

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «СКАЗКА»**

---

**СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ № 154**  
350072, г. Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 29\1, тел.\факс  
e-mail:

**МОДИФИЦИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИГРОВАЯ ГИМНАСТИКА»**

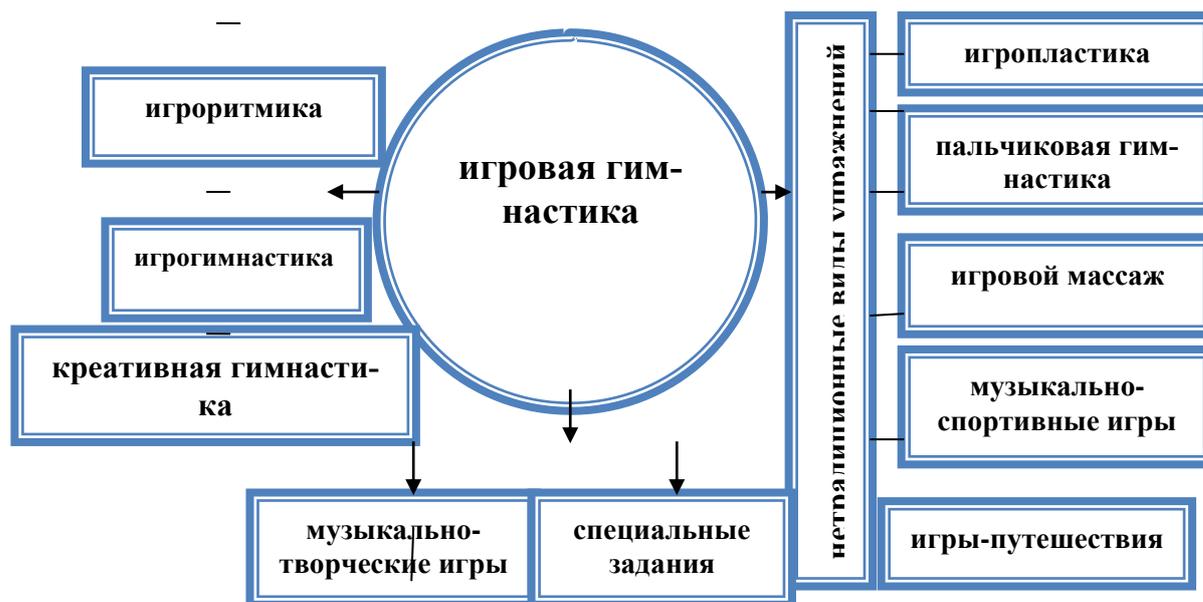
Краснодар 2014г.

Оздоровительно-развивающая программа по игровой гимнастике направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на один год обучения — от пяти до шести лет.

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены разделы в игровой гимнастике: нетрадиционные виды упражнений, креативная гимнастика, танцевально-ритмическая гимнастика табл. 1).

Таблица 1

### Модель программы «Са-Фи-Дансе»



Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий.

#### **В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы:**

- Игроритмика (упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры);
- Игрогимнастика (строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения, укрепление осанки, а также, упражнения на расслабление мышц и дыхательные упражнения);

#### **Нетрадиционные виды упражнений представлены:**

- игропластикой (элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга);
- пальчиковой гимнастикой (игры пальчиками, сопровождающиеся стихами и речитивами, по сказкам и рассказам, игры-потешки);
- игровым самомассажем (упражнения с поглаживанием и растиранием отдельных частей тела в игровой форме);
- музыкально-подражательными играми (подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений, для определения темпа, динамики, характера музыки);
- играми-путешествиями (сюжетные занятия).

### **Раздел креативной гимнастики включает:**

- музыкально-творческие игры
- специальные задания, нестандартные упражнения.

Все разделы программы объединяют игровой метод проведения занятий. С помощью чего учебно-воспитательный процесс приобретает привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

**Основной целью программы** является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами игровой гимнастики.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

### **Основные задачи программы:**

#### **1. Укрепление здоровья:**

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

#### **2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

#### **3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:**

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

При распределении разделов программы обучения учитываются основные принципы дидактики, возрастные особенности старшего дошкольного возраста, физические возможности и психологические особенности ребенка от 5 до 6 лет. Занятия по танцевально-игровой гимнастике проводятся два раза в неделю из расчета 56 часов в год (таблица 2).

Таблица 2

### Планирование занятий по игровой гимнастике (час)

Сетка часов при двухразовых занятиях в неделю

№	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ	Возрастная группа
		старшая (5-6 лет)
1	Игроритмика	в течение года
2	Игрогимнастика	8 часов
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	42 часов
5	Игропластика	по плану занятий
6	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий
7	Игровой самомассаж	по плану занятий
8	Музыкально-подвижные игры	по плану занятий
9	Игры-путешествия	6 часов
10	Креативная гимнастика	по плану занятий
	<b>всего часов</b>	<b>56 часов</b>

### ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел **«Игрогимнастика»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Са-Фи-Дансе». В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

В разделе **«Танцевально-ритмическая гимнастика»** представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел **«Игропластика»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел **«Пальчиковая гимнастика»** в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Раздел **«Игровой самомассаж»** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Раздел **«Музыкально-подвижные игры»** содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

Раздел **«Игры-путешествия» (или сюжетные занятия)** включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

Раздел **«Креативная гимнастика»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражне-

ний, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и укрепления.

### **Один год обучения (старшая группа, 5-6 лет)**

#### **1. ИГРОРИТМИКА.**

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

#### **2. ИГРОГИМНАСТИКА.**

**2.1. Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

#### **2.2. Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения без предмета.** Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в сидя и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.

**Упражнения с предметами.** Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).

**2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание **руками** при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных снижениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

**2.4. Акробатические упражнения.** Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

#### **3. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.**

Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».

**4. ИГРОПЛАСТИКА.** Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

**5. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.** Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

**6. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.** Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

**7. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** «К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки».

Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

**8. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ** «Искатели клада», «Путешествие на Северный полюс», «Приходи, сказка», «Путешествие в Спортландию», «Пограничники», «Цветик-семицветик», «Клуб веселых человечков», «Маугли».

**9. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.** Музыкально-творческие игры «Бег по кругу».

Специальные задания «Танцевальный вечер».

Предполагается, что по окончании одного года обучения, занимающиеся должны знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеть навыками по различным видам передвижений по залу и приобрести определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеть основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Уметь выполнять двигательные задания по креативной гимнастике.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<i>НЕДЕЛЯ</i>	<i>ОД</i>	<i>КОЛ-ВО ЧАСОВ</i>	<i>НАЗВАНИЕ ЗАНЯТИЯ</i>
<b>СЕНТЯБРЬ</b>			
<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	Обучающее занятие №1-№2
	<i>2</i>	<i>1</i>	Обучающее занятие №1-№2
<i>2</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №3-№4
	<i>4</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №3-№4
<i>3</i>	<i>5</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №5-№6
	<i>6</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №5-№6
<i>4</i>	<i>7</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №7-№8
	<i>8</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №7-№8
<b>ОКТЯБРЬ</b>			
<i>1</i>	<i>9</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №9-№10
	<i>10</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №9-№10
<i>2</i>	<i>11</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №11-№12
	<i>12</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №11-№12
<i>3</i>	<i>13</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №13-№14
	<i>14</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №13-№14
<i>4</i>	<i>15</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №15-№16
	<i>16</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №15-№16
<b>НОЯБРЬ</b>			
<i>1</i>	<i>17</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №17-№18
	<i>18</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №17-№18
<i>2</i>	<i>19</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №19-№20
	<i>20</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №19-№20
<i>3</i>	<i>21</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №21
	<i>22</i>	<i>1</i>	Сюжетное занятие №22
<i>4</i>	<i>23</i>	<i>1</i>	Сюжетное занятие №23-№24
	<i>24</i>	<i>1</i>	Сюжетное занятие №23-№24
<b>ДЕКАБРЬ</b>			
<i>1</i>	<i>25</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №25-№26
	<i>26</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №25-№26
<i>2</i>	<i>27</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №27-№28
	<i>28</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №27-№28
<i>3</i>	<i>29</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №29-№30
	<i>30</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №29-№30
<i>4</i>	<i>31</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №31
	<i>32</i>	<i>1</i>	Сюжетное занятие №32
<b>ЯНВАРЬ</b>			
<i>1</i>	<i>33</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №33-№34
	<i>34</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №33-№34
<i>2</i>	<i>35</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №35-№36
	<i>36</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №35-№36
<i>3</i>	<i>37</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №37-№38
	<i>38</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №37-№38
<i>4</i>	<i>39</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №39-№40
	<i>40</i>	<i>1</i>	Комплексное занятие №39-№40

<b>ФЕВРАЛЬ</b>			
<b>1</b>	41	<b>1</b>	Комплексное занятие №41
	42	<b>1</b>	Сюжетное занятие №42
<b>2</b>	43	<b>1</b>	Комплексное занятие №43
	44	<b>1</b>	Комплексное занятие №44
<b>3</b>	45	<b>1</b>	Комплексное занятие №45
	46	<b>1</b>	Комплексное занятие №46
<b>4</b>	47	<b>1</b>	Комплексное занятие №47
	48	<b>1</b>	Комплексное занятие №48
<b>МАРТ</b>			
<b>1</b>	49		Комплексное занятие №49
	50		Сюжетное занятие №50
<b>2</b>	51		Комплексное занятие №51
	52		Комплексное занятие №52
<b>3</b>	53		Комплексное занятие №53
	54		Комплексное занятие №54
	55		Комплексное занятие №55
	56		Комплексное занятие №56
<b>ВСЕГО: 56 часов</b>			

### **КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**

<b>НЕ-ДЕЛЯ</b>	<b>ОД</b>	<b>НАЗВАНИЕ ЗАНЯТИЯ</b>	<b>ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ</b>
<b>СЕНТЯБРЬ</b>			
<b>1</b>	1	Обучающее занятие №1-№2	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно. Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.
	2	Обучающее занятие №1-№2	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно. Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.
<b>2</b>	3	Комплексное занятие №3-№4	Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.
	4	Комплексное занятие №3-№4	Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.
<b>3</b>	5	Комплексное занятие №5-№6	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость. Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

	6	Комплексное занятие №5-№6	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость. Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.
4	7	Комплексное занятие №7-№8	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно. Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость. Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.
	8	Комплексное занятие №7-№8	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно. Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость. Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.
<b>ОКТЯБРЬ</b>			
1	9	Комплексное занятие №9-№10	Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.
	10	Комплексное занятие №9-№10	Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.
2	11	Комплексное занятие №11-№12	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.
	12	Комплексное занятие №11-№12	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.
3	13	Комплексное занятие №13-№14	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость. Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.
	14	Комплексное занятие №13-№14	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость. Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.
4	15	Комплексное занятие №15-№16	Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма. Учить детей правильно расслабляться. Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение.
	16	Комплексное занятие №15-№16	Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма. Учить детей правильно расслабляться. Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение.

