

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 71.

Рекомендована
Педагогическим советом
МБДОУ № 71
Протокол № 1
«31» августа 2023 года.

Утверждена
приказом заведующего МБДОУ № 71
от «09» сентября 2023 года № 84



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Ритмическая мозаика».**

Адресат программы: дети дошкольного возраста 5-7 лет.

Срок реализации: 2 года.

Разработчики программы:
Иванова Наталья Владимировна,
заместитель заведующего по ВМР МБДОУ № 71;
Кудрина Светлана Михайловна,
музыкальный руководитель МБДОУ № 71.

г. Ангарск
2023 г.

Содержание.

1. Пояснительная записка	стр. 3
2. Основные характеристики программы:	стр. 7
2.1. Объем, содержание программы.	стр. 7
2.2. Планируемые результаты.	стр. 9
3. Комплекс организационно-педагогических условий:	стр. 9
3.1. Учебный план.	стр. 9
3.2. Календарный учебный график.	стр.10
3.4. Оценочные материалы.	стр.11
3.5. Методические материалы.	стр.13
• Сущность ритмики.	
• Рекомендации по проведению ритмической гимнастики.	
• Методы обучения.	
• Формы обучения.	
• Виды занятий:	
• Алгоритм проведения занятия.	
• Организация проведения занятий:	
• Примерное содержание компонентов занятия.	
• Подвижные игры, музыкально-подвижные игры, игры-эстафеты, игры-забавы.	
• Картотека пальчиковых игр.	
4. Условия реализации программы.	стр.45
5. Список литературы.	стр.47
6. Календарный учебно-тематический план.	стр.48

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по ритмической гимнастике составлена на основе программы по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Ритмическая мозаика» Бурениной А.И., оздоровительно-развивающей программы по танцевально-игровой гимнастике «СА - ФИ - ДАНСЕ» Фирилёвой Ж.Е., Сайкиной Е.Г.

Основная **направленность** программы «Ритмическая мозаика»: физкультурно – спортивная, художественная.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

В настоящее время существует несколько ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это танцевально-игровая ритмика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях, танцах и играх. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. Возможности применения упражнения танцевально – ритмической гимнастики довольно широки и под умелым руководством педагога могут быть использованы в дошкольных учреждениях. В этой связи актуальной становится разработка программы для дошкольного учреждения с использованием нетрадиционных эффективных форм, методов и средств физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт занятию привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. В программе учтены и представлены все ее необходимые составляющие: она имеет развивающий характер, ориентирована на логическое системное развитие музыкальности каждого ребенка и его музыкальной культуры в процессе овладения им музыкальной детской деятельностью; учтен оздоровительный компонент; содержание программы сориентировано на создание психологического комфорта и эмоционального благополучия каждого ребенка.

Программа ориентирована, во-первых, на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности; во-вторых, обусловлена возможностью предоставления ребенку соответствующих условий для удовлетворения разнообразных интересов, склонностей, развития творческих способностей, так как ритмика и танец обладают большим потенциалом эмоционального, психологического, социального воздействия. Реализация содержания программы способна оказывать положительное влияние на развитие личностных качеств детей, тех, которые могут быть сформированы в совместной музыкально-творческой деятельности. К ним в первую очередь следует отнести способность к импровизации, спонтанность, гибкую и тонкую эмоциональность, навыки невербального общения, умение сотрудничать и взаимодействовать, решать задачи и проблемы творчески, а затем умение находить в музыке и движениях средства гармонизации своего внутреннего мира.

Отличительной особенностью программы является совокупность различных направлений танцевально-игровой гимнастики, взаимосвязанных между собой и положительно влияющих на укрепление здоровья, совершенствование психомоторных способностей дошкольников, развитие творческих способностей.

Таким образом, отличительная черта программы заключается в том, что в ней интегрированы такие разделы, как ритмика, музыка, пластика, сценическое движение, пальчиковая гимнастика, музыкально-подвижные игры, направленные на всестороннее, гармоничное развитие детей старшего дошкольного возраста.

Адресат программы: программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Возрастные особенности детей шестого года жизни.

Возраст 6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

В старшем дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно – волевой и эмоциональной сфер личности. Развитие личности и деятельности характеризуется появлением новых качеств и потребностей: расширяются знания о предметах и явлениях, которые ребёнок не наблюдал непосредственно. Детей интересуют связи, существующие между предметами и явлениями. Проникновение ребёнка в эти связи во многом определяет его развитие. Переход в старшую группу связан с изменением психологической позиции детей: они впервые начинают ощущать себя самыми старшими среди других детей в детском саду.

Развитию самостоятельности способствует освоение детьми умений поставить цель (или принять её от воспитателя), обдумать путь к её достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели.

В этом возрасте развивается познавательная активность детей. Высшей формой самостоятельности детей является творчество. Всё это – обязательные элементы образа жизни в детском саду. Обязательным элементом образа жизни старших дошкольников является участие в разрешении проблемных ситуаций, в проведении элементарных опытов, в развивающих играх, головоломках, в изготовлении игрушек – самоделок, простейших механизмов и моделей.

Организованное обучение осуществляется у старших дошкольников преимущественно в форме групповых занятий и включает занятия познавательного цикла по математике, подготовке к освоению грамоты, по ознакомлению с окружающим миром, по развитию художественно – продуктивной деятельности и музыкально – ритмических способностей.

Условием полноценного развития старших дошкольников является содержательное общение со сверстниками и со взрослыми.

Важным показателем самосознания детей 5 - 6 лет является оценочное отношение к себе и другим. Положительное представление о своём возможном будущем облике впервые позволяет ребёнку критически отнестись к некоторым своим недостаткам и с помощью взрослого попытаться преодолеть их. Поведение дошкольника так или иначе соотносится с его представлениями о самом себе и о том каким он должен или хотел бы быть. В процессе взаимодействия с внешним миром дошкольник, выступая активно действующим лицом, познаёт его, а вместе с тем познаёт и себя. Через самопознание ребёнок приходит к определённым знаниям о самом себе и окружающем его мире. Опыт самопознания создаёт предпосылки для становления у дошкольников способности к преодолению негативных отношений со сверстниками, конфликтных ситуаций. Знание своих возможностей и особенностей помогает прийти к пониманию ценности окружающих людей.

Возрастные особенности детей седьмого года жизни.

В 7 лет опорно-двигательный аппарат ребёнка находится на стадии развития, поэтому процесс нельзя назвать завершённым. В этом возрасте у дошкольников самыми сильными являются мышцы-сгибатели.

Обычно у таких малышей сильно выпячен живот, голова склонена вперёд, а ноги в коленях не до конца выпрямлены. Важно обеспечить дошкольникам на этом этапе физического развития необходимые им физические нагрузки, способствующие гармоничному развитию в дальнейшем.

Мышцы и кисти развиваются в умеренном темпе. Более-менее уверенно владеть пальцами и кистями дошкольники научатся только к концу шестого года.

В 7 лет активно развивается сердечно-сосудистая система дошкольника. В этом возрасте объём его лёгких составляет от 1500 до 2200 мл. Увеличить его можно путём умеренных физических нагрузок, отвечающих уровню подготовки малыша.

Артериальное давление у детей на этом этапе жизни по показателям отличается от давления взрослого человека — оно существенно ниже. Увеличиваться давление может под влиянием опять же умеренных физических нагрузок.

Важно, чтобы дошкольник в 6-7 лет занимался физическими упражнениями, таким образом тренируя сердечно-сосудистую систему.

У детей этого возраста активный обмен веществ, и энергозатраты прямо пропорциональны физическим нагрузкам. Чтобы развитие малыша протекало нормально, помимо физического воспитания, адекватного возрасту, он должен получать правильное, сбалансированное питание.

Двигательный аппарат у детей в возрасте 7 лет достаточно развит для того, чтобы они могли демонстрировать точные и скоординированные движения с учетом возникающих условий и ситуаций.

Крупная моторика детей на этом этапе развития становится более совершенной и разнообразной за счёт расширившихся возможностей. Малыши заинтересованы в качестве выполнения движений, проявляют волю и прикладывают усилия, когда необходимо выполнить трудное задание.

В 7 лет старшие дошкольники способны осознанно совершать отдельные движения разными частями тела, тренируя ритмику, ловкость и грацию.

В 7 лет мышечная система детей достигает определенного уровня зрелости, что позволяет показывать высокие показатели скорости и активности в целом. Постепенно скрытый период двигательной реакции сокращается, при этом отмечается, что реакция руки остается медленнее реакции ноги.

Вместе с быстротой в этом возрасте изменяются показатели мышечной силы. У старших дошкольников могут возникать проблемы с мобилизацией мышечных усилий при необходимости, что в свою очередь влияет на качество силы во время выполнения тех или иных движений.

Активное развитие показателей силы и выносливости позволяет постепенно повышать уровень физической подготовки дошкольников.

В сюжетно – ролевых играх дети седьмого года жизни начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации. Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нём может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнёров по всему игровому пространству и менять своё поведение в зависимости от места в нём. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. Рисунки приобретают более

детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек.

В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные. Усложняется конструирование из природного материала. Детям уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных в различных условиях.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ещё ограничиваются наглядными признаками ситуации. Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой.

Старшие дошкольники начинают проявлять интерес к будущему школьному обучению. Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: её звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражается как расширяющий словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры, освоением форм позитивного общения с людьми, развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

Срок освоения программы. Форма обучения. Режим занятий.

Программа рассчитана на 2 года обучения, 72 недели, 18 месяцев. Занятия проводятся группами по 10-12 человек во второй половине дня два раза в неделю в течение учебного года. Продолжительность: старшая группа – не более 25 минут, подготовительная группа – не более 30 минут. Общее количество занятий в год – 68. Освоение содержания программы оценивается по результатам диагностики, которая проводится 2 раза в год (в начале и конце года). Форма обучения очная.

Цель программы "Ритмическая мозаика" — создать условия для всестороннего развития детей старшего дошкольного возраста, формировать средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Задачи программы:

1. Формировать красивую осанку, развивать мышечную силу, гибкость, скоростно-силовые и координационные способности.
2. Содействовать развитию чувства ритма, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
3. Развивать мышление, воображение, познавательную активность.
4. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности танцевальных движений.
5. Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.
6. Воспитывать нравственно-коммуникативные качества личности.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

Объём, содержание программы.

Занятия по ритмической гимнастике проводятся два раза в неделю из расчёта 68 часов в год (всего 136 часов).

Содержание программы по ритмике определяют следующие разделы:

Старшая группа.

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Ходьба на каждый счёт и через счёт. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками 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. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по 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 седах и положении лёжа. 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. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях. 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. ИГРОТАНЦЫ.

3.1 Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Выставление ноги вперёд и в сторону. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию.

3.2 Танцевальные шаги. Шаг галопа вперёд и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг – припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

4. ТАНЦЕВАЛЬНО - РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА. Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка – пастух», «Облака», «Приходи, сказка», «Чёрный кот».

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

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

7. МУЗЫКАЛЬНО – ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. Игры на определение динамики и характера музыкального произведения типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

Подготовительная к школе группа.

