаются вперёд, но не касаются друг друга, а потом уже на глаз.

#### **Построение в шеренгу.**

Это ряд детей стоящих плечом к плечу, лицом в одну сторону. Сначала учат их перестраиваться из колонн, повернуться направо или налево. Позднее надо воспитывать у них умение подстраиваться к своим товарищам, сначала в определенном порядке, потом свободно. Стоя в шеренге нужно проверить её правильность по линии носков, соблюдая промежутки между друг другом.

#### **Построение цепочкой.**

Это колонна детей взявших за руки. Лучше начинать её строить из шеренги. Дети берутся за руки, поворачиваются направо и налево и встают в

затылок за ведущим. Нужно следить, чтобы при перестроении из шеренги поворачивалась не только голова и корпус, но и ноги лучше всего учите делать короткие цепочки, так как в длинной цепочке теряются чувство пространства и сбивание с ритма движения.

### **Построение круга.**

1. построение из шеренги: дети берутся за руки и крайние в шеренгах идут навстречу друг другу. Затем круг выравнивается, то есть его растягивают до положения поднятых в сторону рук, затем на глаз.

2. из колонны: ведущий может идти вправо или влево, а последний как бы остаётся последним.

### **Свободное размещение на площадке.**

Выполнение заданий на свободное размещение на площадке, воспитывает у детей умение ориентироваться в пространстве, развивает глазомер, сообразительность, инициативу каждого ребёнка. Свободное перемещение (хаотично) по заданию педагога помогают у ребёнка воспитать чувство вежливости.

### **Построение в двух концентрических кругах.**

1. из круга: рассчитавшись на первого второго, внутренний круг становится теснее.

2. из пар.

3. из двух колонн: одна из колонн выстраивает внутренний круг, а затем вторая колонна его окружает.

### **Построение группы квадратом.**

Круг делится на четыре сектора. Дети в каждом секторе берутся за руки и выпрямляют шеренги, подстраиваясь к детям неподвижно стоящим в середине каждого сектора. Положение в парах: воротца, звёздочка, карусель, корзиночка, плетень.

«Расческа» — дети стоят в шахматном порядке. На расстоянии друг от друга лицом в одном направлении

1- й вариант: вначале вторая шеренга проходит вперед сквозь первую, останавливаясь чуть впереди. Затем первая (оказавшись позади) проходит вперед сквозь вторую, останавливаясь чуть вперед и т. д.

2- й вариант: первая шеренга идет назад, одновременно вторая — движется вперед. Проходя друг через друга — шеренги меняются местами

### **«Ниточка и иголочка».**

Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Водящий стоит впереди: он – «иголка», дети – «нитка. Куда иголка идет - туда и нитка тянется. Водящий ведет детей по залу, что-то обходит, где- то проползает, идет «змейкой» по кругу.

### **«Найди свое место».**

Все дети стоят в шеренге (колонне).

Под музыку дети разбегаются, танцуют, прыгают, бегают. По команде по местам, дети занимают свои места в колонне (шеренге).

### **«Круг, колонна, шеренга».**

Дети под марш ходят врассыпную. По команде круг, колонна или шеренга дети должны построиться в названную фигуру, не прекращая ходьбы.

**«Собери два, три круга».**

Дети под веселую музыку летают как бабочки. С окончанием музыки дети строят два или три круга, приседая на корточки.



## **Креативная гимнастика**

### **«Море волнуется раз».**

Под плавную музыку дети двигаются, подражая морским обитателям, в это время педагог произносит текст. На слова “Морская фигура на месте замри” - дети останавливаются и замирают в образе какого-либо морского существа. Тот ребенок, чья поза больше понравилась педагогу, исполняет движения изображаемого существа и становится ведущим. Игра повторяется 3-4 раза.

### **«Создай образ».**

При проведении игры педагог может предложить одно или несколько заданий:

- Пройти по камешкам через ручей в качестве любого персонажа (сказки, рассказа, мультфильма) по их выбору;
- В качестве любого персонажа подкрадываться к спящему зверю (зайцу, медведю, волку);
- Ловить бабочку или муху, перевоплотившись в различные персонажи;
- Изобразить прогулку семейства трех медведей, но так, чтобы все три медведя вели себя и действовали по-разному.