<b>НОЯБРЬ</b>			
<b>1</b>	17	Комплексное занятие №17-№18	Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков. Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.
	18	Комплексное занятие №17-№18	Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков. Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.
<b>2</b>	19	Комплексное занятие №19-№20	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно. Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.
	20	Комплексное занятие №19-№20	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно. Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.
<b>3</b>	21	Комплексное занятие №21	Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма. Учить детей правильно расслабляться.
	22	Сюжетное занятие №22	Совершенствовать выполнение танца «Кузнечик». Закрепить выполнение комплекса танцевально-ритмической гимнастики «У оленя дом большой». Содействовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве.
<b>4</b>	23	Сюжетное занятие №23-№24	Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков. Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания.
	24	Сюжетное занятие №23-№24	Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков. Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

			Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания.
<b>ДЕКАБРЬ</b>			
<b>1</b>	25	Комплексное занятие №25-№26	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно. Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.
	26	Комплексное занятие №25-№26	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно. Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.
<b>2</b>	27	Комплексное занятие №27-№28	Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания. Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.
	28	Комплексное занятие №27-№28	Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания. Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.
<b>3</b>	29	Комплексное занятие №29-№30	Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков. Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.
	30	Комплексное занятие №29-№30	Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков. Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.
<b>4</b>	31	Комплексное занятие №31	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно. Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
	32	Сюжетное занятие №32	Научить детей различать динамические оттенки «громко — тихо». Совершенствовать выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «На крутом берегу». Повторить ритмический танец «Если весело

			живется». Воспитывать организованность, дисциплинированность, доброту.
<b>ЯНВАРЬ</b>			
<b>1</b>	33	Комплексное занятие №33-№34	Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков. Формировать у детей танцевальные движения.
	34	Комплексное занятие №33-№34	Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков. Формировать у детей танцевальные движения.
<b>2</b>	35	Комплексное занятие №35-№36	Продолжать учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков. Формировать у детей танцевальные движения.
	36	Комплексное занятие №35-№36	Продолжать учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков. Формировать у детей танцевальные движения.
<b>3</b>	37	Комплексное занятие №37-№38	Совершенствовать навыки детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков. Формировать у детей танцевальные движения.
	38	Комплексное занятие №37-№38	Совершенствовать навыки детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков. Формировать у детей танцевальные движения.
<b>4</b>	39	Комплексное занятие №39-№40	Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма. Учить детей правильно расслабляться. Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.
	40	Комплексное занятие №39-№40	Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма. Учить детей правильно расслабляться. Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.
<b>ФЕВРАЛЬ</b>			
<b>1</b>	41	Комплексное занятие	Учить детей ориентироваться в пространстве и осваи-

		№41	вать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма. Учить детей правильно расслабляться.
	42	Сюжетное занятие №42	Закрепить выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Муренка». Повторить ритмический танец «Галоп шестерками». Способствовать развитию ловкости, координации движений, мышечной силы и гибкости. Содействовать развитию воображения и творческих способностей.
2	43	Комплексное занятие №43	Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков. Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.
	44	Комплексное занятие №44	Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков. Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость. Содействовать развитию воображения и творческих способностей.
3	45	Комплексное занятие №45	Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков. Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.
	46	Комплексное занятие №46	Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма. Учить детей правильно расслабляться. Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.
4	47	Комплексное занятие №47	Продолжать учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков. Формировать у детей танцевальные движения.
	48	Комплексное занятие №48	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно. Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.
<b>МАРТ</b>			
1	49	Комплексное занятие №49	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно. Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального

			слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.
	50	Сюжетное занятие №50	Способствовать развитию творческих способностей, выдумки, фантазии. Закрепить выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики «Хоровод». Содействовать развитию прыгучести, ловкости, координации движений, ориентировки в пространстве.
2	51	Комплексное занятие №51	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно. Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.
	52	Комплексное занятие №52	Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.
3	53	Комплексное занятие №53	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость. Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.
	54	Комплексное занятие №54	Совершенствовать навыки детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков. Формировать у детей танцевальные движения.
4	55	Комплексное занятие №55	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость. Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.
	56	Сюжетное занятие №56	Повторить изученный материал по ритмическим танцам. Учить импровизировать под музыку. Содействовать развитию танцевальности, музыкальности и координаций движений, чувства ритма.

## **Обучающее занятие 1-2**

**I. Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колон по команде (образно-двигательные действия «солдатики»).

**Игроритмика.** Хлопки в такт музыки (образно-звуко-действия «горшинки»).

### **II. Построение в рассыпную.**

**Общеразвивающие упражнения без предмета.** Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку.

**Музыкально-подвижная игра «Найди свое место»** («У ребят порядок строгий»). Все дети стоят в шеренге (колонне), команде руководителя «Разойдись!» звучит веселая музыка, играющие разбегаются по площадке, бегают, прыгают, играют, передвигаются под музыку. Звучит команда: «Быстро местам!» Музыка прекращается. Все учащиеся должны быстро занять свои места в шеренге (колонне). Руководитель отмечает тех, кто правильно занял место в строю.

*Второй вариант.* Играющие стоят в шеренге. По сигналу руководителя «На прогулку!» дети расходятся по залу гуляют. Руководитель произносит слова: «У ребят порядок строгий, знают все свои места. Ну трубите веселее» Дети отвечают: «Тра-та-та, тра-та-та!» По сигналу руководителя дети быстро строятся в шеренгу в указанное месте. Построение может быть в колонну или круг, по периметру или посередине зала. Игру можно проводить под музыку и без нее.

(Здесь и далее: I — подготовительная часть урока; II основная часть урока; III — заключительная часть урока.)

**III. Игровой самомассаж.** Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.

## **Комплексное занятие 3-4**

**I. Строевые упражнения.** Повторить занятие 1—2. Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). Игроритмика. Повторить занятие 1—2.

### **II. Построение в рассыпную.**

**Общеразвивающие упражнения без предмета.**

Повторить занятие 1—2. Основные движения туловищем и головой.

Музыкально-подвижная игра. Повторить занятие 1—2 (вариант 2).

**III. Игровой самомассаж.** Повторить занятие 1—2.

## **Комплексное занятие 5-6**

**I. Музыкально подвижная игра «Нитка — иголка».** Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Руководитель-водящий встает впереди: он — «иголка», дети — «нитка». Куда иголка идет — туда и нитка тянется. Руководитель ведет детей залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку и без нее.

**Строевые упражнения.** Повторить занятие 1—2. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом — «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра (муз. Б. Карамышева «Русский лирический»).

**Игроритмика.** Повторить занятие 1—2.

**Танцевальные шаги.** Повторить занятие 1—2.

## **II. Построение в рассыпную.**

**Общеразвивающие упражнения без предмета.** Повторить занятие 1~4. Полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа.

**Акробатические упражнения.** Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках.

## **III. Игровой самомассаж.** Повторить занятие 1—2.

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Поднимание рук — на вдохе. Свободное опускание рук — на выдохе.

*Речитатив:*

Носом — вдох,  
А выдох — ртом,  
Дышим глубже,  
А потом —  
Марш на месте,  
Не спеша,  
Коль погода хороша!

## **Комплексное занятие 7-8**

**I. Строевые упражнения.** Повторить занятие 1—6.

**Игроритмика.** Повторить уроки 1—2. Ходьба сидя на стуле.

## **II. Построение в рассыпную.**

**Общеразвивающие упражнения без предмета.**

Повторить занятие 1—6. Комплекс общеразвивающих упражнений из пройденного материала, выполняемый под музыку.

**Акробатические упражнения.** Повторить занятие 5—6.

**Хореографические упражнения.** Полуприседы, подъемы! на носки, держась за опору.

**Танцевальные шаги.** Повторить занятие 1—2. Полуприсед на одной ноге, другую — вперед на пятку.

**Музыкально-подвижная игра.** Повторить игру «Нитка — иголка» (уроки 5—6).

**III. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Напряженное и расслабленное положения рук и ног в образно-двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя.

## **Комплексное занятие 9-10**

**I. Игроритмика.** Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»).

**Строевые упражнения.** Построение в шеренгу («солдатики»), в круг. Передвижение по кругу в различных направлениях. Бег в рассыпную. Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» (в кругу) (занятие 1—2).