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трёхдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 4/4 и $\frac{3}{4}$.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Строевые приёмы при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперёд и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Прыжки на двух ногах и одной ногой, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами.

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лёжа на спине. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях, лёжа на спине и животе.

2.4. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие с опорой (в парах) и без опоры.

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Русский поклон. «Открывание» руки в сторону и на пояс. Полуприседы и подъёмы на носки с движением руки. Выставление ноги вперёд, в сторону, назад – «крестом», «носок – пятка». Прыжки из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую при шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочерёдное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «ковырялочка».

4. ТАНЦЕВАЛЬНО – РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА. Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросёнка», «Упражнения с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька – Встанька», «Пластилиновая ворона».

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

6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.

7. МУЗЫКАЛЬНО – ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. Музыкально – подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений. Подвижно – образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

- **1 год обучения (старшая группа).** По окончании первого года обучения занимающиеся дети знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеобразовательных и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении. Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку этого года обучения, знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку.
- **2 год обучения (подготовительная группа).** После второго года обучения занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку. Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений, передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей; знают основные танцевальные позиции рук и ног.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

1 год обучения.

№ п/п	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	Количество часов.			Форма промежуточной (итоговой аттестации).
		Всего	Теория	Практика	
1	Игроритмика.	2	1	1	Показательное занятие
2	Ирогимнастика.	10	3	7	
3	Игротанцы.	12	1	11	
4	Танцевально–ритмическая гимнастика.	38	10	28	
5	Игропластика.	2	1	1	
6	Пальчиковая гимнастика.	2	1	1	
7	Музыкально - подвижные игры.	2	1	1	
	ВСЕГО ЧАСОВ.	68	18	50	

2 год обучения.					
№ п/п	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой аттестации)
		Всего	Теория	Практика	
1	Игроритмика.	2	1	1	Показательное занятие
2	Игрогимнастика.	11	4	7	
3	Игротанцы.	10	2	8	
4	Танцевально – ритмическая гимнастика.	39	7	32	
5	Игропластика.	2	1	1	
6	Пальчиковая гимнастика.	2	1	1	
7	Музыкально - подвижные игры.	2	1	1	
	ВСЕГО ЧАСОВ.	68	17	51	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

1 год обучения.

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Игроритмика			1		1					
Игροгимнастика	1	1	1	1	1	1	1	2	1	
Игротанцы	1	1	2	1	1	2	2	1	1	
Танцевально – ритмическая гимнастика	4	4	4	4	3	5	5	5	4	
Игропластика		1		1						
Пальчиковая гимнастика	1						1			
Музыкально – подвижные игры					1				1	
Промежуточная диагностика				Показа - тельное занятие.					Показа тельное занятие.	
Всего часов	7	7	8	7	7	8	9	8	7	

2 год обучения.

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Игроритмика	1							1	
Игрогимнастика	1	1	1	1	1	1	2	1	2
Игротанцы	1	1	1	1	1	1	2	1	1
Танцевально – ритмическая гимнастика	4	4	4	4	3	4	6	5	5
Игропластика		1		1					
Пальчиковая гимнастика			1		1				
Музыкально – подвижные игры					1	1			
Промежуточная диагностика				Показа - тельное занятие.					Показа тельное занятие.
Всего часов	7	7	7	7	7	7	10	8	8

ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ.

Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для:

- выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы;
- проектирования индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, не сравнивая их между собой, и условно ориентируется на лучшие показатели, выявленные для данного возраста (лучше — в данной группе).

Цель: оценка эффективности педагогических действий по музыкально-ритмическому развитию детей, выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка.

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара из «Ритмической мозаики»).

Литература: Программа Бурениной А.И. «Ритмическая мозаика» СПб. 2000 г.

Карта диагностики уровня музыкального и психомоторного развития ребенка

Ф.И. ребенка _____

Год рождения _____

Параметры на начало и конец учебного года:

1. Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности).
2. Эмоциональная сфера.
3. Творческие проявления.
4. Внимание.
5. Память.
6. Пластичность, гибкость.
7. Координация движений.

Критерии оценки параметров, определяющих уровень музыкального и психомоторного развития, проставляются в карте диагностики в соответствии с 5-балльной системой.

Музыкальность — способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом.

Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения — без показа педагога). Для каждого возраста педагог определяет разные критерии музыкальности в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем умений, раскрытый в задачах.

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

Творческие проявления — умение импровизировать знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные “па”. Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творчество проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творческие дети способны выразить свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в рисунке, в слове. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

Внимание — способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца самостоятельно — это высокий уровень, оценка — 5 баллов. Если выполняет с некоторыми подсказками, то от 4-х до 2-х баллов. В случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания — оценка 0-1 балл.

Память — способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить, как норму. Если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это высокий уровень развития памяти — оценка 5 баллов. Неспособность запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз) оценивается в 2-0 баллов.

Координация, ловкость движений — точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).

Гибкость, пластичность — мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения (“рыбка”, “полушпагат” и др. — от 1 до 5 баллов).

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребенка на протяжении определенного периода времени, выстроить диаграмму или график показателей развития.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Сущность ритмики.

Ритмика - специальный раздел, который имеет целью активизировать восприятие детьми музыки через движение и помочь выявить их музыкальные способности. Основная задача занятий ритмикой в детских дошкольных учреждениях в развитии у воспитанников общей музыкальности и чувства ритма. Основоположником современной ритмики является швейцарский музыкант, педагог, композитор, музыковед Эмиль Жак – Далькроз (1865-1950). Один из основных принципов его системы – подчинение движения музыкальному ритму и передача звуковых периодов в длительностях пластического движения. Каждое упражнение усложняется лишь после того, как доведено до автоматизма. Эта система стала известна во многих странах Европы и в России под названием «метода ритмической гимнастики». Современность и актуальность этой методики и по сей день не только в ее названии, столь широко используемом многими специалистами по физическому и музыкальному воспитанию. По мнению Далькроза, «с первых лет жизни ребенка следовало бы начинать воспитание в нем «мышечного чувства», что в свою очередь, способствует «более живой и успешной работе мозга». При этом Далькроз считал важным и то, как организован сам процесс занятий с детьми, который должен «приносить детям радость, иначе он теряет половину своей цены». В современных детских садах музыкально-двигательное воспитание имеет устоявшиеся традиции: программу, методику. А.И. Буренина рассматривает ритмику, как своеобразный «донотный период» в процессе музыкально-двигательного воспитания детей, который помогает «настроить инструмент» (тело), научить его слышать музыку и выражать свое «видение» музыкального произведения в пластической импровизации. Известно, какое значение В.М. Бехтерев придавал музыке, который считал, что с ее помощью «можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка, умерить слишком возбужденные темпераменты и растормозить заторможенных детей, урегулировать неправильные и лишние движения». С первых занятий дети должны приобрести необходимые музыкально двигательные навыки, научиться внимательно слушать музыку во время движения, начинать или оканчивать движение вместе с музыкой.

Музыка и движение являются основными средствами ритмической тренировки. Передача в движении ритма сменяющихся разнохарактерных тем – ведущий метод ритмической тренировки. Движения на ритмических занятиях могут применяться самые разнообразные: и гимнастические, и бытовые, и танцевальные. Музыкальные произведения, подбираемые для занятий ритмикой, должны быть доступны для восприятия и соответствовать возрасту детей. Характерная черта ритмических занятий – большое количество заданий для коллективного выполнения – помогает детям ориентироваться в пространстве.

Занятия ритмикой способствуют физическому развитию детей: совершенствуется координация движений, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, что создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом. Под влиянием музыкально-ритмической деятельности развиваются музыкально эстетические чувства, познавательный интерес, творческое воображение, память, устойчивость произвольного внимания. Все это возможно только при правильной организации этого процесса, умелом планировании и целесообразном выборе художественного, доступного и педагогически оправданного репертуара.

Рекомендации по проведению ритмической гимнастики.

Работа по ритмике строится на основных движениях: ходьбе, беге, различного рода прыжках, с соблюдением правильного положения корпуса при движении и торможении, метании (преимущественно работа с мячами), на гимнастических (общеразвивающих) упражнениях с предметами и без предметов, тренирующих различные группы мышц, построениях и перестроениях, танцевальных движениях, играх.

В работу по ритмике входят следующие темы: воспитание восприятия характера музыки, темп, динамика, метроритм, строение музыкального произведения.

Материал изучается концентрическим методом в течение всего учебного года, уроки строятся комплексно.

Часто разные темы прорабатываются на одном и том же музыкальном примере.

На первых этапах работы дети интуитивно воспринимают и передают в движении характер, темп, динамику, метроритмические особенности произведения в различных игровых и творческих упражнениях.

Например, ощущая сильную долю, дети отмечают ее хлопками, наклоном корпуса, броском мяча и т. д. (что в дальнейшем поможет им в определении размера), выполняя простейшие ритмические рисунки, они не имеют еще понятия о длительностях. После ряда заданий, выполняемых интуитивно, педагог постепенно знакомит детей с элементами музыкальной речи, подводя их к сознательному освоению музыкальной грамоты.

Педагогу следует с большой ответственностью подходить к подбору музыкальных произведений и их исполнению. Произведения должны быть высокохудожественны, разнообразны, ясны по форме и содержанию, доступны для эмоционального восприятия ребенком и удобны для выполнения движений.

Методы обучения.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой («вовлекающий показ» (С.Д. Руднева)). Является основным. Разучивание нового движения, упражнения, особенно 1 год обучения, сопровождается точным показом педагога. Педагог обязан выполнять упражнения вместе с детьми. Учитывая способность детей к подражанию, их желание двигаться вместе со взрослым и, вместе с тем, неспособность действовать по словесной инструкции, так как от этого напрямую зависит и качество движений детей.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка. Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Объяснения должны быть краткими, точными, конкретными. Знакомить детей со специальными терминами, в основном 2 год обучения.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Концентрический метод по мере усвоения детьми определенных движений, упражнений вновь возвращается к пройденному, но уже усложняя их.

Формы обучения.

Основными формами работы являются: индивидуальные, парные, групповые и подгрупповые чередования.

Индивидуальная (самостоятельное выполнение заданий);

Групповая - предполагает наличие системы «педагог-группа воспитанник»;

Парная – может быть представлена постоянными и сменными парами;

Подгрупповая - концертная деятельность (выступление с танцевальными номерами).

Виды занятий:

Занятия делятся на несколько видов:

1. Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На уроке может быть введено не более 2-3 комбинаций.
2. Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра

между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

3. Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.
4. Импровизационная работа. На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Алгоритм проведения занятия.

Основа программы – в её вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач. Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся.

Структура занятий по танцевально-игровой гимнастике – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление на части относительно. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занятия занимает от 5 до 15 % общего времени и зависит от решения основных задач занятия. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка – его центральную нервную систему, различные функции – к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Для решения задач подготовительной части занятия представлены следующие средства танцевально-игровой гимнастики: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы – несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части занятия.