Взрослый должен следить за тем, чтобы дети сами подмечали различия в исполнении ролей своими друзьями и стремились находить оригинальные движения, мимику.

### **«Я танцую».**

Импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню.

**«Художественная галерея».**

Дети составляют фрагменты- сцены из мультфильмов и сказок («Колобок»,

«Репка», «Снегурочка», «Кот в сапогах», «Кот Леопольд» и др.). Выбранный водящий должен угадать, из какой сказки или мультфильма сказочные персонажи, представленные в застывших фигурках.

**«Магазин игрушек».**

Дети идут по кругу со словами: Дин-дин-дин, дин-дин-дин,

Открываем магазин! Заходите, заходите,  
Выбирайте, что хотите.

Продавец спрашивает покупателя, что он хочет купить. Покупатель отвечает куклу. Продавец говорит: « Заходите, заходите, выбирайте, что хотите!» В это время все дети изображают кукол. Покупатель выбирает ту куклу, которая ему больше всех понравилась. Кого выбрали, тот становится покупателем, а прежний покупатель встает в круг.

«Ай, да я!».

Построение в круг. Водящий в центре круга демонстрирует танцевальные движения под музыку. Все дети хлопают. С окончанием музыки водящий говорит: «Ай, да я!» и, указывая на любого, спрашивает: «А ты?» Следующим водящим может стать тот, на кого указал предыдущий водящий, или любой ребенок по желанию.

### **«Волшебная палочка» (автор Кузнецова А.)**

Один ребенок волшебник, в руках держит волшебную палочку. Ребенок по очереди подходит к детям и говорит в кого им превратиться. Лучшей фигуре передает волшебную палочку.

### **«Снежная королева» (автор Кузнецова А.)**

Под музыку дети изображают игру со снегом (бросают комочки, катаются на санках, лепят снеговика). При появлении Снежной королевы, дети превращаются в ледяные фигуры.

**Пальчиковая гимнастика.**

**«Паучок» (Е.Железнова)**

Одна из рук – веточка. Ее вытягиваем вперед, пальцы растопырены.  
Вторая ручка – паучок, который гуляет по ветке.

*Паучок ходил по ветке,*

*А за ним ходили детки.*

«Паучок» бегаёт по предплечью, а затем по плечу другой руки.

*Дождик с неба вдруг полил,*

Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик).

*Паучков на землю смыл.*

*Хлопок ладонями по коленям.*

*Солнце стало пригревать,*

Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит).

*Паучок ползет опять,*

*А за ним ползут все детки,*

*Чтобы погулять на ветке.*

«Паучки» ползут по голове.

**«Две мартышки».**

Две мартышки (*показывают 2 пальца, затем ушки мартышки*)

Слов не тратя (*мах правой рукой перед собой*)

Раз подрались на кровати (*«кулачки»*)

Друг за другом (*соединяют указательные пальцы*)

В этой схватке (*кулаки*)

Вышибли ума остатки (*палец у виска*)

Врач пришел (*крестик*)

Уселся в кресло (*руки полочкой*)

И сказал (*указательный палец*) мартышкам(*ушки*)

«Если, (*указ. палец*) Дратся будете (*кулаки*)мартышки (*ушки*)

Выгоню из этой книжки!»(*правую руку резко вперед*)

**«Жук ползет».**

*По тропинке жук ползет,*

Изображают пальчиками жука.

*У него усы вразлет.*

*Жук большой и деловитый,*  
Показывают пальцами размеры жука.

*У него сердитый вид.*

Сердятся

*Тащит веточку ракиты*

Пошевелить «усами» - пальчиками.

*И усамы шевелит.*

*Угадать совсем не просто,*

Удивляются

*Что с ней сделает потом?*

*Может быть, построит мостик*

Соединяют указательные пальцы

*Или даже целый дом?*

*Вот ползет он дальше, дальше...*

Перебирают пальцами рук по ногам

*Мы спешим с тропы сойти,*

Прячут руки за спину

*Пожелать ему удачи*

Машут правой рукой.