**II. Общеразвивающие упражнения без предмета.** Комплекс ОРУ из пройденного материала, выполняемый под музыку.

**Акробатические упражнения.** Повторить занятие 5—6.

**Хореографические упражнения.** Стойка руки на пояс и за спину. Повторить занятие 7—8.

**Танцевальные шаги.** Повторить занятие 7—8. Пружинные полуприседы.

**Ритмический танец.** «Танец сидя».

Веселый танец-игра исполняется под музыку любой польки. Все участники танца сидят на стульях, перед ними — ведущий. Он показывает движения, которые все ребята повторяют, предварительно не разучивая. Первые два раза можно комментировать движения какими-либо словами-подсказками. С каждым разом темп исполнения убыстряется. Важно сделать все движения точно, красиво и ничего не перепутать. (Тот, кто ни разу не ошибется, может быть награжден.)

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на крепление осанки.** Повторить уроки 5-8. Расслабление с выдохом.

## **Комплексное занятие 11-12**

**I. Игроритмика.** Повторить занятие 9—10.

**Строевые упражнения.** Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи» — образно-двигательные действия).

**II. Общеразвивающие упражнения с предметом.** Упражнения с погремушками, султанчиками, хлопками.

**Акробатические упражнения.** Перекаты в положении лежа, руки вверх («бревно») и сед на пятках с опорой на предплечья.

**Хореографические упражнения.** Повторить занятие 9—10. Свободные, плавные движения руками.

**Танцевальные шаги.** Повторить занятие 9-10. Приставной шаг в сторону.

**Ритмический танец** «Танец сидя» (повторить занятие 9—10).

**Музыкально-подвижная игра** «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.

**III. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Повторить занятие 9—10. Расслабление с выдохом.

### **Комплексное занятие 13-14**

**I. Игроритмика.** Повторить занятие 9—10. **Строевые упражнения.** Повторить занятие 11—12.

**II. Общеразвивающие упражнения с предметами.**

Повторить занятие 11—12.

**Ритмический танец «Кузнечик».** («Песня о кузнечике» на муз. В. Шаинского).

#### **Описание танца**

**Первый куплет.**

**A.** 1—2 — два пружинистых полуприседа с двумя ударами руками по коленям.

3—4 — два пружинистых полуприседа и два хлопка в ладоши перед собой.

5—8 — повторить счет 1-4.

**B.** 1—2 — два пружинистых полуприседа со скрестными движениями руками справа («ножницы»).

3—4 — повторить счет 1—2 в другую сторону.

5—6 — два пружинистых полуприседа с двумя ударами кулака о кулак справа («молоточки»).

7—8 — повторить счет 5—6 в другую сторону.

**Припев.** «Представьте себе...»

**A.** 1-2 прыжком — стойка ноги врозь, руки в стороны — книзу ладонями вперед.

3-4- прыжком — стойка ноги вместе, руки на пояс.

5-8- четыре подскока на месте с поворотом на 360° вправо.

**B.** — повторить движения части **A.**

**Акробатические упражнения.** Повторить занятие 11—12.

**Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки»** (занятие 11-12).

**III. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.**

Повторить занятие 11-12. Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.

### **Комплексное занятие 15-16**

**I. Строевые упражнения.** Построение в шеренгу, круг.

**Танцевальные шаги.** Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком.

**II. Игроритмика.** Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле.

**III. Танцевально-ритмическая гимнастика.** Упражнение с погремушками, султанчиками или хлопками «У оленя дом! большой» (французская народная песня «Большой олень»: И. Мазнин, А. Фомин). Построение лицом в круг, предмет в руках.

#### Описание танца

**Первый куплет.**

**А.** 1—8 — восемь акцентированных шагов вперед к центру с ударами погремушек.

**Б** 1—8 — повторить движения части А, шаги назад.

**Припев.**

**А** 1—2 — два удара погремушками («Тук-тук»).

3—4 — три удара погремушками.

5—8 — повторить счет 1—4.

**Б.** 1—4 — повторить движения части А, счет 1—4.

5—8 — полуприсед, правую руку разогнуть вперед, левую за спину («лапу подает»).

**Проигрыш.** Повторить упражнения первого куплета, но шаги — вправо по кругу и в конце — поворот лицом в круг

**Припев.** Повторить упражнения припева, но вместо трех ударов в погремушки — три удара погремушками о колени.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Проигрыш.** Повторить упражнения первого куплета, но Книжки влево по кругу и в конце — поворот лицом в круг.

**Припев.** Повторить упражнения припева с ударами погремушками о колени. При повторении припева уйти по | кругу к своему стулу.

**Ритмический танец «Кузнечик»** (занятие 13—14).

**Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки»** (занятие 11-12).

**III. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Повторить занятие 13—14.

#### Комплексное занятие 17-18

**I. Строевые упражнения.** Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом.

**Танцевальные шаги.** Повторить занятие 15—16.

**Игроритмика.** Повторить занятие 15—16.

**Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»** (занятие 15—16).

**Ритмический танец «Кузнечик»** (занятие 13-14).

**Подвижная игра «У медведя во бору».**

На одной стороне площадки — берлога медведя, в берлоге — водящий — медведь. На другой стороне — дети. Дети идут к берлоге со словами: «У медведя во бору грибы, ягоды беру, а медведь не спит и на нас рычит!» После этих слов медведь начинает ловить детей, а дети стараются убежать.

Пойманные идут в берлогу. Медведь меняется, когда в берлоге будет четыре—пять пойманных игроков.

Вариант: игра с двумя—тремя водящими.

**Хореографические упражнения.** Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Свободные, плавные движения руками.

**III. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Имитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине, стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»).

### **Комплексное занятие 19-20**

**I. Строевые упражнения.** Построение врассыпную.

**Игроритмика.** Повторить занятие 15—16, но в положении стоя.

**II. Ритмический танец «Кузнечик»** (занятие 13—14).

**Акробатические упражнения.** Комбинация в образно-двигательных действиях. Группировка, лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь («Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») — перекаты вправо (влево).

**Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»** (занятие 15—16).

**Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору»** (занятие 17-18).

**III. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Имитационно-образные упражнения на укрепление осанки. Сед ноги врозь («Буратино»), стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»).

### **Комплексное занятие 21**

**I. Строевые упражнения.** Построение в круг.

**Игроритмика.** Повторить занятие 19—20.

**Пальчиковая гимнастика.** Общеразвивающие упражнения пальчиками.

**И. П.** (исходное положение) сед по кругу (или на стульчиках). Сгибание пальцев рук в кулак и разгибание — «фонарики»: правой, левой рукой, обеими руками и по очереди.

**II. Акробатические упражнения.** Комбинация в образно-двигательных действиях. Повторить занятие 19—20.

**Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»** (занятие 15—16).

**Креативная гимнастика.** Творческая игра «Кто я?»

Назначается водящий. Играющие разбегаются по площадке. Звучит музыка. Руководитель дает задание вспомнить, кто живет в море. Дети придумывают фигуры (рыбы, крабы и т.д.) и замирают в выбранной позе. Музыка прекращается. Водящий должен угадать, кого дети изобразили, и выбрать лучшую фигуру. Задания могут быть самыми различными: изобразить птиц, лесных жителей и т.д.

**III. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.** Имитационно-образные упражнения на укрепление осанки. Повторить занятие 17—18, 19—20.

### **Сюжетное занятие 22**

#### **«На лесной опушке» (путешествие в лес)**

**Задачи.** Совершенствовать выполнение танца «Кузнечик». Закрепить выполнение комплекса танцевально-ритмической гимнастики «У оленя дом большой». Содействовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве.

#### **Ход занятия**

Дети входят в зал под музыку «Песенка о лете» (Е. Крылатов — Ю. Энтин, перестраиваются в шеренгу.

Педагог сообщает ребятам, что они отправляются путешествовать в лес и будут знакомиться с обитателями леса.

**1. «Поход»** — различные передвижения шагом, прыжками, с махами руками и т.д. по сюжету. Движение детей сопровождается речитативом, читаемым педагогом.

Отправляемся в поход,  
Много нас открытий ждет.  
Мы шагаем друг за другом  
Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,  
В поле бабочки летают.  
Раз, два, три, четыре —  
Полетели, закружились.

Мостик в стороны качался,  
А под ним ручей смеялся.  
На носочках мы пойдем,  
На тот берег попадем.

Дальше — глубже в лес зашли,  
Налетели комары.  
Руки вверх — хлопок над головой,  
Руки вниз — хлопок другой.

Комаров всех перебьем  
И к болоту подойдем.  
Перейдем преграду вмиг  
И по кочкам прыг, прыг, прыг.

Прыгать дружно мы умеем,

Прыгать будем мы смелее.  
Раз и два, раз и два —  
Позади уже вода.

Под кустом пролезть не страшно  
И под елкой не опасно.  
Друг за другом успевайте,  
Только ветки не ломайте.

Вдруг мы видим: у куста  
Выпал птенчик из гнезда.  
Тихо птенчика берем  
И назад в гнездо кладем.  
Дальше по лесу шагаем  
И медведя мы встречаем.  
Руки за голову кладем  
И вразвалочку идем.

Лес дремучий, ниже ветки,  
Испугались наши детки.  
На коленях поскорей  
Страшный путь преодолей.

Зайчик быстрый скачет в поле.  
Очень весело на воле.  
Подражаем мы зайчишке,  
Непоседы-ребятишки.

Мы шагаем, мы шагаем,  
Руки выше поднимаем.  
Голову не опускаем,

Дышим ровно, глубоко.  
Видишь, как идти легко!

2. Это чей мы видим дом?  
Кто же, кто хозяин в нем?  
Здесь живет лесной народ.  
Он танцует и поет.

Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «У оленя дом большой».

**3. Комплекс общеразвивающих упражнений** типа зарядки сопровождается речитативом:

В лесной глуши на елке  
Жили-были два бельчонка.

Жили дружно, не тужили  
И с зарядкою дружили.

Вставали рано поутру,  
Изображали кенгуру:  
За ушки лапками хватались  
И вправо-влево наклонялись.

Дружно хлопали в ладошки,  
Потягивались, словно кошки.  
Ножками топали,  
Глазками хлопали,  
Головками крутили  
И друг за другом вслед ходили.