Но возможны и другие варианты конструирования занятий, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и пр. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Основная часть длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др. На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические танцы, игропластика и др.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если урок направлен преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

Организация проведения занятий:

Любое занятие следует начинать с организованного входа в зал, желательно под музыку. Затем осуществляется построение и детям сообщается задача — чем они будут заниматься, что

узнают нового, чему научатся на данном занятии. Если в конце занятия дети ответят на вопросы педагога, то поставленные задачи можно считать почти выполненными.

Каждое занятие в календарном планировании программы представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов. Нарушение этого единства приведет к снижению эффективности занятия и поставит под сомнение возможность решения педагогических задач.

Цель и общие задачи в программе реализуются путем постановки частных задач на каждое занятие, в формулировке которых педагог должен отразить конечный результат данного занятия. Частные задачи должны быть взаимосвязаны между собой и отвечать на вопросы: с чем знакомится ребенок? Что развивается или в дальнейшем совершенствуется в нем?

Для проведения занятия педагогу необходимо владеть различными методами организации деятельности дошкольников и способами проведения упражнений. Это построения, перестроения и передвижения, использование гимнастических снарядов, предметов и другого вспомогательного инвентаря. Рекомендуется проводить занятия в сопровождении рассказов, речитативов, во время которых педагог предлагает детям выполнить цепь последовательных упражнений. Так создается ряд знакомых каждому ребенку образов, воображаемая игровая и ролевая ситуация, сюжет, правила для действий с предметами и без них. В сюжетных занятиях предварительная подготовка создаст благоприятные условия для их проведения и освоения программного материала. Для этого можно заранее подготовить отличительные знаки, эмблемы, жетоны, а для подведения итогов занятий и награждения — грамоты, значки, медали. Желательно на таких занятиях использовать маршрутные листы, указательные карты, экраны соревнований, обеспечить соответствующее теме оформление зала, подготовить костюмы.

Особое значение в проведении занятий имеет статус педагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении своей задачи. Все это создает атмосферу праздника и вызывает положительные эмоции участников. При правильной, четкой организации занятие имеет хорошую общую и моторную плотность.

Особенности методики обучения.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в танцевально-игровую гимнастику, возможно лишь при условии правильной методики обучения. Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям, танцам можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап — обучение упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение. Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном изображении. В танцевально-игровой гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для дошкольников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздает образ движения у обучаемых — они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции.

Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Воспитанник впервые выполняет упражнение на основе тех представлений, которые он получил. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже создавшимся представлением об упражнении (на основе его названия, показа и объяснения) не было больших расхождений. По первым попыткам выполнения упражнения педагог может судить, как обучаемый понял свою задачу, и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению. Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. В танцевально-игровой гимнастике его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов.

При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или, применяя подготовительные упражнения, создать основу для опробования изучаемого упражнения. Например, при обучении равновесию на одной ноге для удержания тела в вертикальном положении необходимо, чтобы сила мышц ног, разгибателей спины и брюшного пресса была достаточно хорошо развита.

Для начального обучения упражнения используются ориентиры, ограничители. Так, при перестроении в колонну по трое ориентиром для направляющих могут являться кегли, а при ходьбе «змейкой» ограничителями будут кубики.

Педагог должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовывать ребят — только тогда обучение движениям будет эффективным.

Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения. Исправлять ошибки необходимо, начиная с более грубых. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Расчленение движения происходит только в случае уточнения его деталей. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам в танцевально-игровой гимнастике можно отнести: выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, отражающих ритмическую характеристику упражнения или специально

подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению упражнения).

Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит и от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления — «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создает определенную школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом — соревновательный и игровой. По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном варианте. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

В танцевально-игровой гимнастике, с ее внешней простотой движений и яркой образностью упражнений под музыку, иногда трудно применить поэтапность обучения. Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду.

Примерное содержание компонентов занятия:

1. Игроритмика.

Цель: развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой

Виды упражнений:

- хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- ходьба сидя на стуле;
- акцентированная ходьба;
- акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;
- поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
- ходьба в полуприседе;
- хлопки руками под музыку;
- движения руками в различном темпе.
- выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом

- удары ногой на каждый счёт и через счёт
- шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)
- хлопки по счёту;
- притопы на каждый счёт;
- притопы с хлопками поочерёдно;
- поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;
- хлопки в ладоши;
- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);
- шаги вперёд, руки в сцеплении вверх, вниз;
- приседания с движениями рук;
- подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно;
- плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз;
- ходьба на каждый счёт и через счёт;
- хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта;
- сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками, через счёт и наоборот;
- гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4;
- выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

2. Игрогимнастика.

Строевые упражнения.

Цель: учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

Виды упражнений:

- построение в шеренгу и в колонну по команде;
- повороты переступанием;
- передвижение в сцеплении.
- построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;
- построение из одной шеренги в несколько;
- построение в шахматном порядке;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- построение в рассыпную, бег в рассыпную;
- построение в две шеренги напротив друг друга
- перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира;
- построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;
- перестроение в круг;
- перестроение в шеренгу и колонну;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- построение в круг;
- построение в шеренгу, сцеплением за руки;
- построение в колонну и в шеренгу 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 ориентире;
- 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;

Общеразвивающие упражнения

Упражнения без предметов

- комбинированные упражнения в стойках;
- присед;
- различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев;
- комбинированные упражнения в седах и положении лежа;
- сед по-турецки;
- прыжки на двух ногах;

Упражнения с предметами

- основные положения и движения с гантелями, флажками, мячами, обручами, лентами;

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, 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 движениях
- упражнения на осанку сидя и седе по-турецки

Акробатические упражнения

Цель: развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

Виды упражнений;

- группировки приседе и в 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
- «Петушок»;
- «Ласточка»;
- «Шпагат»;
- «Берёзка»;
- «Мостик»;
- «Ракета»;
- «Верблюд»;
- «Кольцо».
- «Стрела»;
- «Самолёт».

3. Игротанцы

Хореографические упражнения

- поклон для мальчиков;
- реверанс для девочек;
- танцевальные позиции для рук: на поясе и перед грудью;
- полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре;
- выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре;
- выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре;

- прыжки выпрямившись, опираясь на опору;
- перевод рук из одной позиции в другую;
- соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры;

Танцевальные шаги

Цель: формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

Виды упражнений:

- шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку;
- пружинистые полуприседы;
- приставной шаг в сторону;
- шаг с небольшим подскоком;
- комбинации из танцевальных шагов;
- сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;
- мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах;
- приставной и скрестный шаг в сторону;
- попеременный шаг;
- прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;
- шаг галопа вперёд и в сторону;
- попеременный шаг;
- композиция из изученных ранее шагов;
- шаг галопа вперед и в сторону;
- шаг польки;
- пружинистые движения ногами на полуприседах;
- шаг с подскоком;
- русский попеременный шаг;
- шаг с притопом;
- русский шаг – припадание;
- комбинации из изученных танцевальных шагов;

Ритмические танцы

- «Современник»
- «Цветы для мамы»
- «Макарена»
- «В ритме польки»
- «Русский хоровод»
- Травушка – муравушка»
- «Модный рок-н-ролл»
- «Давай танцуй»
- «Клоуны»
- «Танец звездочек»
- «Салютики» и другие

Гимнастические этюды.

Цель: содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

Комплексы:

- «Кик»;
- «Часики»;
- Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений;

- «Облака» - аэробическая композиция;
- «Француа»;
- «Вару-вару»;
- «Спенк»;
- акробатическая композиция с обручами и другие

4. Танцевально-ритмическая гимнастика

Специальные композиции и комплексы упражнений

- «Звериный разговор»;
- «Воздушные шары»;
- «Приходи сказка»;
- «Зарядка-Латина»;
- «Упражнения с мячами»;
- «Упражнения с обручами»;
- «Сигнальщики»;
- «Сюрприз»;
- «Синий платочек»;
- «Олимпиада»;
- «Осенние принцессы»;
- «Все спортом занимаются» и другие.

5. Игропластика

- специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях;
- комплексы упражнений.

Релаксация.

Цель: учить детей правильно расслабляться.

Упражнения:

- «Спокойный сон»;
- «Мы лежим на мягкой травке»;
- «Море волнуется»;
- «Дует ветерок»
- «Тишина»;
- «Спокойный сон»;
- «Мы лежим на мягкой травке»;
- «Море волнуется»;
- «Дует ветерок».

6. Пальчиковая гимнастика

- общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

7. Музыкально – подвижные игры

- «Роботы и звездочки»;
- «Каравай»;
- «День – ночь»;
- «На оленьих упряжках»;
- «Веселый бубен»;
- «У оленя дом большой»;
- «Снежные карусели»;
- «Лавата»;

- «Шел кроль по лесу»;
- «Горелки»;
- «Аквариум»;
- «Золотые ворота» и другие.

Подвижные игры, музыкально-подвижные игры, игры-эстафеты, игры-забавы.

Эстафета «Сороконожка»

Первый участник обегает кеглю, возвращается к команде, за него цепляется следующий и т. д. Побеждает команда, которая быстрее соберет всех своих участников.

Игра «Дружные ребята»

Под музыку дети бегают врассыпную. Как только музыка заканчивается, они должны успеть запрыгнуть на островок, кто не успел, выбывает из игры. С каждым разом островков становится все меньше и меньше.

«Передай мяч поверху»

Для этой и последующих двух эстафет необходимо собрать 2 команды и построить их в две колонны, на небольшом расстоянии друг от друга. Ноги чуть шире плеч. Руки вверх. Мяч у капитанов команды. По команде ведущего участники передают мяч поверху. Как только мяч попадет к участнику, стоящему последним, задание меняется. Теперь нужно передавать мяч из рук в руки понизу. Катить мяч по полу запрещено правилами. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.

«Передай мяч сбоку»

Участники становятся в шеренгу, плечом к плечу. Мяч у капитанов команды. По команде его начинают передать друг другу. Как только мяч попадает к участнику, стоящему последним, все участники поворачиваются кругом, и мяч возвращается к капитану команды с другой стороны. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.

Эстафета «Сквозь игольное ушко»

Первый участник бежит до обруча, продевает его через себя, кладет обруч на место и бежит обратно, передавая эстафету.

«Горячая картошка»

Дети встают в круг. По команде, ведущей начинают передавать мяч из рук в руки по кругу. Как только ведущая скажет: “Стоп!”, игра останавливается. Игрок, у которого мяч оказался в руках выходит из игры. Играют до тех пор, пока не победит последний игрок.

Играем в игру «Нос — ухо — нос».

Играют все! Пальцем дотроньтесь до носа и скажите: «Нос».

Повторите еще раз. Я буду делать то же самое.

Если скажу «ухо», должны показать ухо. Понятно? Начали!

Карлсон говорит «ухо», показывает на подбородок.

Веселится. Игра повторяется несколько раз.

«Гори-гори ясно» с мячом

Участники игры встают в круг. Ребенок-ведущий с мячом в руках - за кругом. Дети и ведущий идут противходом, произнося слова:

“Гори-гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо,

Птички летят, Колокольчики звенят!”