*И счастливого пути.*

## «Бабушка кисель варила»

Бабушка кисель варила

*(Правая рука помешивает кисель)*

На горушечке

*(Кончики пальцев рук соединяются («гора»))*

В черепушечке

*(Округленные ладони, смыкаясь образуют «горшок»)*

Для Аленушки, для Андрюшечки. *(Ладони рук ложатся на грудь)*

Летел, летел соколог через бабушкин порог.

*(Ладони рук скрещиваются, большие пальцы рук закрепляются друг с другом)*

Вот он крыльями забил, *(Руками несколько раз ударяют по бокам)*

Бабушкин кисель разлил,

*(Вытянуть руки вперед, пальцы растопырить)*

У старушечки *(Повторяют движения)*

На горушечке в черепушечке.

Бабуля плачет: «Ай, ай, ай!» *(Руками «утирают слезы»)*

«Не плачь, бабуля, не рыдай! *(Указательный палец правой руки  
«грозит бабуле»)*

Чтоб ты стала весела, *(Улыбаются)*

Мы наварим киселя *(«Помешивают кисель»)*

Во-о-от столько!» *(Руки разводятся широко в стороны)*

**«Купим мы бабушке курочку»**

Купим мы бабушке курочку

Курочка по зернышкам –

Кудах, тах, тах! *(дети стуча по коленям)*

Купим мы бабушке уточку

Уточка – та, та, та, та! *(волнообразное движение рукой)*

Купим мы бабушке индюшонка

Индюшонок: шалты - балты! *(любое движение руками)*

Купим мы бабушке коровенку

Коровенка: муки-муки! *(показ «рожек»)*

Купим мы бабушке поросенка

Поросенок: хрюки-хрюки *(показ «пяточка»)*

Купим мы бабушке телевизор

Телевизор: время – факты *(ладони рук перед лицом)*



Дикторша ля-ля-ля-ля! (*показ «язычка»*).

**«Замок»** (Е.Железнова) Руки переплетаются в замочек.

*На двери такой замок, такой замок, такой замок!*

*А кто его открыть бы смог, его открыть бы смог!*

Крутим кистями рук («показываем замочек»).

*Мы стучали, вот так стучали!*

Ударяем ладонями (не расплетая пальцев).

*Мы качали, мы качали!*

Не расплетая пальцев, по очереди поднимаем кисти рук вверх.

*Мы кружили, вот так кружили!*

Вращаем кистями.

*И замочек открыли!*

Разводим руки в стороны («открыли замок»)

**Упражнение «Дерево».**

Прижать руки тыльной стороной ладоней друг к другу. Пальцы раздвинуты и подняты вверх. Шевелить кистями и пальцами.

**Упражнение «Жук».**

Пальчики в кулачок. Указательный и мизинец разведены в стороны, ребенок шевелит ими.

Жук летит, жужжит, жужжит

И усами шевелит.

### **Упражнение «Зайчик».**

Пальчики в кулачок. Поднять вверх указательный и средний пальцы. Ими шевелить.

Ушки длинные у зайки

Из кустов они торчат.

Он прыгает и скачет,

Веселит своих зайчат.

### **Упражнение «Птенчики в гнезде».**

Обхватить все пальчики правой руки левой ладонью и ими шевелить.

Птичка крылышками машет И летит к себе в гнездо.

Птенчикам своим расскажет, Где взяла она зерно.

### **Упражнение «Филин».**

Руки в кулачок прижаты. Большие пальцы вверх (уши), указательные пальцы вместе. К этому времени у скворца подросли птенцы. Вот идут волк и лиса к норке зайца. Тут вылетели скворцы из скворечника, налетели на волка и лису, стали их клевать. Волку и лисе ничего не оставалось, как убежать обратно ни с чем.

### **Упражнение «Скворцы».**

Ладони повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены от себя и переплетены (сцеплены друг с другом) - это голова, остальные пальцы - крылья, помахали ими.