**4.** Видим — скачут по опушке  
Две веселые лягушки.  
Прыг-скок, прыг-скок —  
Прыгать весело, дружок.

Проводится игра **«Цапля и лягушки»**.

**5.** Посмотри, красиво тут,  
И кузнечики поют.

Проводится танец **«Кузнечик»**.

**6.** Сколько выросло грибов  
У осинок и дубов!  
Мы грибочки соберем  
И скорей домой пойдем.

Проводится игра **«У медведя во бору»**.

**7.** Тропка змейкой под ногами —  
Мы домой вернемся сами.

**8.** Подведение итогов. Организованный выход под музыку.

**Примечание.** Вместо игры «Цапля и лягушки» или «У медведя во бору» в сюжетном уроке можно разучить новую игру «Зайчики и волк».

Зайки скачут на лужайке.  
Вдруг в лесу мелькнула тень —  
Зайки спрятались за пенек.  
На носочки поднялись.  
Ну-ка, зайка, оглянись:  
Не сидит ли за кустом

Присели на месте.
-------------------

Страшный волк с большим хвостом?

Вдруг волчище выбегает,  
Серых зайчиков хватает.  
Быстро, зайчики, домой!  
Злющий волк бежит горой.  
Присели на месте.

Выбегает волк — водящий — и ловит зайчиков.

Все зайчики бегут в дом — за линию, а волк возвращается в свое логово с теми, кого поймал.

Выбегает волк — водящий — и ловит зайчиков.

Все зайчики бегут в дом — за линию, а волк возвращается в свое логово с теми, кого поймал.

## Сюжетное занятие 23-24

**I. Строевые упражнения.** Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!» (для закрепления строевых действий).

Дети стоят в шеренге (колонне, круге). По сигналу педагога «На прогулку!» все разбегаются, играют самостоятельно, можно под музыку. По сигналу «Быстро по местам!» дети занимают свои прежние места в шеренге (колонне, круге). Занявшие свои места последними проигрывают. Педагог может менять направление, например, повернуть шеренгу (колонну) кругом или дать команду встать спиной к центру круга.

Передвижение по кругу за педагогом под музыку «Польки» (2/4), «Горошинки».

**Игроритмика.** Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта (счет 1 или 3 при музыкальном размере 4/4; счет 1 при музыкальном размере 2/4).

**II. Ритмический танец** «Если весело живется...».

Все стоят в кругу или идут за ведущим со словами, выполняя различные танцевальные движения.

**Танцевально-ритмическая гимнастика** «На крутом бережку». («На крутом бережку» Б.Савельева, А.Хаит, из мультфильма «Приключения кота Леопольда».)

### Описание танца

**Вступление.**

1—16 — шестнадцать шагов на месте или выход на И. П. (точку), в конце принять И. П. — стойка руки перед грудью, правая рука на левой.

**Первый куплет.**

А. 1—2 — полуприсед, правое предплечье вверх, указательный палец к щеке.

3-4 - И. П.

5—8 — повторить счет 1—4 с другой руки.

Б. 1—2 — полуприсед на левой ноге, правую вперед — наружу на пятку.

3-4 - И. П.

5—8 — повторить счет 1—4 с другой ноги.

**Припев.**

А. 1—2 — стойка руки вверх — наружу.

3—4 — руки на пояс.

5—6 — круглый полуприсед, руки на пояс.

7—8 — встать.

Б. 1—8 — на каждый счет, пружиня в полуприседе, повороты туловища направо—налево; руки согнуть вперед, кисти расслабленно вниз, потряхивание кистями.

**Проигрыш.**

А — Б. 1—16 — варианты ходьбы: на месте; в парах, смена И. П. и на свои места; вокруг себя; вперед—назад и т.д.

**Второй куплет.**

А. 1—2 — притоп правой ногой, руки на пояс.

3—4 — пауза.

5—6 — притоп левой ногой, руки на пояс.

7—8 — пауза.

Б. 1—8 — повторить движения части Б первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша

**Третий куплет.**

А. 1—2 — с полуповоротом направо наклон вперед прогнувшись, руки на пояс.

3—4 — И. П.

5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону.

Б. 1—8 — повторить движения части Б первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Пальчиковая гимнастика.** Повторить урок 21.

**III. Игропластика.** Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор, лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх — принять группировку «ежик».

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.** Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление — поза «спящего».

**Комплексное занятие 25-26**

**Музыкально-подвижная игра по ритмике.** Построение врассыпную. Под музыку марша все марширую в любом направлении, под музыку польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании.

**Игроритмика.** Повторить занятие 23—24.

**II. Ритмический танец** «Если весело живется» (занятие 23—24).

**Танцевально ритмическая гимнастика** «На крутом бережку» (занятие 23—24).

**III. Игрпластика.** Повторить занятие 23—24.

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.** Имитационно-образные упражнения в расслаблении (занятие 23—24).

### **Комплексное занятие 27-28**

**Строчные упражнения.** Построение в круг.

**Игрритмика.** Повторить занятие 23—24. Различие динамики звука «громко — тихо». На громкую музыку — увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку — уменьшение круга шагами вперед к центру.

**Музыкально-подвижная игра по ритмике.** Повторить занятие 25-26.

**II. Танцевальные шаги.** Комбинации из танцевальных шагов.

И. П. — передвижение по кругу в сцеплении за руки.

А. 1—8 — восемь шагов с носка по кругу вправо.

Б. 1—8 — с поворотом налево четыре приставных шага вправо.

В. 1—4 — полуприсед на правой ноге, левую вперед на пятку.

5—8 — четыре хлопка в ладоши. Г. — повторить движения части В с другой ноги. Всю композицию повторить в другую сторону.

**Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом бережку»** (занятие 23—24).

**Ритмический танец.** «Если весело живется» (занятие 23—24).

**III. Пальчиковая гимнастика.** Выполнение фигурок из пальчиков: «круг», «очки» — соединение указательных и больших пальцев одной руки, обеих рук;

«домик» — соединение средних пальцев обеих рук под углом.

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук — «воробушки полетели».

### **Комплексное занятие 29-30**

**I. Строчные упражнения.** Построение в круг.

**Креативная гимнастика.** Импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню.

**Игрритмика.** Повторить занятие 23—24 и 27—28.

**Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо».** Педагог показывает движения детям, дети повторяют:

— четыре хлопка на каждый счет;

— один хлопок на два счета и еще один хлопок на два;

— четыре хлопка на каждый счет;

— один хлопок, и держать ладони вместе на четыре. Задания можно менять по очередности.

**II. Танцевальные шаги.** Повторить урок 27-28. **Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»** (занятие 15—16), «На крутом бережку» (уроки 23—24). Ритмический танец «Если весело живется» (занятие 23—24).

### **III. Пальчиковая гимнастика.**

Выполнение фигурок из пальчиков:

«бинокль» — образное соединение пальцев каждой руки и соединение рук перед глазами;

«лодочка» — соединение мизинцев и «ребра» ладоней обеих рук;

«цепочка» — кольцеобразное соединение указательного и большого пальцев одной руки с указательным и большим пальцами другой руки.

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Повторить занятие 27—28.

### **Комплексное занятие 31**

**I. Строевые упражнения.** Построение в круг.

**Креативная гимнастика.** Повторить занятие 29—30.

**Игроритмика.** Повторить занятие 23—24 и 27—28.

**Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо»** (занятие 29—30).

**II. Танцевальные шаги.** Повторить занятие 27—28.

**Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»** (уроки 15—16), «На крутом бережку» (занятие 23-24).

**III. Пальчиковая гимнастика.** Выполнение фигурок из пальчиков (занятие 29—30).

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Имитационно-образные упражнения на дыхание «насос»:

1-4 — на вдохе через нос руки поднять до уровня груди, ладонями вниз;

5—8 — на выдохе через рот руки вниз, ладонями вниз.

Повторить 3—4 раза.

### **Сюжетное занятие 32**

**Путешествие по станциям «Веселый экспресс»**

**Задачи.** Научить детей различать динамические оттенки «громко — тихо». Совершенствовать выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «На крутом бережку». Повторить ритмический танец «Если весело живется». Воспитывать организованность, дисциплинированность, доброту.

#### **Ход занятия**

Дети входят под песню «Голубой вагон» (В. Шаинский, А. Тимофеевский). Все ребята готовятся к путешествию — берут с собой в дорогу улыбку, шутку, здоровый смех и прекрасное настроение, и конечно — маршрутную карту. Дети встают «вагончиками» по четыре человека в колонну, руки кладут на плечи друг другу. Руководитель идет впереди — «паровоз» и с речитативом двигается в различных направлениях, ведя за собой «вагончики».

Чук-чук-чук! Чук-чук-чук!

Паровоз — наш лучший друг.

Он промчит нас по лесам,

По оврагам и горам.

Крепко за руки держись,

От друзей не оторвись.  
Машинист, вперед гляди,  
Путь веселый впереди.

**1. Станция первая — «Спортивная».** Дети выполняют общеразвивающие упражнения под речитатив:

Ну-ка, дружно стройся в ряд!  
Вызываем всех ребят:  
Из вагонов выходите,  
Силу, ловкость покажите.

Проводится построение в короткие шеренги («вагончиками»).

Дети, стройтесь по порядку  
На активную зарядку.  
Левая, правая,  
Бегая, плавая,  
Мы растем смелыми,  
На солнце загорелыми.  
На носочки поднимайтесь,  
Руки к солнцу. Улыбайтесь!  
Подтянулись, наклонились  
И обратно возвратились.  
Повернулись вправо дружно,  
Влево тоже делать нужно.  
Делай раз и делай два.  
Не кружись ты, голова!  
Повороты продолжай  
И ладошки раскрывай.  
А теперь наклон вперед  
Выполняет наш народ.  
Поднимай колено выше —  
На прогулку цапля вышла.  
А теперь еще задание —  
Начинаем приседание.  
Приседать мы не устанем,  
Сядем — встанем, сядем — встанем.  
Проведем еще игру:  
Все присядем — скажем: «У!»  
Быстро встанем — скажем: «А!»  
По вагонам нам пора.