После этих слов ведущий незаметно кладет мяч за кем-нибудь из игроков. Все дети считают: “Раз, два, три! Беги!” Ведущий и участник, около которого был положен мяч, бегут вокруг круга

в разные стороны. Тот, кто первым оббежал и занял место в кругу, победил. Второй же игрок становится ведущим.

Эстафета «Раз, два – взяли!»

I этап. Команды строятся в две колонны, параллельно одна другой. По сигналу стоящий последним берет один из мягких строительных модулей и передает его вперед. Первый, получив объемную деталь, бежит с ней на «стройплощадку», оставляет ее там и быстро идет в конец колонны. (Родители переносят по две детали.)

II этап. Ребенок залезает в тренажер «Перекасти поле» (полый мягкий цилиндр) - взрослый его катит. Оставляют цилиндр на «стройплощадке» и возвращаются, передают эстафету следующей паре. Выигрывает команда, которая быстрее переправит весь свой стройматериал.

Игра «Капканы»

Участники одной команды встают парами по кругу. Взявшись за руки, взрослый и ребенок образуют «капканы». Участники другой команды по сигналу ведущего (под музыку) бегут по кругу через капканы. С окончанием музыки капканы «захлопываются» – пары опускают руки. Те, кого они поймали, выходят из игры. И так до тех пор, пока все члены одной команды не будут пойманы. Затем команды меняются местами. Выигрывает команда, потратившая меньше времени на «ловлю» соперников.

Эстафета «Если с другом вышел в путь»

проводится под аудиозапись песни «Вместе весело шагать» муз. В. Шаинского. Участники команд встают парами – родитель и ребенок. Каждая пара (по очереди) берет воздушный шарик и, удерживая его головами, бежит до стойки, обегает ее и возвращается обратно.

Игра «Поймай рыбку».

Участвуют 2 команды. Для игры понадобятся 2 пластмассовых таза, наполовину наполненных водой (вода тёплая) с рыбками и камушками, 2 пустых ведёрка. Нужно добежать до тазика, взять рыбку, вернуться назад, положить рыбку в ведёрко и передать эстафету следующему игроку. Побеждает команда, которая первой справится с заданием.

Игра «Передача»

Дети встают в 2 шеренги и передают друг другу полную кружку воды. Выигрывает та шеренга, которая первой закончила передавать кружку, пролив при этом как можно меньше воды.

«Нептун»

Море полно приключений и опасностей, никогда не знаешь, что тебя ждёт впереди. Вот и первое испытание: прямо по курсу рифы. Справятся ли наши команды с этой опасностью?

Проводится игра «Пройди рифы». Дети выстраиваются за своими капитанами в две колонны. Капитанам завязывают глаза. Капитаны должны провести «змейкой» свою команду и не задеть «рифы» (кегли.) Выигрывает команда, на счету которой меньше сбитых кеглей.

Игра «Рыбалка»

Для игры нужно 10 рыбок, два ведёрка, две удочки с крючками. Вызываются по 5 детей. Кто больше поймал рыбок и положил в ведёрко, тот и победил.

Игра – эстафета «Рыбка, плыви»

Для игры понадобятся 4 больших обруча, 2 маленьких обруча (озера), рыбки по количеству детей. Дети делятся на две команды. У каждого игрока в руках «рыбка». По сигналу, играющие «подплывают» под обручи, кладут рыбку в «озеро», и возвращаются к своей команде.

Игра «Караси и щука» под музыкальное сопровождение на фортепиано.

«Щука» находится в центре круга, «карасики» по кромке игрового поля. Воспитатель вызывает несколько «карасиков» и после слов: «щука в море нагулялась, очень уж проголодалась» карасики начинают бегать вокруг «щуки». По сигналу «щука» нападает. «Карасики», до которых дотронется «щука», превращаются в маленьких «щучат» и помогают ловить играющих. Игра длится до тех пор, пока все не станут «Щучатами».

Эстафета «В гости к Карлсону»

Дети залезают на шведскую стенку, срывают конфету и спускаются.

Эстафета «Бег с мячами»

проводится под аудиозапись песни «Полосатый мяч» муз. М. Минкова из телефильма «Ребята с нашего двора». Дети оббегают стойку, держа в руках два мяча, а родители – три. Задача – не потерять мячи.

Игра «Разложи мячи по ведеркам»

Дети собирают мячи, складывая их в ведра соответствующего цвета (синее, желтое, красное, зеленое).

Эстафета «Посадил дед репку»

Играют 2 команды по 6 человек (персонажи сказки). Дети строятся в колонны друг за другом, первым бежит дед, оббегает «репку» (кегли), которая находится на расстоянии 5м, бежит обратно, берет за руку бабушку, бегут уже вдвоем, оббегают кеглю, возвращаются, берут за руку внука, бегут втроем и т. д. Последний персонаж – мышка – хватается кеглю. Цель: прибежать первыми, не расцепив руки.

Эстафета «Доберись до мяча»

Участвуют 2 команды. Напротив каждой – 4 обруча, в 4-м лежит мяч. Дети бегут по одному, пролезая в каждый обруч, встают в 4-й, подбрасывают мяч вверх, ловят его, снова кладут в обруч, бегут обратно, осаливают следующего (передают эстафету) и т. д.

Эстафета «Держи мяч»

Зажать мяч между ногами (руками можно поддерживать) и в таком положении прыгать до условленного места. Обратно бежать, держа мяч в руках, передать мяч следующему участнику.

Игра «Букет»

Девочки встают в 3 или 4 кружка. В руках у них цветы 3-4 видов. В каждом кружке выбирается ведущая девочка. У ведущей на голове такой же цветок. Все девочки запоминают свою звеньевую. Под музыку все девочки разбегаются в разные стороны, с окончанием строятся в свои кружки. Выигрывает та команда, чей кружок-букет соберется быстрее.

Соревнование «Перетягивание каната»

(Дед Мороз читает разные заклинания, дети выполняют действия.)

— Ти-ри, би-ри, мя-ца, бря-ца. Начинаяют все смеяться! (Все смеются.)

— Ти-ри, би-ри, фи-ти, феть! Начинаяют все реветь! («Плачут».)

— Ти-ри, би-ри, фи-ти, фать! Начинаяют все плясать! (Пляшут.)

— Ти-ри, би-ри, баю-бай, Поскорее засыпай! («Засыпают».)

ИГРА: «КТО СКОРЕЕ»

(На полу раскладываются ленточки в виде лучиков, расходящихся от центра, по кол-ву меньше, чем детей. Играет музыка. С окончанием музыки каждый старается взять одну ленточку. Кому не хватило – выбывает.)

«Ядро барона Мюнхгаузена»

Ядро – обычный воздушный шарик, на котором крупно написано: «Ядро». Участник эстафеты должен «оседлать ядро», зажав его между колен и придерживая руками. Таким образом он должен совершить путь до поворотной метки и обратно, передать шарик следующему игроку. Если «ядро» взрывается, команда проигрывает.

«Кот в сапогах»

Реквизит этой эстафеты – сапоги очень большого размера (сколько команд, столько и пар), широкополая шляпа для каждой команды. По команде, участники одевают сапоги и шляпу, бегут до поворотной метки, там совершают поклон и возвращаются обратно, передавая эстафету следующему участнику.

«Лиса Алиса и кот Базилио»

Участники команд разбиваются на пары. В каждой паре одному участнику завязывают глаза и он кладет руку на плечо своему напарнику, который в свою очередь сгибает одну ногу в колене и придерживает ее рукой. В таком вот положении (один – слепой, другой – хромым) они должны дойти до поворотной метки и возвращаются к старту, передавая эстафету следующей паре.

«Лягушка – путешественница»

Реквизит – гимнастическая палка. Два самых сильных участника кладут палку на плечи, а третий берется за нее руками и отрывает ноги от земли. По сигналу все трое должны дойти до поворотной метки. Если игрок, висящий на палке, касается во время движения пола, то с команды снимаются штрафные очки. На финише «лягушки» отцепляются от палки и остаются там, а «утки» бегут за следующим участником – «лягушкой». Таким образом, вся команда должна оказаться на старте.

«Баба-Яга»

Все помнят, что Баба-Яга путешествует в ступе, помогая при этом помелом. Вместо ступы будет ведро, а вместо помела будет швабра. Участник встает одной ногой в ведро и придерживает его за ручку одной рукой, а в другой руке держит швабру. В таком положении ему надо дойти до поворотной метки, вернуться обратно и передать реквизит следующему участнику.

Игра с мячом «Съедобное-несъедобное»

Ведущая кидает мяч любому ребенку и называет любой предмет. Все, что съедобное, дети должны поймать, а все, что несъедобное, – отбить.

«Море волнуется – раз...»

Водящий произносит считалочку:

Море волнуется - раз, Море волнуется - два,

Море волнуется - три, Фигура на месте замри!

Все участники замирают в позе, изображающей существо или предмет, соответствующий предложенной водящим теме: в виде птиц, зверей и т. п.

Водящий подходит к каждому игроку, рассматривает его фигуру. Выбирает на свой вкус самую удачную. Тот, у кого получилось наиболее живое и остроумное изображение, становится победителем и, одновременно, водящим следующей игры. В предлагаемом варианте ожившая фигура отгадывает загадку или исполняет песню.

«Игрушки»

Играющие стоят в кругу. Ведущий объясняет правила игры: "Если я скажу "неваляшка" - вы должны раскачиваться из стороны в сторону. На слово "солдатик" - маршировать, "юла" - веретено руками, "мячик" - подпрыгивать на месте, "погремушка" - дружно хлопать в ладоши". Ведущий может изменять показ, темп, а ребята должны внимательно следить за словами и действиями ведущего и правильно выполнять условленные движения

Игра «Ой, ля, калина»

Ведущий говорит слова и показывает движения, дети за ним повторяют, начиная с одной строчки и постепенно добавляя последующие. После того, как выучили все слова и движения, все повторяется несколько с убыстрением.

Ведущий: "Ой, ля, калина" (хлопок руками по коленям, хлопок перед собой, щелчок пальцами)

Ведущий: "Ой, ля, ку-ку". (движения те же)

Все повторяется дважды.

Ведущий: Румба-румба (руки перед грудью, согнуты в локтях - вращательные движения руками)

Ведущий: "Тач-тач-тач" (руки согнуты в локтях, локти прижаты к поясу, кисти рук изображают "клювы утят")

Ведущий: "А-а-а! О-о-о" (ладонью правой руки описать круг справа, затем ладонью левой руки описать круг слева)

Ведущий: "Пиф! Паф!" (указательными пальцами правой и левой руки указываем сначала вправо, затем влево)

Коммуникативная игра «Два кота»

Та-та два кота стоят парами по кругу

Восемь лапок, два хвоста.

лицом к друг другу.

Серый кот в чулане,

выполняют хлопки с друг другом,

Все усы в сметане.

поворачиваются спинками

Черный кот полез в подвал и

парами двигаются боком

И мышонка там поймал.

приставным шагом в центр.

Так же двигаются из круга.

С окончанием, повернувшись
Лицом обхватывают друг друга.