**2. Станция вторая — «Певучая нотка».**  
Ходьба с речитативом:

Отправляемся в дорогу.  
Дружно зашагали в ногу.  
Вы, ребята, не зевайте,  
Песню вместе запевайте.

Дети поют любую знакомую песню. (Можно использовать аудиокассеты, включающие версии КАРАОКЕ.)

### **3. Станция третья — «Сказочная».**

Выполняется упражнение «На крутом бережку».

### **4. Станция четвертая — «Давайте-ка поиграем».**

Посмотри, какие дети!  
Дети лучше всех на свете.  
Надо вам, ребята, знать,  
Что мы будем сейчас играть!

Проводится игра «Тихо — громко». Дети строят несколько кругов «вагончиками» (занятия 27—28).

### **5. Станция пятая — «Танцевальная».**

Ритмический танец! «Если весело живется» (можно другой знакомый танец).

### **6. Станция шестая — «Загадочная».**

«Ромашка» с загадками. На лепестках написаны загадки. Соревнуются дети «вагончиками».

Подведение итогов занятия, определение лучших «вагончиков». Выход под песню.

## **Комплексное занятие 33-34**

**I. Строевые упражнения.** Построение в круг.

**Игроритмика.** Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет.

**II. Танцевальные шаги.** Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.

**Ритмический танец** «Галоп шестерками» на приставном шаге. (Муз. «Йоксу-полька».) Построение в круг.

### **Описание танца**

**1-я фигура.**

**А — Б.** 1—16 — шестнадцать шагов по кругу вправо.

**В — Г.** 1—16 — восемь приставных шагов в том же направлении.

**Д-З.** 1—32 — повторить движения частей А — Г в другую сторону, закончить лицом в круг.

## **2-я фигура.**

- А.** 1—4 — два подскока на месте.  
5—8 — четыре хлопка в ладоши.  
**Б.** — повторить движения части А.  
**В.** 1—4 — два удара правой ногой о поле.  
5—8 — четыре хлопка в ладоши.  
**Г.** — повторить движения части В с левой ноги.  
**Д—3.** — повторить движения частей А — Д.

**Танцевально-ритмическая гимнастика.** Построение врассыпную. «Песня Муренки» (упражнение в седах и упорах). (М.Пляцковский, Ю.Антонов, пластинка «Приключение кузнечика Кузи».)

### **Вступление.**

**И. П.** — сед на пятках, руки на бедрах.

### **Первый куплет.**

- А.** 1—2 — наклон вправо, указательные пальцы к голове («рожки»);  
3 — 4 — И. П.  
5 — 8 — повторить счет 1—4 в другую сторону.  
**Б.** — повторить движения части А.  
**В.** 1—2 — наклон вперед с полуповоротом направо, руки в стороны — наружу, ладонями вверх.  
3-4 - И. П.  
5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону.  
**Г.** — повторить движения части В с полуповоротом налево.  
**Д.** 1—2 — встать на колени, руки вверх — наружу.  
3—4 — И. П. сед на пятках.  
5—6 — наклон вперед, руки назад.  
7—8 — И. П. сед на пятках, в конце — упор стоя на коленях.

### **Припев.**

- А.** 1—4 — четыре шага вперед в упоре, стоя на коленях.  
5—8 — три наклона головой вперед (повторить три раза: «му-му-му; му-му-му; му-му-му»);  
**Б.** 1—2 — правую руку вверх.  
3—4 — И. П.  
5—6 — левую руку вверх.  
7—8 — И. П.  
**В.** 1—2 правую ногу назад.  
3—4 — И. П.  
5—6 — левую ногу назад.  
7—8 — И. П.  
**Г.** — повторить движения части А, счет 1—4, передвигаясь назад.  
5—8 — три движения тазом («хвостиком») вправо, влево, вправо (повторить три раза).

Д. — повторить движения части Б.

Е. — повторить движения части В.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Игропластика.** Специальные упражнения для развития силы мышц.  
Морские фигуры:

«морская звезда» — лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;

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

«краб» — передвижение в упоре стоя согнувшись, ноги согнуты врозь;

«дельфин» — лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок».

**III. Креативная гимнастика «Море волнуется».** Игра направлена на развитие воображения и двигательной памяти. Дети стоят лицом в круг, взявшись за руки. Они размахивают руками вперед-назад, произнося слова:

Море волнуется — раз,

Море волнуется — два,

Море волнуется — три,

На месте, фигура, замри! (например: «Фигура рыбы, замри»)

После слова «Замри!» дети принимают какую-нибудь Позу (можно заранее оговорить). Преподаватель отмечает ей, принявших наиболее красивые и оригинальные позы.

### **Комплексное занятие 35-36**

**I. Строевые упражнения.** Построение в круг.

**Игроритмика.** Повторить занятия 33—34.

**II. Ритмический танец «Галоп шестерками»** (на приставном шаге) занятия 33—34.

**Танцевально-ритмическая гимнастика.** Построение в рассыпную. «Песня Мууренки» (занятия 33—34).

**Игропластика.** Специальные упражнения для развития гибкости — морские фигуры:

«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;

«морской червяк» — упор, стоя согнувшись.

**III. Креативная гимнастика «Море волнуется»** (занятие 33—34).

### **Комплексное занятие 37-38**

**I. Строевые упражнения.** Построение в круг. Игра «У ребят порядок строгий» (занятие 1—2).

**Игроритмика.** Повторить занятия 33—34.

**II. Хореографические упражнения.** Комбинации И. П. стойка лицом к опоре, держась за нее.

А 1 — 2 — полуприсед.

3 — 4 — встать.

5 — 6 — встать на носки.

7 — 8 — И. П.

Б. 1 — 2 — руки на пояс.

3 — 4 — руки на опору.

5 — 6 — руки за спину.

7 — 8 — руки на опору.

**Ритмический танец** «Галоп шестерками» (на приставном шаге).  
занятие 33—34.

**Танцевально-ритмическая гимнастика.** Построение врассыпную.  
«Песня Мууренки» (занятие 33-34).

**Игропластика.** Комплексы упражнений по занятиям 33-34 и 35—36  
«Морские фигуры».

**III. Креативная гимнастика** «Море волнуется» (занятия 33-34).

### **Комплексное занятие 39-40**

**I. Строевые упражнения.** Построение в круг.

**Игроритмика.** Повторить занятия 33-34.

**Танцевально-ритмическая гимнастика.** Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога (занятия 11-12). «У оленя дом большой» (занятия 15—16), «На крутом берегу» (занятия 23-24), «Песня Мууренки» (занятия 33-34).

**II. Музыкально-подвижная игра** «Водяной». Игра направлена на развитие быстроты и ловкости. Начертить круг — озеро. Играющие бегают вокруг озера. Водящий бегают в круге и ловит играющих, которые близко подходят к берегу. При этом водящему нельзя выходить за линию круга. Пойманные становятся в круг и помогают водящему ловить игроков.

**Игропластика.** Построение врассыпную. Повторить занятия 37-38.

**Креативная гимнастика** «Создай образ». Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа.

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.

**Примечание.** Проведенные выше задания показывают путь, по которому можно искать и закреплять выразительные приемы создания игрового образа.

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

**IV. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Имитационно-образные упражнения на дыхание. Повторить занятия 31.

### **Комплексное занятие 41**

**I. Строевые упражнения.** Построение в круг. Музыкально-подвижная игра «Водяной» (занятия 39—40).

**II. Танцевально-ритмическая гимнастика.** Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога (занятия 11—12). «У Оленя дом большой» (занятия 15—16), «На крутом берегу» (занятия 23—24), «Песня Мууренки» (занятия 33-34).

**Креативная гимнастика.** Специальные задания «Создам образ» (занятия 39—40).

**III. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Имитационно-образные упражнения «Вороны».

Педагог. (Дети прыгают.)

Вот под елочкой зеленой

Скачут весело вороны.

Дети

Кар-кар-кар!

Педагог.

Целый день они летали,

Спать ребятам не давали.

(Дети бегают врассыпную и машут руками.)

Дети.

Кар-кар-кар.

Педагог.

Только к ночи умолкают,

Вместе с нами засыпают.

Дети.

Ш-ш-ш-и... (Приседание с выдохом.)

### **Сюжетное занятие 42**

#### **«Путешествие в Морское царство»**

**Задачи.** Закрепить выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Мууренка». Повторить ритмический танец «Галоп шестерками». Способствовать раз витию ловкости, координации движений, мышечной силы и гибкости. Содействовать развитию воображения и творческих способностей.

#### **Ход занятия**

Дети организованно входят под песню «Синяя вода» (Шаинский, Ю. Энтин). Для того чтобы добраться до моря, они должны преодолеть несколь-

ко препятствий: речку, яму, гору, болото, обмануть Водяного и пройти испытания:

1. «Речка» — переход по скамейкам;

«яма» — прыжок в длину с места или перешагивание со скамейки на скамейку (с помощью педагога);

«гора» — лазание по наклонной скамейке;

«болото» — прыжки по «кочкам» (кружочкам).

2. Игра «Водяной» (звучит «Песня Водяного»; М. Дунаевский).

3. Испытания заключаются в выполнении комплекса упражнений игропластики на морскую тематику.

#### **Упражнение на дыхание «Парус»:**

И. П. — основная стойка.

1 — обычный вдох.

2 — 4 — продолжительный выдох через рот («ветер надувает парус»).

#### **Упражнение «Волны шипят»:**

И. П. — сед на пятках, руки внизу.

1—2 — волнообразные движения руками вперед — вверх, обычный вдох.

3—4 — волнообразные движения руками вниз, выдох через рот со звуком «ш-ш-ш». То же, увеличивая амплитуду движений, вставая на колени.

#### **Упражнение для укрепления мышц спины «Морская звезда»:**

И.П.— лежа на животе, руки вверх.

1 — прогибаясь, поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2 — руки и ноги развести в стороны.

3 — руки и ноги соединить вместе.

4 — И. П.

#### **Упражнение «Плавание брассом»:**

И. П. — лежа на животе, руки вверх.

1 — прогнувшись, поднять голову, верхнюю часть туловища, руки.

2—7 — движения руками, имитируя «брасс».

8 — И. П.

#### **Упражнение для укрепления мышц живота «Кальмар»:**

И. П. — сидя, руки в упоре сзади.

1 — согнуть ноги вперед, не касаясь стопами пола.

2 — разогнуть ноги в стороны — вверх.

3 — соединить ноги вместе.

4 — И.П.

#### **Упражнение «Медуза»:**

И. П. — лежа на спине, ноги врозь, руки вверх в стороны.

1 — группировка лежа (когда шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно).

2 — 3 — держать.

4 — И. П. (когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность).

#### **Упражнение на развитие гибкости «Альбатрос»:**

И.П. — сидя, ноги врозь, руки в стороны.

1 — 2 — наклон вперед до касания грудью пола.

3 — 6 — держать.

7 — 8 — И.П.

### **Упражнения на расслабление «Я на солнышке лежу»:**

И.П. — лежа на животе с опорой на предплечья.

1 — согнуть правую ногу назад.

2 — разгибая правую, одновременно согнуть левую ногу.

3 — 4 — то же с другой ноги.

4. Дети прошли все испытания, и вышли к морю. Царь Нептун встретил их и предложил сыграть в свою любимую игру «Море волнуется» (выбирается водящий Нептун).

5. Нептун хочет узнать побольше о земле, кто там живет (животные, птицы, звери).

### **Упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Муренка».**

6. Путешествие было интересным, и в заключение дружный танец «Галоп шестерками».

7. Затем «купание» — дети изображают игры на воде (под музыку). Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа. Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги. Отдыхают, подводят итоги путешествия и отправляются под музыку домой.

## **Комплексное занятие 43**

**I. Строевые упражнения.** Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении.

**Игроритмика.** Различие динамики звука «громко — тихо». Под громкую музыку — ходьба, акцентируя шаг, под тихую музыку — ходьба в полуприседе — крадучись. Выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта — основного движения (наклона, приседа и т.д.).

**II. Ритмический танец «Танец утят»** (французская народная песня).

И.П. — стойка руки согнуты в стороны, ладонями вперед, лицом в круг.

А. 1—4 — четыре раза согнуть пальцы в кулачок («клювики»).

5—8 — четыре раза поднять и опустить локти вниз («крылышки»).

Б.1—4 — приседая и вставая, четыре раза колени вправо — влево («хвостики»). 5—8 — четыре хлопка перед собой.

В — Г — повторить движения частей А — Б.

**Припев.**

А.1—8 — восемь подскоков по кругу, держась за руки.

Б. — повторить движения части А.

В. — Г. — повторить движения частей А — Б в другую сторону.

**Акробатика.** Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях:

«Ванька-встанька» — из положения седа в группировке перекаты назад — вперед;

«Мальвина-балерина» — стойка на носках, ходьба на носках;  
«Солдатык» — стойка на одной ноге, держась за опору.  
На одной ноге постой-ка,  
Будто ты солдатык стойкий.  
Ногу правую к груди,  
Да смотри не упади!  
А теперь постой на правой,  
Если ты солдатык бравый.

**Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?»** Все играющие, кроме одного, образуют круг. В центре круга — водящий с закрытыми глазами. Дети, держась за руки, идут по кругу вправо (влево) и произносят: «Вот построили мы круг, повернемся разом вдруг (дети поворачиваются в другую сторону). А как скажем: „Скок, скок, скок“, — отгадай, чей голосок?»

Слова «скок, скок, скок» говорит один ребенок по указанию педагога. Когда сказаны все слова, водящий открывает глаза и старается отгадать, кто сказал слова «скок, скок, скок». Если отгадает, то тот, кто говорил, становится водящим.

Передвигаться по кругу можно под музыку.

**Игровой самомассаж.** Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладочки-мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги»).

#### **Комплексное занятие 44**

**I. Строевые упражнения.** Повторить занятия 43—44.

**Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?»** (занятия 43—44).

**Игроритмика.** Повторить занятия 43—44.

**II. Танцевально-ритмическая гимнастика.** Упражнение «Хоровод» (песня «От улыбки», В. Шаинский, М. Пляцковский).

#### **Описание танца**

**Вступление.**

И.П.— стоя по кругу, держась за руки.

**Первый куплет.**

А.1—8 — восемь шагов вправо по кругу.

Б.1—8 — восемь шагов по кругу на носках.

В.— повторить движения части А в другую сторону.

Г.— повторить движения части Б в другую сторону.

**Припев.**

А.1—4 — четыре шага вперед, поднимая руки вверх.

5—8 — четыре шага назад дугами назад, руки вниз.

Б.1—8 — «...И кузнечик запиликает на скрипке...» — изображают игру на скрипке.

В.1—8 — восемь махов руками в сцеплении вперед-назад.

Г. 1—8 — руки вверх в сцеплении (изображают дружбу), посмотреть друг на друга.

Д. — повторить движения части В.

Е. — повторить движения части Г.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Акробатика.** Повторить занятия 43—44.

**Ритмический танец «Танец утят»** (занятия 43—44).

**III. Игровой самомассаж.** Повторить занятия 43—44.

### **Комплексное занятие 45**

**I. Строевые упражнения.** Построение в круг, передвижение по кругу.

**Игроритмика.** Различие динамики звука «громко—тихо». Под громкую музыку дети бегают, прыгают; под тихую музыку — ходьба на носках, в полуприседе, в упоре присев.

**Ритмический танец «Танец утят»** (занятия 43—44).

**II. Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».**

На земле (на полу) обозначен круг. В центре круга водящий — ворона. За линией круга все играющие воробышки. Они впрыгивают в круг, прыгают по кругу, выпрыгивают из него. Ворона старается поймать воробышка, когда тот находится в кругу. Пойманный становится водящим.

**Варианты.** Воробышки не прыгают по кругу, а только впрыгивают и выпрыгивают; пойманные остаются в центре круга, а когда их будет четыре—пять, выбирается новый водящий.

**Танцевально-ритмическая гимнастика «Хоровод»** (занятия 45-46).

**Пальчиковая гимнастика.**

И.П. — сед на стульчике.

Игры-потешки «Сорока-белобока».

Сорока-белобока  
Кашу варила,  
Детишек кормила.

Указательный палец правой руки выполняет круговые движения на ладони левой руки.

Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала...

По очереди правой рукой сгибают пальчики левой руки.

Затем можно поменять работу рук. Далее можно по очереди сгибать пальчики без помощи другой руки.

**III. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Потряхивание кистями рук. Сед руки пи спину. Расслабление рук с выдохом.

## **Комплексное занятие 46**

**I. Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонку по распоряжению.

**Игроритмика.** Различие динамики звука «громко — тихо». Под громкую музыку дети хлопают в ладоши в такт; под тихую музыку принимают присев в группировке — «прячутся».

**II. Танцевально-ритмическая гимнастика.** Перестроение из одной шеренги в несколько по команде и ориентирам. «У оленя дом большой» (занятия 15—16), «На крутом бережку» (занятия 23—24), «Песня Мууренки» (занятия 33—34), «Хоровод» (занятия 45—46).

**Музыкально-подвижная игра** «Попрыгунчики-воробышки» (занятия 47—48).

**III. Пальчиковая гимнастика.** И.П.— сед на стульчике. Общеразвивающие упражнения пальчиками. И.П.— пальцы правой и левой рук в кулак. Разгибание всех пальцев, но очереди и одновременно. Отведение и приведение пальцев врозь—вместе.

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Потряхивание кистями рук. Расслабление рук (руки на стол, руки в карманы).

## **Комплексное занятие 47**

**I. Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонку по распоряжению.

**Игроритмика.** Различие динамики звука «громко — тихо». Под громкую музыку дети идут вперед (охотники); под тихую музыку дети, пригнувшись, идут назад (звери прячутся от охотников).

**II. Музыкально-подвижная игра** «Мы — веселые ребята».

На одной стороне площадки (зала), за линией — дом, там стоят дети. Водящий, стоя посередине лицом к играющим, громко произносит: «Раз, два, три!» Все играющие отвечают хором:

Мы — веселые ребята,  
Мы — ребята все зверята,  
Любим бегать и играть.  
Ну, попробуй нас догнать!

После этого дети перебегают на противоположную сторону зала за линию другого дома. Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. Когда все дети перебегут, водящий опять считает: «Раз, два, три!» — а все, сказав четверостишие, бегут в первый дом. Пойманные опять отходят в сторону. После двух-трех перебежек (по предварительной договоренности) подсчитывают пойманных. Из них выбирают нового водящего, а пойманные снова включаются в игру. Все начинается сначала.

Игра проводится три-четыре раза, после чего отмечают ни разу не пойманные ребята и лучшие водящие, сумевшие поймать больше ребят.

**Танцевально-ритмическая гимнастика.** Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам. «У оленя дом большой» (занятия 15—16), «На крутом бережку» (занятия 23—24), «Песня Муренки» (занятия 33—34), «Хоровод» (занятия 43—46).

**III. Креативная гимнастика.** Специальные задания «Создай образ» (уроки 38—39).

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Повторить занятия 49—50.