Игра «Жаворонок» Дети встают в круг, в середине водящий с колокольчиком в руках. Дети идут по кругу, водящий бежит противходом. Все поют "В небе жаворонок пел, колокольчиком звенел, порезвился в вышине, спрятал песенку в траве" Слово в траве поём помедленнее, дети останавливаются, а водящий кладёт колокольчик на пол между двумя рядом стоящими детьми. Все произносят слова: "Тот, кто песенку найдёт, будет счастлив целый год". Дети между которыми лежит колокольчик бегут за кругом. Кто первый взял колокольчик, становится водящим.

«Воробьи»: дети встают парами свободно по залу, один впереди (домик воробья), второй сзади (воробей). Выбирается кот. Домики стоят, руки на поясе. Из-за "домиков" выглядывают воробьи, дразнят кота; "Чик-чирик! Трата-та! Не боимся мы кота!" Звучит "воробьиная" музыка, воробьи летают по залу, клюют, прыгают, чистят перья (в общем детское творчество), играю тревожный аккорд, кот проснулся, догоняет воробьёв, они стараются спрятаться в домики.

«Лягушки» кладу на пол 3-4 лопуха (сделала из зелёного дермантина), выбираю 3-4- лягушек, они встают каждый напротив своего лопуха, соревнуются, кто быстрее допрыгает по-лягушачьи до своего лопуха. По-лягушачьи это значит, присесть, опереться руками на ладони, руки должны находиться между коленок.

«Принцесса на горошине»

В игре участвуют девочки (3-4).

На табуретки или жёсткие стулья кладут орехи (твёрдые конфеты, пуговицы с ножкой...) и накрывают их куском ткани или полиэтиленовым пакетом.

Например, на первой табуретке лежат 2 ореха, на 2й - 4, на третьей - 3.

Желающие участвовать «принцессы» рассаживаются на табуретках.

В буквальном смысле, «двигая попой», участницы пытаются определить, сколько под ними орехов.

Побеждает та, которая первой правильно «сосчитает» орехи.

«Шерлок Холмс»

Участники замирают в разных позах.

Водящий запоминает позы играющих, их одежду и выходит из комнаты. Дети вносят 5 изменений в позы и одежду. Не каждый пять, а всего пять!

Водящий пытается вернуть всё в исходное состояние.

Если он обнаружил все 5 изменений, то в качестве награды ребята исполняют его желание. Если нет — водит еще раз.

«Верхом на метле»

На полу в цепочку расставлены кегли.

Сидя верхом на метле или швабре, нужно пробежать змейкой между кеглями.

Побеждает тот, кто меньше сбил кеглей.

Игра «Эхо»

Собирайся, детвора! ... ра, ра!

Начинается игра! ... ра, ра!

Ты ладоши не жалеи! ... лей, лей!

Бей в ладоши веселей! ... лей, лей!

Сколько времени сейчас! ... час, час!

Сколько будет через час! ... час, час!

И неправда, будет два! ... два, два!

Думай, думай голова! ... ва, ва!

Как поет в селе петух! ... ух, ух!

Да не филин, а петух! ... ух, ух!

Вы уверены, что так? ... так, так!

А на самом деле как? ... как, как!

Сколько будет дважды два? ... два-два!

Ходит кругом голова! ...ва, ва!
Вы хорошие всегда? ... да, да!
Или только иногда! ...да, да!
Не устали отвечать? ... ать, ать!
Разрешаю помолчать!

Игра «Как живешь?»

Как живешь? Вот так! (показываем класс)
А плывешь? Вот так!
А бежишь? Вот так!
Вдаль глядишь? Вот так!
Ждешь обед? (подпираем подбородок ладонью) Вот так!
Машешь вслед? Вот так!
Утром спишь? Вот так!
А шалишь? Вот так! (надуваем щеки и лопаем)

«Игра на внимание»

Караси в реке живут. (Хлопают.) и говорят «да»
На сосне грибы растут. (Топают.) и нет
Любит мишка сладкий мед. (Хлопают.)
В поле едет пароход. (Топают.)
Дождь прошел — остались лужи. (Хлопают.)
Заяц с волком крепко дружит. (Топают.)
Ночь пройдет — настанет день. (Хлопают.)
Маме помогать вам лень. (Топают.)
Праздник дружно проведете. (Хлопают.)
И домой вы не пойдете. (Топают.)
Нет рассеянных среди вас. (Хлопают.)
Все внимательны у нас. (Хлопают.)
Скоморох: Засиделись мы, друзья
Спортом заниматься будем? Да.
«Аэробика» все делаем под музыку

«Ловля бабочек»

Игроки строятся колоннами перед стартовой чертой. У контрольного флажка каждой команды лежит несколько небольших резиновых мячей и детский сачок. По сигналу ведущего первые игроки команды бегут к флажку, берут сачок и кладут в него один мяч, затем несут его к ведру, которое стоит у стартовой черты, и в него кладут мяч, а сачок передают следующему игроку. Побеждает команда, которая быстрее выполнила задание

Игра «Веселый оркестр»

В игре участвует неограниченное количество человек. Выбирается дирижер, остальные участники делятся на балалаечников, гармонистов, трубачей, скрипачей и т. д. в зависимости от количества участвующих. По сигналу дирижера, который показывает на группу музыкантов, те начинают «играть» на мотив любой известной песенки: балалаечники - «Трям, трям», скрипачи - «тили-тили», трубачи - «туру-ру», гармонисты - «тра-ля-ля». Сложность задания в том, что темп смены музыкантов постоянно увеличивается, дирижер указывает то на одну, то на другую группу, а если дирижер взмахивает двумя руками, то музыканты должны и «играть» все вместе. Можно усложнить выполнение задания, если дирижер сильно взмахивает рукой, то музыканты должны «играть» громко, а если чуть-чуть взмахнет, то музыканты «играют» тихо.

Игра «Собери букет»

Участвуют 2 команды по 8 человек в каждой. 1 ребенок в команде - садовник, остальные – цветы. На голове детей–цветов - шапочки с изображением цветов. Дети-цветы приседают в колонне по одному на значительном расстоянии друг от друга. По сигналу садовники бегут к первому

цветку, тот обхватывает садовника за спину. Уже вдвоем бегут к следующему цветку и т. д. Побеждает та команда, которая первой прибежала к финишу.

«Тише едешь»

Старая забава, в которой участвует любое количество человек. Водящий стоит спиной к игрокам, которые располагаются на значительном расстоянии от него. Пока водящий произносит фразу «Тише едешь — дальше будешь, а приедешь, все забудешь», игроки двигаются вперед. Резко повернувшись после окончания фразы, водящий возвращает на старт тех игроков, которые двигались в этот момент. Произнося фразу в разном темпе, водящий старается не дать возможности игрокам дойти до него.

«Конвейер»

Две группы выстраиваются в колонны, последний игрок каждой получает небольшой мяч. Водящий стоит перед колоннами и подает команды, в соответствии с которыми игроки передают мяч друг другу. Команды обговаривают заранее, например: «Кругом» (передать стоящему впереди, повернувшись вокруг себя), «Хлоп» (стукнув два раза о пол, передать стоящему позади), «Через» (передать мяч игроку стоящему через одного впереди подаются в быстром темпе. Побеждает команда, которая не запуталась и быстрее передала мяч первому игроку.

«Мышки»

Основы от катушек раскрашивают в разные цвета и привязывают к ним нитки — это «мышки». Грани кубика окрашиваются в те же цвета, что и мышки. Шестеро играющих располагаются вокруг стола, в центре которого вокруг пластикового стаканчика ставят мышек, удерживая в руках их хвосты. Водящий бросает кубик и старается накрыть стаканчиком ту мышку, цвет которой выпал на верхней грани. Игрок в свою очередь пытается убрать мышку, дернув ее за хвост. Пойманная мышка выбывает из игры.

«Пираты Карибского моря»

Для этой игры необходимо взять 3-4 кубика на каждого игрока и листок бумаги, чтобы прятать от других игроков выпавшие очки. В «Пиратах Карибского моря — 2» кубики накрывались стаканами. Все одновременно бросают кубики, и один из играющих делает заявку. Заявка — это количество граней определенного достоинства, выпавшее у всех игроков. Например, игрок считает, что костей с двумя очками у всех в сумме пять, и делает заявку: «пять двоек». Следующий по часовой стрелке игрок может сделать другую заявку, при условии, что в ней названо большее количество кубиков или большее достоинство выпавших очков. Например, после заявки «пять двоек» может

«Кенгуру»

Этот аттракцион пользуется у ребят большим успехом. В нем может участвовать несколько команд, которые выстраиваются в колонны на линии старта.

Первым номерам вручают одинаковые мячи, которые они зажимают между коленями. По сигналу «кенгуру» прыжками движутся к кеглям, установленным на расстоянии 5-8 м, огибают их с правой стороны и, возвращаясь, на линии старта передают мячи вторым номерам и т.д.

Если игрок мяч не удерживает, и мяч укатывается, то участник эстафеты должен снова его поймать, зажать коленями и продолжать прыжки.

«НЕ ЗАДЕНЬ!»

Играющие становятся в круг, крепко держась за руки.

В середине круга в произвольном порядке, примерно на расстоянии 50 см одна от другой, расставляются кегли.

По сигналу судьи каждый играющий, не разжимая рук, старается натолкнуть на кеглю своих соседей.

Как только первая кегля будет свалена, игра приостанавливается. Кегля ставится вновь, а игрок, сваливший кеглю, выбывает из игры.

Остальные, взявшись за руки, по сигналу возобновляют игру.

Следует помнить, что наталкивать разрешается только руками, не отпуская рук соседей. И еще: если игрок, не уронив кеглю, три раза разорвал цепь (отпустив руку), он выбывает из игры.

К концу игры, когда число участников станет небольшим, можно уменьшить количество кеглей и расстояние между ними.

«Подарки»

Дети делятся на подгруппы, в зависимости от того, какая подгруппа готовила тот или иной подарок. Поочередно каждая подгруппа «уходит в магазин покупать подарки»: дети идут в угол комнаты и договариваются, какими имитационными движениями можно описать их подарок.

После этого дети подходят к «виновнику» торжества и говорят: "Мы подарок приготовили, угадай какой?" Дети показывают движения, а ребенок отгадывает. Ему вручают подарок.

Игру проводят несколько раз с разными подгруппами детей. В последний раз в игру включается воспитатель или заведующая детским садом и вручает ребенку подарок.

В заключение праздника воспитатель приглашает всех присутствующих к праздничному столу. Описание движений.

Дети стоят по кругу, один из них — в центре.

1—5-й такты — идут по кругу, взявшись за руки, и поют.

6—7-й такты — останавливаются, поднимаются на носки, одновременно поднимая руки.

8—9-й такты — присаживаются на корточки.

10—11-й такты — сходятся к центру круга.

12—13-й такты — отходят назад.

14—18-й такты — хлопают в ладоши. Ребенок, стоящий в центре, пляшет.

«Третий лишний»

В центр ставятся стулья, на 1 меньше, чем число участников. Дети под музыку ходят или бегают вокруг стульев. Внезапно музыка прекращается, надо успеть занять стул. Кому не хватило - выходит из игры. 1 стул убираем и все продолжается. Если детей очень много, в начале игры можно на пол положить листы газеты, но когда остается 3-4 человека, все же лучше поставить стулья.