### **Сюжетное занятие 48 «Поход в зоопарк»**

**Задачи.** Способствовать развитию творческих способностей, выдумки, фантазии. Закрепить выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики «Хоровод». Содействовать развитию прыгучести, ловкости, координации движений, ориентировки в пространстве.

#### **Ход занятия**

1. Дети входят под песню о зоопарке (М.Гусев). Педагог говорит ребятам, что сегодня у них необычное занятие — поход в зоопарк. Все строятся в колонну и идут дружно, не отставая.

**Игра «Иголка — нитка»** (занятия 5—6).

2. В клетках зоопарка сидят разные звери.

**Комплекс игропластики:**

«медведь» — ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы;

«пантера» — мягкий шаг;

«цапля» — ходьба с высоким подниманием колена;

«орлы» — повороты головы;

«кошечка» — «котенок выгибает спину» (тянется); «котенок сердится»; «котенок пьет молоко»; «котенок спит» (лежа на боку и мурлычет);

«змея» — упор, лежа на бедрах, поворот головы налево—направо (змея шипит); «собачка» — упор, стоя согнувшись; виляет «хвостиком» — таз влево—вправо; «лев» — лежит и греется на солнышке.

3. Общеразвивающие упражнения на полу под песни. Львенка и Черепахи (Ген. Гладкова и С. Козлова) «Я на солнышке лежу».

4. В зоопарке много воробьев.

**Игра «Попрыгунчики- воробышки»** (занятия 47—48).

5. Все ребята очень стараются вести себя хорошо и дружелюбно, ведь доброта — это самое хорошее качество. *Быть* добрым — значит улыбаться, а от улыбки становится теплей: и слону и даже маленькой улитке. Все встают в дружный хоровод и танцуют.

**Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Хоровод»** (занятия 45—46).

**6. Игра «Ленточки — хвосты»** по типу игры «Мы — веселые ребята».

Мы — веселые ребята,  
Мы — ребята все зверята,  
Любим бегать и играть.  
Ну, попробуй нас догнать!

Каждый ребенок изображает какую-нибудь зверюшку: мишку, зайчика, лису. Руководитель раздает всем ленточки — «хвосты», которые прикрепляются сзади.

Водящий должен сорвать ленточку. Те ребята, у кого сорвана ленточка, выбывают из игры. Подведение итогов. Организованный выход из зала — «уход домой».

## **Комплексное занятие 49**

### **I. Строевые упражнения.** Построение врассыпную.

**Игроритмика.** Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта — основного движения (наклона, приседа, маха и т.д.).

**II. Ритмический танец** «Мы пойдем сначала вправо». Танцующие стоят в кругу, взявшись за руки. Ребята поют песенку и выполняют те движения, о которых поют.

Мы пойдем сначала вправо.

Раз, два, три! А потом пойдем налево.

Раз, два, три!

А потом все соберемся.

Раз, два, три! Идут в круг.

А потом все разойдемся.

Раз, два, три! Идут из круга.

А потом мы все присядем.

Раз, два, три! Приседают.

А потом все дружно встанем.

Раз, два, три! Встают.

А потом мы все станцуем.

Раз, два, три! А потом еще станцуем.

Выполняют произвольные движения.

Раз, два, три!

Все движения исполняются не как спортивные, а как танцевальные, с фантазией. Танец повторяется 4—5 раз, все быстрее и быстрее, а последний раз темп можно резко снизить.

**Музыкально-подвижная игра** «Мы — веселые ребята» (урок 51).

**Танцевально-ритмическая гимнастика** «Чебурашка» (песня «Чебурашка», В. Шаинский, Э. Успенский).

### **Описание танца**

#### **Вступление.**

1—8 — И. П. — основная стойка.

1—4 — основная стойка.

### **Первый куплет.**

А. 1—4 — подняться на носки, руки дугами наружу :  
в стороны — кверху.

5—8 — опуститься на всю стопу в круглый полуприсед, руки дугами наружу  
расслабленно вниз.

Б. — повторить движения части А. В. «Теперь я Чебурашка...»

1—2 — полуприсед с поворотом туловища налево, руки согнуть вперед,  
большой палец к ушам, остальные пальцы вместе, ладонями вперед («уши  
Чебурашки»).

3—4 — с поворотом в И. П. встать, руки вниз.

5—6 — полуприсед с поворотом туловища направо, руки согнуть вперед, ки-  
сти вниз («дворняжка»).

7—8 — с поворотом в И. П. встать, руки вниз.

Г.1—8 — в стойке ноги врозь поворот переступанием на пятках налево на  
360° — с наклоном туловища в сторону на каждый шаг, руки согнуть в сто-  
роны, пальцы в стороны.

Д. — повторить движения части В.

Е. — повторить движения части Г, только поворот переступанием выполнить  
в другую сторону и остаться в стойке ноги врозь.

### **Второй куплет.**

А. 1—2 — в стойке ноги врозь поворот туловища налево, руки внизу рас-  
слаблены.

3 — 4 — поворот туловища направо, руки расслаблены.

5 — 8 — повторить счет 1—4.

Б. 1—4 — медленно упор присев.

5 — 8 — скольжением ног назад лечь на живот, правая согнутая рука на ле-  
вой, подбородок на предплечье.

В. 1—2 — согнуть правую ногу назад.

3 — 4 — поменять И. П. ног.

5 — 8 — повторить счет 1—4.

Г.1 — 4 — повторить движения части В, счет 1—4, 5—6 — поменять И. П.  
ног.

7—8 — разогнуть правую ногу.

Д. 1—2 — разогнуть руки в упор, лежа прогнувшись.

3—4 — толчком ног упор присев.

5—8 — медленно встать в основную стойку.

**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета, в конце принять  
основную стойку.

**III. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление  
осанки.** Напряженное и расслабленное положение рук и ног в И. П. сед и ле-  
жа на спине.

## **Комплексное занятие 50**

**I. Строевые упражнения.** Построение врассыпную.

**Игроритмика.** Повторить занятия 53—54.

**Ритмический танец** «Мы пойдем сначала вправо» (занятия 53-54).

**II. Музыкально-подвижная игра** «Совушка».

Выбирается водящий — совушка. Ее гнездо находится к стороне от площадки. Играющие стоят на площадке. Совушка сидит в гнезде.

По сигналу руководителя — «День наступает — все оживает» — дети ходят, бегают, подражают полету бабочек, птиц, жуков. По сигналу: «Ночь наступает — все «засыпает» играющие замирают, останавливаясь в той позе, в которой их застал сигнал. Совушка выходит охотиться и шевельнувшихся уводит в свое гнездо. По сигналу «День наступает — все оживает» совушка уходит в гнездо. Играющие опять оживают. Совушка меняется через две-три игры. Игру можно проводить под музыку: «день...» — музыка звучит громко, «ночь...» — музыка звучит тихо.

**Танцевально-ритмическая гимнастика** «Чебурашка» (занятия 53—54).

**III. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.** Повторить занятия 53—54.

## **Комплексное занятия 51**

**I. Строевые упражнения.** Построение врассыпную.

**Игроритмика.** Выполнение общеразвивающих упражнений руками в различном темпе (на два и четыре счета каждое движение).

**Ритмический танец** «Мы пойдем сначала вправо» (занятия 53-54).

**II. Игроритмика.** Комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса.

А. И. П. — лежа на животе, руки вверх.

1—6 — прогнуться, держать это положение («лодочка»).

7—8 — И. П. — расслабиться.

Б. И. П. — лежа на спине.

1—2 — группировка.

3—4 — И. П.

Каждое упражнение повторить несколько раз.

**Музыкально-подвижная игра** «Совушка» (занятия 55—56).

**Танцевально-ритмическая гимнастика** «Чебурашка» (занятия 53-54).

**III. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** В положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.

## **Сюжетное занятие 52**

### **«В гости к Чебурашке»**

**Задачи.** Совершенствовать выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Чебурашка». Закрепить выполнение группировки

в положении лежа. Содействовать развитию танцевальности, координации движений.

### Ход занятия

1. Дети входят в зал под песню «В мире много сказок» (В. Шаинский, Ю. Энтин). Педагог встречает их словами: «Сегодня мы отправляемся путешествовать в мир сказки, в гости к Чебурашке. Жители государства сказочного, волшебного и загадочного, веселого, говорливого, забавного и счастливого приветствуют дружно нас и в гости ждут — сейчас!»

«Сказочный лес» — дети идут в обход по залу, выполняя различные движения: «проходят речку (ходьба по скамейке), болото (прыжки), пещеру» (переползания), «переплывают озеро» (имитация движений руками «брасс», «кроль»).

2. «Сказочная зарядка». Для того чтобы набраться сил, дети выполняют комплекс зарядки.

Упражнение «Перестроение»:

Слушай, сказочный народ,  
Собираемся на сход.  
Поскорее в строй (круг) вставайте  
И зарядку начинайте!

Упражнение «Потягивание»:

Потягушка, потянись  
Поскорей, скорей проснись!  
День настал давным-давно,  
Он стучит в твое окно.

Упражнение «Наклоны»:

Буратино потянулся,  
Раз прогнулся, два нагнулся,  
Зашагал и по порядку  
Начал делать он зарядку.

Упражнение «Царя Гороха», или упражнения мышц шеи и туловища:

Давным-давно жил царь Горох  
И делал каждый день зарядку.  
Он головой крутил-вертел  
И танцевал вприсядку.  
Плечами уши доставал  
И сильно прогибался,  
Он руки к небу поднимал,

За солнышко хватался.

Упражнение «Дровосек»:

Чтобы лучше мне шагать,  
Сделаю зарядку:  
Помахая топором  
Я для вас, ребятки,  
Ноги в стороны поставлю,  
Вниз и вверх махну руками.