«Шарик»

Ведущий подбрасывает воздушный шар. Пока он летит, можно шевелиться, коснулся пола - все должны застыть и не улыбаться. Кто не выполнил - выбывает из игры.

«КТО ЗАДЕЛ?»

Одному ребенку завязывают глаза и поворачивают спиной к остальным. Кто-нибудь легонько задевает его рукой, надо отгадать, кто это? Если отгадал, то задевшему завязывают глаза и он становится "угадашкой".

«СКУЧНО ТАК СИДЕТЬ»

Вдоль противоположных стен зала стоят стулья. Дети садятся на стулья около одной стены. Читают стишок:

Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга все глядеть.

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?

Как только стишок прочитан, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять свободные стулья, которых на один меньше, чем участников игры. Тот, кто остается без стула, выбывает. Потом убирают два стула. Все повторяется до тех пор, пока победитель не займет последний оставшийся стул.

«КОШКИ-МЫШКИ»

Стулья ставятся по кругу, сиденьями вовнутрь. Половина детей садится на стулья - это "мышки", остальные встают сзади - это "кошки". Одной "кошке" "мышки" должно не хватить, то есть она стоит за пустым стулом. Эта "кошка" подмигивает какой-нибудь "мышке". Задача "мышки": перебежать на пустой стул к подмигнувшему. Задача "кошки", стоящей сзади: руками задержать ее. Если не удержала - сама подмигивает следующей "мышке". Через некоторое время "мышки" и "кошки" меняются ролями.

«РЫБАКИ И РЫБЫ»

Выбираются 2 "рыбака", остальные - "рыбы". Они ведут хоровод и поют:

В воде рыбки живут,
Нет клюва, а клюют.
Есть крылья - не летают,
Ног нет, а гуляют.
Гнезда не заводят,
А детей выводят.

"Рыбы" разбегаются, "рыбаки" берутся за руки и ловят "рыб". Пойманные "рыбы" присоединяются к "рыбакам", отчего "сеть" становится длиннее, и ловят оставшихся "рыб".

«ДЕД»

Дети выбирают "деда", затем отходят в сторонку и договариваются о том, что они будут показывать, после чего подходят к "деду".

- Здравствуй, дед!

- Здравствуйте, дети! Где вы были, что вы делали?

- Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем...

Дети делают движения, изображающие какую-либо работу, а "дед" должен угадать, какая это работа. Если отгадает - все разбегаются и он должен кого-нибудь поймать. Если не отгадает - дети снова договариваются и изображают другую работу.

«БУБЕНЦЫ»

Дети встают в круг. На середину выходят двое - один с бубенцом или колокольчиком, другой - с завязанными глазами. Все поют:

Трынцы-брынцы, бубенцы,

Раззвонились удалцы:

Диги-диги-диги-дон,

Отгадай, откуда звон!

После этих слов "жмурка" ловит увертывающегося игрока.

ЗИМА/ НОВЫЙ ГОД

Весёлая игра «Гномик»

Дети встают в круг. Гномик и Снегурочка – внутри круга. Под музыку дети водят хоровод, Гномик бежит по внутренней стороне круга возле детей. Музыка заканчивается, дети говорят:

Гномик, Гномик, не спеши,

Что нам делать, покажи!

Гномик под музыку выполняет любое танцевальное движение, дети повторяют за ним. Снегурочка надевает шапочку другому ребёнку. Игра повторяется.

«Игрушка по кругу»

Дед Мороз предлагает участникам встать лицом друг к другу. Начинает играть музыка, и игрушка, например кукла с изображением Снегурочки, переходя из рук в руки, движется по кругу. Прекращается музыка, прекращается передача игрушки. Тот, у кого осталась кукла, выбывает из игры. Игра идет до тех пор, пока не останется один человек. Если играющих много, по кругу можно пустить несколько кукол.

«Снежные комья»

В подвешенную (или стоящую на полу) корзину нужно забросить с расстояния 6—7 шагов 6 «снежных комьев» — белых теннисных мячиков. Победит тот, кто справится с этой задачей наиболее точно.

«Снежинки-пушинки»

Снегурочка предлагает нескольким гостям взять с подноса легкие ватные снежинки.

Каждый игрок подбрасывает свою снежинку и, дуя на нее, старается продержать ее как можно дольше в воздухе. Тот, кто уронил свою пушинку, может подойти к товарищу и помочь ему выполнить задание Снегурочки.

«Гонки сороконожек»

В достаточно просторном помещении можно провести гонки «сороконожек». Играющие делятся на две команды и выстраиваются в затылок друг другу, взяв впереди стоящих руками за пояс. У противоположной стены ставят стул, который цепочка играющих должна обогнуть, а потом вернуться обратно. Если цепочка разорвалась, ведущий может засчитать команде поражение. Задание можно усложнить и сделать более смешным, если команды будут передвигаться полуприсев, если обе команды будут выполнять задание одновременно.

Вариант этой игры — «Змея». «Голова» — первый в колонне — должна поймать «хвост», который от нее ускользает. Поймав его, «голова» переходит в конец колонны, игра повторяется снова. «Оторвавшиеся» звенья цепи считаются проигравшими и выходят из игры.

«Два Мороза»

Группа ребят находится в одном конце зала (комнаты) за условной чертой. Водящие — Морозы — находятся в середине зала. Они обращаются к ребятам со словами:

— Мы два брата молодые, (Вместе): Два мороза удалые.

— Я — Мороз-красный нос.

— Я — Мороз-синий нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Все отвечают:

— Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!

Играющие бегут на другую сторону зала за линию «дома». Оба Мороза ловят и «замораживают» перебегающих. Те сейчас же останавливаются на том месте, где их «заморозили». Затем Морозы опять обращаются к играющим, а те, ответив, перебегают зал, выручая «замороженных»: дотрагиваются до них рукой, и те присоединяются к остальным.

«Две лучше, чем одна»

На полу кладут какие-нибудь три игрушки: мячик, кубик, кеглю. Двое играющих выходят и начинают танцевать вокруг них (игру можно проводить под музыку). Как только музыка прервется или Дед Мороз подаст команду «Стоп!», каждый игрок должен постараться схватить две игрушки. Кому достанется одна, тот проиграл. Игру можно усложнить: увеличить количество участников и соответственно количество игрушек или предметов. Выигрывает тот, кто схватит большее количество игрушек.

«ЛОВИШКА»

Отбежав от Снеговика (или Деда Мороза), дети останавливаются и, хлопая в ладоши, произносят: "Раз-два-три! Раз-два-три! Ну, скорее нас лови!" С окончанием текста все разбегаются. Снеговик (Дед Мороз) догоняет детей.

«ИГРА С ПОГРЕМУШКАМИ»

Дети, держа в руках погремушки, бегут врассыпную под веселую музыку по залу. С окончанием музыки дети останавливаются и прячут погремушки за спину. Лиса (или другой персонаж, участвующий в игре) ищет погремушки. Она просит детей показать ей сначала одну, потом другую руку. Дети за спиной переключают погремушки из одной руки в другую, как бы показывая, что в руке ничего нет. Лиса удивляется, что погремушки исчезли. Снова звучит музыка, и игра повторяется.

«КТО БОЛЬШЕ НАБЕРЕТ СНЕЖКОВ»

Играют по двое детей. На пол рассыпают снежки из ваты. Детям завязывают глаза и дают по корзинке. По сигналу они начинают собирать снежки. Выигрывает тот, кто набрал большее количество снежков.

«ВАЛЕНКИ»

Перед елкой ставят валенки большого размера. Играют двое детей. По сигналу они оббегают елку с разных сторон. Выигрывает тот, кто обежит елку быстрее и наденет валенки.

«ПРОНЕСИ В МЕШКЕ»

Перед елкой кладут мешок (он перегорожен на 2 части, у одной из них нет дна). Дед Мороз вызывает детей, которые хотят покататься в мешке. Он сажает ребенка в мешок и несет его вокруг елки. Другого ребенка он сажает в ту часть мешка, где нет дна. Дед Мороз ходит вокруг елки, а ребенок остается на месте. Дед Мороз возвращается и “удивляется”. Игра повторяется.

«ПОЙМАЙ СНЕЖОК»

Участвуют несколько пар. Дети стоят друг против друга на расстоянии приблизительно 4 метров. У одного ребенка пустое ведерко, у другого — мешочек с определенным количеством “снежков” (теннисные или резиновые мячи). По сигналу ребенок бросает снежки, а напарник старается поймать их ведром. Выигрывает пара, которая первой закончит игру и наберет большее количество “снежков”.

«ЕЛОЧКИ БЫВАЮТ...»

Ведущий говорит: "Елочки бывают...большие, высокие, широкие, толстые...". А дети должны это показывать, причем ведущий делает другие движения, чтобы сбить всех с толку.

«В МЕШКАХ ВОКРУГ ЕЛКИ»

Соревнуются по 2 ребенка. Они становятся в мешки и ногами. Верх мешков держат руками. По сигналу дети бегут вокруг елки в разные стороны. Выигрывает тот, кто прибежит быстрее. Игру продолжает следующая пара.

«ВЫТОЛКНИ ИЗ ОБРУЧА!»

«КТО БЫСТРЕЕ НАДУЕТ ШАРИК»

Играющих может быть 2 — 4 человека. Каждому дают по воздушному шарiku. По сигналу дети начинают их надувать. Выигрывает тот, кто надует шарик быстрее.

«МЯЧ МЕЖДУ ГОЛОВАМИ»

Соревнуются 4 ребенка. Большой надувной мяч двое детей зажимают головами. По сигналу двое бегут вокруг елки. Побеждает та пара, которая бежит быстрее и не уронит мяч.

«МЫШЕЛОВКА»

Становятся и берутся за руки два самых высоких участника или двое взрослых. Держат руки вверх (такой мини-хоровод) и приговаривают:

"Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели. Вот поставим мышеловку, переловим всех мышей".

Остальные участники - мыши - бегают между рук ловцов. На последних словах руки опускаются, "мышеловка" захлопывается, кто попался, тот присоединяется к ловцам. Мышеловка увеличивается, игра повторяется. Побеждает последняя мышка.

ВЕСНА

«ЛЕСНОЕ ЭХО»

Зайчик говорит, а "Эхо" - взрослый за ширмой - отвечает.

Ведущий: Вызовем мы "Эхо", будет нам потеха!

Зайчик (громко): Эхо! Я тебя зову!

Эхо (протяжно): А-у! А-у!

Зайчик (вопросительно): Ты уже поело?

Эхо (утвердительно): Е-ло! Е-ло!

Зайчик (громко): Хочешь пищу заячью?

Эхо (удивленно): Чью? Чью?

Зайчик (доброжелательно): Я тебе морковку дам!

Эхо (жадно): Ам! Ам!

Зайчик (насмешливо): Что, объелся, братец Зай?

Эхо (укоризненно): Ай-ай! Ай-ай!

Зайчик (протяжно): Эхо! Ближе подойди!

Эхо (протяжно): Ты иди! Ты иди!

Зайчик (опасливо): А вдруг там болото?

Эхо (поучительно): То-то, то-то!
Зайчик (соглашаясь): Ладно, я потом приду!
Эхо (протяжно): Жду! Жду!
Зайчик (хвастливо): Гости к нам приехали!
Эхо (протяжно): Е-ха-ли! Е-ха-ли!
Зайчик (с гордостью): Мы их угощаем!
Эхо (удивленно): Ча-ем? Ча-ем?
Зайчик (огорченно): Чаю нету. Есть вода.
Эхо (соглашаясь): Да-да! Да-да!
Зайчик (протяжно): Ну, прощай, пора домой!
Эхо (печально): Ой-ой! Ой-ой!
Зайчик (громко): Не горюй, приду сюда!
Эхо (радостно): Да-да! Да-да!
Ведущий:
Если в лес вы попадете, Эхо там всегда найдете.
С эхом будете дружить, Весело вам будет жить!

Игра «Летает — не летает».

— Комары да мушки! (Дети машут руками и отвечают хором: «Летают!»)
— Зеленые лягушки! (Дети приседают, отвечают хором: «Не летают!» и т.д.)
— Бабочки!
— Стрекозы!
— Белые березы!
— Мухоморы красные!
— Пауки ужасные!
— Галки!
— Перепелки!
— Очень злые волки!
— Воробей!
— Скворец!
— Тут игре конец!

Игра «Чайничек»

Чайничек, крышечка. Крышечка, шишечка.
Шишечка, дырочка... С дырочки пар идет.
Пар идет, дырочка. Дырочка, шишечка...
Шишечка, крышечка. Крышечка, чайничек.

Ритмодекламация разучивается с детьми под любую подходящую по темпоритму мелодию и четко проговаривается, сопровождая слова движениями рук: чайничек - ладони параллельно друг другу

крышечка - ладошка правой руки - крышечкой

шишечка - кулачок

дырочка - пальцы кольцом (знак ОК)

пар идет - указательным пальцем делаются круги по возрастающей.

повторяется трижды, каждый раз с ускорением.

Игра «Прыгай, прыгай веселей, мокрых ножек не жале!» (по полу раскиданы маленькие обручи, с окончанием музыки нужно занять обруч) после каждого проигрывания несколько обручей убирается и т. д.

ОСЕНЬ

Игра «ФУТБОЛ» нужно: 2 дуги, 2 гимнастические палки и 2 мячика. Две команды детей. Гимнастической палкой довести мяч до дуги и прокатить мяч в "ворота", затем вернуться в команду и передать мяч и палку следующему участнику

«СОБЕРИ ШИШКИ»

В игре участвуют два человека. Они берут по корзине в руки. На пол рассыпаются 10 - 12 шишек. По сигналу дети начинают собирать их в свои корзинки. Выигрывает тот, кто соберет больше шишек.

«СОРТИРУЕМ ОВОЩИ»

Играют два человека. В одной стороне зала стоят два ведра, в которых перемешаны морковь и картофель. Каждый ребенок по сигналу бежит с корзиной к ведру и выбирает либо морковь, либо картофель в свою корзину и возвращается назад. Кто быстрее выполнит задание, тот и победил.

«СОБЕРИ СОРНЯКИ»

В игре участвуют 3 человека. По залу рассыпают бумажные выюны, васильки и листья одуванчика. Детям дают по ведерку. По сигналу они должны собрать сорняки в ведра: один — выюны, другой листья, третий — васильки. Побеждает ребенок, выполнивший задание быстрее других.

«СОБЕРИ ЛИСТОЧКИ»

В игре участвуют 2 ребенка. На 2 подносах лежат по 1 кленовому листочку, разрезанному на части. По команде дети под музыку собирают по частям листочек. Побеждает тот, кто первый составит листочек из разрозненных частичек

«ПЕРЕЙДИ ЛУЖУ В КАЛОШАХ»

Участвуют по два ребенка. "Лужа" — ковер в центре зала. По сигналу дети надевают калоши и бегут с одного конца ковра до другого и обратно. Побеждает тот, кто прибежит быстрее.

«ПАРОВОЗИК»

В ней участвуют две команды. На полу разложены бутафорские грибы. По сигналу команды змейкой оббегают грибы по "извилистой тропинке" (каждый ребенок держится за плечи впереди стоящего). Считается победителем та команда, которая:

- не уронила ни один гриб;
- не потеряла ни одного участника;
- быстрее оказалась у финиша.

«ФРУКТЫ НА ВЕРЕВОЧКЕ»

У противоположной стены зала ставят две стойки с натянутой между ними веревкой. На веревку за палочки привязаны яблоки и груши. Ребенку завязывают глаза. Он должен дойти до стоек, срезать ножницами любой плод и угадать его на ощупь.

«СОБЕРИ ГРИБЫ»

Играют по двое. Каждому участнику дают пустую корзинку. На полу лежат силуэты грибов. Дети берут по очереди силуэт гриба, называют любой гриб, который знают, и кладут в корзинку. Выигрывает тот, кто больше «собрал» грибов.

«РЕПКА»

Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит "репка" - ребенноки в шапочке с изображением репки. Игру начинает дед. По сигналу он бежит к "репке", оббегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем, вновь оббегают "репку" и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется «репка». Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула «репку»

«ПОСАДИ И СОБЕРИ УРОЖАЙ»

Оборудование: 8 обручей, 2 ведра, 4-5 картофелин, 2 лейки.

Участвуют 2 команды по 4 человека.

1-й участник «пашет землю» (кладет обручи).

2-й участник «сажает картошку» (кладет картошку в обруч).

3-й участник «поливает картошку» (оббегает каждый обруч с лейкой).

4-й участник «убирает урожай» (собирает картофель в ведро).

Побеждает более быстрая команда.

«ПУГАЛО»

Звучит музыкальное сопровождение. Дети, каждый из которых "пугало", выходят на середину зала и разводят руки в стороны. Если ведущий говорит: «Воробей!», то надо махать руками. Если ведущий говорит: «Ворона!» — надо хлопать в ладоши.

«ГРИБНИК»

У водящего ("грибника") завязаны глаза. Дети-грибы бегают по залу. Если попадается «мухомор», дети кричат: «Не бери!» Побеждает тот, кто за определенное время «соберет» больше «грибов».

«КЛЕНОВЫЙ ЛИСТОЧЕК»

В игре участвуют два ребенка. На 2 подносах лежат по 1 кленовому листочку, разрезанному на части. По команде дети под музыку собирают по частям листочек. Побеждает тот, кто первый составит листочек из разрозненных частичек.

«ПОСАДИ И СОБЕРИ УРОЖАЙ»

Участвуют 2 команды по 4 человека.

1-й участник «пашет землю» (кладет обручи).

2-й участник «сажает картошку» (кладет картошку в обруч).

3-й участник «поливает картошку» (обегают каждый обруч с лейкой).

4-й участник «убирает урожай» (собирает картофель в ведро).

Побеждает более быстрая команда.

Картотека пальчиковых игр.

Первый год обучения.

«С ДОБРЫМ УТРОМ!»		«ДРУЖБА»	
С добрым утром, глазки! Вы проснулись?	Указательными пальцами поглаживать глаза Сделать из пальцев "бинокль" посмотреть в него	Дружат в нашей группе Девочки и мальчики. Мы с тобой подружим Маленькие пальчики. Раз, два, три, четыре, пять – Начинай считать опять. Раз, два, три, четыре, пять – Мы закончили считать.	Соединять пальцы в «замок». Касание кончиков пальцев обеих рук. Парное касание пальцев от мизинцев. Руки вниз, встряхнуть кистями.
С добрым утром, ушки! Вы проснулись?	Ладонями поглаживать уши Приложить ладони к ушам "Чебурашка"		
С добрым утром, ручки! Вы проснулись?	Поглаживать то одну, то другую ручки Хлопки в ладоши		
С добрым утром, ножки! Вы проснулись?	Поглаживание коленок Потопать ногами		
С добрым утром, солнце! Я - проснулся! (проснулась)	Поднять руки вверх, посмотреть на солнце (посмотреть вверх)		

«ГРИБЫ»	«ОСЕНЬ, ОСЕНЬ»
Массаж (или самомассаж) подушечек пальцев (на каждую стихотворную строчку – разминание подушечки одного пальца). Вылезли на кочке - мизинец Мелкие грибочки: - безымянный Грузди и горькушки, - средний Рыжики, волнушки. - указательный Даже маленький пенек - большой Удивленья скрыть не мог. - большой Выросли опять, - указательный Скользкие маслята, - средний Бледные поганки - безымянный Встали на полянке. - мизинец	Осень, осень <i>Трём ладошки друг о друга</i> Приходи! <i>Зажимаем кулаки по очереди</i> Осень, осень <i>Трём ладошки друг о друга</i> Погляди! <i>Ладони на щёки</i> Листья жёлтые <i>Плавное движение ладонями</i> кружатся, <i>Ладони глядят по коленям</i> Тихо на землю <i>Сжимаем и разжимаем кулаки по очереди</i> ложатся. <i>Синхронно наклоняем руки в стороны</i> Солнце нас уже не греет, <i>«птица» из двух скрещенных рук</i> Дождик к нам в окно стучится. <i>Барабанить пальцами то одной, то другой ладони</i> Шапки, куртки надеваем <i>имитируем</i> И ботинки обувает. <i>Топаем ногами</i> Знаем месяцы: <i>Ладони стучат по коленям</i> Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. <i>Кулак, ребро, ладонь.</i>

«ПОЗДНЯЯ ОСЕНЬ»	«РОССИЯ – НАША РОДИНА»
Солнышко греет Поочерёдно соединяют, уже еле-еле; начиная с больших пальцев обеих рук (на каждую примету). Перелётные птицы на юг улетели; Руки сжимают в замок. Голы деревья, пустыни поля, Разводят руками перед собой. Первым снежком принакрылась земля. Река покрывается льдом в ноябре – Поздняя осень стоит на дворе.	Город чудный, город древний, Ты вместил в свои концы <i>(хлопок, кулачок)</i> И посадки, и деревни, И палаты, и дворцы... На твоих церквах старинных Вырастали дерева. <i>(поочерёдно загигать пальчики)</i> Глаз не схватит улиц длинных... Это матушка – Москва. <i>(сгибать, разгибать пальчики)</i>

«ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА»		«НОВЫЙ ГОД»	
Очень холодно зимой,	<i>Дети скрещивают руки на груди и легко похлопывают ладонями по плечам</i>	Ждали праздника мы долго.	<i>Трём ладошку о ладошку.</i>
Но мы пойдем Гулять с тобой	<i>Имитируют ходьбу, высоко поднимая ноги на месте</i>	Наконец пришла зима.	<i>Сжать кулаки, прижать их друг к другу.</i>
Я надену шубку	<i>Проводят ладонями от плеч по груди вниз</i>	Наконец пришла зима	<i>Пальцы «идут» по столу, по коленкам.</i>
Я надену шапку	<i>Двумя руками поглаживают голову</i>	В гости ёлку привела.	<i>Пальцы показывают Ёлочку,</i>
Я надену шарфик	<i>Поглаживают шею одной ладонью</i>	К ёлке все мы подошли,	<i>указательные пальцы сцепляются</i>
И еще платок.	<i>Поглаживают по очереди руки, как бы надевая</i>	Хороводы завели.	<i>Круговые движения кистями рук.</i>
А потом красивые Теплые, пушистые Крошки-рукавички		Покружились, поплясали,	<i>Даже чуточку устали.</i>
На ручки натяну		Дед Мороз скорей приди,	<i>Ладони</i>
И хотя я маленький,	<i>Выставляют по очереди, то одну ногу, то другую</i>	прижать друг к другу,	
У меня есть валенки.		Нам подарки принеси.	
Вот одену валенки		протянуть вперёд.	
И пойду гулять.			