Упражнение «Выпады»:

Иван-Царевич, вот герой!  
Смело он вступает в бой,  
Волшебным он взмахнет мечом,  
И Змей-Горыныч нипочем.  
Сделал выпад раз и два —  
Отлетела голова.  
Еще выпад три-четыре —  
Отлетели остальные.

Упражнение «Прыжки»:

Вот лягушка на дорожке —  
У нее озябли ножки.  
Чтобы ей помочь быстрее,  
Мы попрыгаем за ней.  
Будем вместе с ней играть,  
Чтобы ей царевной стать.

Упражнение «Потопаем»:

Шел король по лесу, по лесу,  
Нашел себе принцессу, принцессу.  
Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем,

Еще разок попрыгаем, попрыгаем  
И ручками похлопаем, похлопаем,  
И ножками потопаем, потопаем.

**3. Танец «Мы пойдем сначала вправо»** (занятия 53—54). Дети отправляются в путь.

**4. Акробатические упражнения.** Проходя дремучий лес, ребята встретили ежика. Повторить виды группировок.

**5. Звучит песня Бабы-Яги** (на слова В. Александрова — кассета «Песни Лукоморья»). Педагог читает письмо от Бабы-Яги, в котором говорится, Баба-Яга превратила всех детей в ежиков.

**6. Игра «Совушка».**

Расколдовать детей поможет сказочный герой Чебурашка.

Мы станцуем и споем,

А потом домой пойдем.

**7. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Чебурашка».**

Ходьба с песней. Подведение итогов занятия. Организованный выход из зала.

**Комплексное занятие 53**

**I. Строевые упражнения.** Построение в круг.

**Музыкально-подвижная игра по ритмике «Найди предмет».**

Построение в круг. У кого-то из детей спрятан предмет. Водящий под музыку обходит детей и ищет предмет. По мере приближения к предмету музыка звучит громче, и наоборот. Выигрывает ребенок, который лучше ориентируется в динамике звука «громко — тихо» и быстрее найдет предмет.

**Игроритмика.** Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Во время движения выделить хлопком наиболее сильный акцент музыки в соответствии характеру движения (наклона, приседа, маха! и т.д.).

**II. Ритмический танец «Лавота».**

Танцующие стоят в кругу, держатся за руки и идя по кругу со словами: «Дружно танцуем мы. Тра-та-та тра-та-та. Танец веселый наш — это Лавота».

Повторяют слова еще раз и идут по кругу в другую сторону. Руководитель спрашивает: «Руки были?» Все отвечают — «Да!» Руководитель: «А локти были?» Все: «Нет!» Руководитель: «Тогда берем друг друга за локти и поем...»

Затем можно повторять танец, взявшись за плечи, животы, колени.

**Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую».**

Данное упражнение — импровизация для детей. Необходимо создать определенные условия для выполнения свободных движений по желанию и возможностям детей. При необходимости музыкальное произведение можно заменить другим. (Пластинка «Девочка на шаре», песня «Я танцую», В. Дашкевич, Ю. Михайлов.)

**Ритмический танец «Каравай»** (народный хоровод, танец-игра).

Построение в круг в сцеплении за руки, в середине стоит водящая. Дети идут по кругу в ритме с речитативом:

Как на Машины именины  
Испекли мы каравай  
Вот какой вышины,  
Вот такой ширины.  
Каравай, каравай,

Руки поднимают вверх. Увеличивают круг. Принимают исходное положение лицом в круг.
---------------------------------------------------------------------------------------

Кого хочешь, выбирай!

Водящая. Я люблю, конечно, всех, но Катюшу больше всех! (Водящей становится Катюша.)

**III. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Повторить занятия 57—58.

#### **Комплексное занятие 54**

**I. Строевые упражнения.** Построение в круг.

**Музыкально-подвижная игра по ритмике «Найди предмет»** (занятия 60—61).

**Ритмический танец «Каравай»** (занятия 60—61).

**Игроритмика.** Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку (занятия 60-61).

**II. Ритмические танцы «Лавота»** (занятия 60—61), «Кузнечик» (занятия 13—14).

**Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую»** (занятия 13-14).

**III. Хореографические упражнения на укрепление осанки.**

Стойка руки на пояс и за спину. Полуприсед, руки на пояс. Упражнения у гимнастической стенки: встать спиной к стенке.

Мы проверили осанку

И свели лопатки.

Мы походим на носках,

А потом на пятках.

Мы идем как все ребята

И как мишка косолапый.

Потом быстрее мы пойдем

И после к бегу перейдем.

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Расслабление ног в положении сидя и лежа на животе.

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Расслабление рук и потряхивание кистями.

#### **Комплексное занятие 55**

**I. Строевые упражнения.** Построение в круг.

**Музыкально-подвижная игра «Эхо»** (занятия 29—30, но педагог выполняет ногами ритмический рисунок вместо хлопков, на притопах ногами, дети повторяют).

**Игроритмика.** Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом на сильную долю такта (занятия 64—65).

**II. Ритмические танцы «Лавота»** (занятия 62—63), «Утята» (занятия 43—44), «Галоп шестерками» на приставном шаге (занятия 33—34).

**Креативная гимнастика.** Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Я танцую», выполнение самостоятельно. Импровизация под музыку (занятия 29—30).

**III. Пальчиковая гимнастика.** Игры пальчиками. «Человечек» — указательный и средний палец бегают по столу, по руке, догоняют друг друга.

**Игровой самомассаж.** Сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.

## Сюжетное занятие 56

### «Конкурс танца»

**Задачи.** Повторить изученный материал по ритмическим танцам. Учить импровизировать под музыку. Содействовать развитию танцевальности, музыкальности и координаций движений, чувства ритма.

### Ход занятия

1. Дети входят под музыку в зал.

Педагог их приветствует словами: «Девизом сегодняшнего праздника будет. «Танцуй веселей с нами скорей» Конкурс-соревнование — итог года. Выбираем лучший танец танцоров.

**Конкурс «Разминка».** Определяются те, кто лучше умеет повторить за руководителем движения. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку — импровизация под песню «Макарена» (или любую другую).

2. **Конкурс на лучшее исполнение танца.** Танцы «Кузнечик», «Утята», «Галоп шестерками», «Каравай».

3. **Конкурс «Повтори за мной».** Танец «Если весело живется!».

4. **Конкурс на лучшее танцевальное движение.** Импровизация «Я танцую».

5. **Веселый конкурс.** Танец «Лавота». Победителем считается тот, кто выполнит все задания и не расцепит рук.

6. **Подведение итогов.** Определение и награждение победителей медалями: «Лучший танцор», «Веселый танцор», «Внимательный танцор», «Талантливый танцор» и т.д.

## **Пояснительная записка**

к модифицированной программе дополнительного образования  
Заточной Валентины Ивановны, старшего воспитателя  
муниципального автономного дошкольного образовательного учре-  
ждения муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида «Сказка»  
структурное подразделение №154

### **«Игровая гимнастика»**

Рецензируемая программа разработана на основе программы «Са-  
Фи- Дансе» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной.

Программа направлена на целостное развитие личности детей до-  
школьного возраста 5-6 лет в процессе движения. Система работы предпо-  
лагает вариативные игровые формы организации педагогического процес-  
са в ДООУ на основе сотрудничества ребёнка и взрослого.

В программу входят средства по музыкально-ритмическому воспи-  
танию детей, основной гимнастике, танцевально-ритмической гимнастике,  
а также игрогимнастике, игропластике, игроритмики, пальчиковой гимна-  
стике, музыкально-творческим играм, музыкально-спортивным играм,  
игры путешествия, игровому самомассажу, сюжетным занятиям и креа-  
тивной гимнастике.

Актуальность программы заключается в формировании основ здо-  
рового образа жизни дошкольников, совершенствовании их психомотор-  
ных способностей, развитии творческих и созидательных способностей  
детей.

Программа решает комплексные задачи:

- Укрепление здоровья,
- Совершенствование психомоторных способностей дошкольников,
- Развитие творческих и созидательных способностей занимающих-  
ся: развитием психических процессов, формированием навыков самостоя-  
тельного выражения движений под музыку.

Структурной особенностью программы является блочно – темати-  
ческое планирование содержания занятий. Основные разделы программы  
группируются вокруг единых тем.

Программа рассчитана на 56 занятий в год 2 раза в неделю. В стар-  
шей группе (дети 5-6 лет) продолжительность занятий 25 мин.

## Рецензия

На модифицированную программу дополнительного образования по физкультурно-оздоровительному направлению «Игровая гимнастика»

*Заточной Валентины Ивановны*

Старшего воспитателя

МАДОУ МО г.Краснодар «Детский сад «Сказка»

Структурное подразделение №154

Данная программа направлена на целостное развитие личности детей дошкольного возраста 5-6 лет в процессе движения. Система работы предполагает вариативные игровые формы организации педагогического процесса в ДОУ на основе сотрудничества ребёнка и взрослого.

Методологическую основу программы составили авторы Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина.

Структура программы базируется на блочно – тематическом планировании содержания занятий. Основные разделы программы группируются вокруг единых тем.

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих является то, обучение детей игровой гимнастики начинается с 5 летнего возраста в процессе сюжетных и комплексных занятий. Итогом этой работы является показательно-интегрированное выступление дошкольников.

Программа составлена для занятий с детьми 5-6 лет в условиях кружковой работы педагога дополнительного образования дошкольного образовательного учреждения в рамках вариативной части Основной образовательной программы, или платных дополнительных образовательных услуг.

Программа рекомендуется инструкторам по физической культуре, хореографам, музыкальным руководителям ДОУ, педагогам дополнительного образования для платных услуг и всем, кто занимается физкультурно-оздоровительным, музыкально-ритмическим воспитанием детей.

Специалист 1 категории  
отдела анализа и поддержки  
дошкольного образования  
МКУКНМЦ

С.Г. Курашинова

Директор МКУ КНМЦ

Ф.И. Ваховский