«ЁЛОЧКА»	
Перед нами ёлочка	<i>(пальцы рук переплетены, из больших пальцев – верхушка «ёлочки»)</i>
Шишечки, иголочки.	<i>(кулачки; указательные пальчики выставлены)</i>
Шарики, фонарики,	<i>(«шарики» из пальцев вверх, вниз)</i>
Зайчики и свечки,	<i>(«ушки» из указательного и среднего пальцев; обе ладони сложены, пальцы сжаты)</i>
Звёзды, человечки.	<i>(ладони сложены, пальцы расправлены; средний и указательный пальцы стоят на столе)</i>
ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА»	
Раз, два, три, четыре, пять <i>больших</i>	<i>Соединять одноименные пальцы рук, начиная с</i>
К нам зима пришла опять.	<i>Указательный и средний пальцы «шагают» по столу</i>
Любим забавы холодной поры	<i>Сжимать – разжимать пальцы в кулаки</i>
Весело мчимся с высокой горы,	
Ходим на лыжах, на санках летим	
И в белоснежных коньках мы скользим,	
Лепим все дружно снеговика.	
Не уходила б зима никогда!	
Загибаем пальцы обеих рук, начиная с больших.	
	<i>Хлопают в ладоши.</i>

«ВЕСЁЛЫЙ ЧЕЛОВЕЧЕК»

Я – веселый человечек,
Я гуляю и пою.
Я – веселый человечек,
Очень я играть люблю.
Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу,
Поздоровуюсь с ним сильно
И вытягивать начну.
Руки я затем помою,
Пальчик к пальчику сложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.

Указательные и средние пальчики обеих рук «шагают» по столу.
Растирают ладони.
Охватывают каждый палец у основания и вращательными движениями поднимаются до ногтевой фаланги.
Потирают ладони.
Складывают пальцы в замок.

«КОРАБЛИК»

По реке плывёт кораблик,
Он плывет из далека,
На кораблике четыре
Очень храбрых моряка.
У них ушки на макушке,
У них длинные хвосты.
Не страшны им только кошки,
Только кошки да коты.

Сложили руки лодочкой и делаем ими волнообразные движения.
Показываем поднятые вверх четыре пальца.
Поднимаем руки к голове, показываем ушки согнутыми ладонями.
Приставляем руку к пояснице, изображая движения хвостиком.
Обе руки поднимаем к голове, изображаем кошачьи когти и шипим.

«ВЕСНА ПРИШЛА»

Снова солнце в небе улыбается,
Снег растаял, ручейки звенят.
И подснежник первый распускается,
С юга птицы с песнями летят.

Соединять пальцы правой руки с большим.
Соединять пальцы левой руки с большим.
Ладони вверх, пальцы сложены лодочкой, запястья рук прижаты друг к другу; разъединять пальцы, постепенно отводя их друг от друга.
Ладони повернуты к себе, большие пальцы переплетены, остальными пальцами совершать колебательные движения – «птичка».

«НАШИ МАМЫ»

Много мам на белом свете,
Всех их очень любят дети!
Журналист и инженер,
Повар, милиционер,
Швея, кондуктор и учитель,
Врач, парикмахер и строитель
–
Мамы разные нужны,
Мамы разные важны!

Разводят руки в разные стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи.
Поочерёдно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке.
Сжимают обе ладошки в «замочек»
Разводят руки, поднимают ладошками вверх.

«ВЕСНА»

Стучат всё громче дятлы,
Синички стали петь. *(Ладони сомкнуты “ковшом”, поднимаем руки вверх, раскрываем ладони, боковые части остаются прижатыми, пальцы растопырены).*
Встаёт пораньше солнце,
Чтоб землю нашу греть. *(Движения повторяются).*
Встаёт пораньше солнце,
Чтоб землю нашу греть.
Бегут ручьи под горку,
Растаял весь снежок, *(Выполняем руками волнообразные движения (пальцы выпрямлены, сомкнуты, ладони повёрнуты вниз)).*
А из под старой травки *(Ладони сомкнуты “ковшом”).*
Уже глядит цветок... *(Ладони раскрываются, боковые стороны рук соединяются, пальцы раскрыты, полусогнуты (чашечка цветка)).*

«ПРОБУЖДЕНИЕ ПРИРОДЫ»

После снежной пустоты *(Развести руки в стороны ладонями вниз)*
Распускаются цветы. *(Кисть вверх, пальцы раскрыть)*
Как давно не видел ты *(То же самое другой рукой)*
Этой хрупкой красоты! *(Дунуть на обе руки и распрямить пальцы, ладони вверх)*
Стало солнце пригревать, *(Рисуем в воздухе указательным пальцем круг)*
И набухли почки. *(Соединили ладони – касаются только подушечки пальцев и запястья, пальцы полусогнуты)*
Скоро выйдут из земли *(не меняя положения поднимаем руки)*
Первые цветочки. *(разводим пальцы в стороны)*

«ДЕНЬ ПОБЕДЫ»

Сегодня праздник всех отцов, *(сжимают и разжимают пальцы)*
Всех сыновей, всех кто готов, *(хлопают в ладоши)*
Свой дом и маму защитить, *(из ладошек делают «домик», руки прикладывают к сердцу)*
Всех нас от бед отгородить! *(сжимают и разжимают пальцы)*

«ЦВЕТОК»

Вырос высокий цветок на поляне, *Запястья соединить, ладони развести в стороны, пальцы слегка округлить.*
Утром весенним раскрыл лепестки. *Развести пальцы рук.*
Всем лепесткам красоту и питание *Ритмично двигать пальцами вместе-врозь.*
Дружно дают под землей корешки. *Ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.*

Картотека пальчиковых игр. Второй год обучения.

«МОЯ РОДИНА» Российский край, моя земля, Родимые просторы! У нас и реки, и поля, Моря, леса и горы. И север есть у нас, и юг. Сады цветут на юге. На севере снега вокруг – Там холода и вьюги. В Москве ложатся спать сейчас, Луна глядит в оконце. Дальневосточник в тот же час Встаёт, встречая солнце.	«ДЕТСКИЙ САД» Дружат в нашей группе (пальцы рук соединяют) Девочки и мальчики. (в замок несколько раз) Мы с тобой подружим Маленькие пальчики. Раз, два, три, четыре, пять (пальцы с мизинчика поочередно) Начинаем мы считать. (соединяют друг с другом) Раз, два, три, четыре, пять Мы закончили считать (Руки вниз, встряхивают кистями)
--	--

«ФРУКТЫ»	
Палец толстый и большой В сад за сливами пошёл. Указательный с порога Указал ему дорогу. Средний палец самый меткий, Он сбивает сливы с ветки. Безымянный подбирает, А мизинчик-господинчик В землю косточки бросает!	(Ладонка собрана в «кулачок». Отгибаем большой пальчик, выпрямляем его, затем сгибаем наполовину. Снова сгибаем и так несколько раз) (Отгибаем указательный пальчик, далее «сгибаем-разгибаем») (Отгибаем средний пальчик, «сгибаем-разгибаем» его. При этом нужно стараться не сгибать указательный и большой пальцы) (Отгибаем также безымянный, постараться не шевелить предыдущими пальчиками) (Отгибаем мизинчик)
«ГРИБЫ»	
Топ-топ – пять шагов, (шагаем пальчиками по столу) в тесочке пять грибов. (переплетая пальцы обеих рук – тесок, сжать кулачок) Мухомор красный – гриб опасный, а второй – лисичка, рыжая косичка. Третий гриб – волнушка, розовое ушко. А четвёртый гриб – сморчок, бородатый старичок. Пятый гриб – белый, ешь его смело!» (на каждое двустилие разгибаем по одному пальчику, начиная с мизинца)	
«ОДЕЖДА. ОБУВЬ»	
Будем вещи мы стирать: Платье, брюки и носочки, Юбку, кофточку, платочки. Шарф и шапку не забудем – Их стирать мы тоже будем.	одной руки с пальцами другой руки. Кулачки имитируют стирку.

«ПОЛЕ. ТРУД ХЛЕБОРОБА»

Муку в тесто замесили (сжимают и разжимают пальцы)

А из теста мы слепили (прихлопывают ладошками)

Пирожки и плюшки.

Сдобные ватрушки.

Булочки и калачи,

Все мы испечем в печи (поочередно загибают пальцы на обеих руках, затем разворачивают ладошки)

Очень вкусно! (гладят по животу)

«ЗИМА»

Снежинки

Стою и снежинки в ладошку ловлю. (Ритмичные удары пальцами левой руки, начиная с указательного, по ладони правой руки.)

Я зиму, и снег, и снежинки люблю. (Ритмичные удары пальцами правой руки, начиная с указательного, по ладони левой руки.)

Но где же снежинки? (На вопрос сжать кулаки.)

В ладошке вода. (На ответ – разжать.)

Куда же исчезли снежинки? Куда? (На первый вопрос сжать кулаки, на второй – разжать.)

Растаяли хрупкие льдинки-лучи...

Как видно, ладошки мои горячи. (Мелкие потряхивания расслабленными ладонями.)

«НОВЫЙ ГОД»

Зима

Падал снег на порог.

(Дети два раза медленно опускают ладони на стол.)

Кот слепил себе пирог.

А пока лепил и пёк, (Показывают, как лепят пирог.)

Ручейком пирог утёк. («Бегут» пальчиками обеих рук по столу.)

Пирожки себе пеки

Не из снега – из муки. (Опять показывают, как лепят пирог.)

«ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ»

Мы слепили снежный ком, (Имитация лепки комочка)

Ушки сделали потом. (Указательным и большим пальцем делаем прищепы.) И как раз вместо глаз –

Угольки нашлись у нас. (Щепоть из пальчиков – угольки)

Кролик вышел как живой: (Поглаживания кролика.)

И с хвостом, и с головой.

За усы не тяни — («Трепещут».)

Из соломинки они.

Длинные, блестящие, (Щепотью тянем усики.)

Точно настоящие.

.

«ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ ЗИМОЙ»

«У каждого есть дом»

У лисы в лесу глухом есть нора — надежный дом.

Не страшны зимой метели белочке в дупле на ели.

Под кустами еж колючий. Нагребает листья в кучу.

Из ветвей, корней, коры хатки делают бобры.

Спит в берлоге косолапый, до весны сосет он лапу

Есть у каждого свой дом всем тепло, уютно в нем.

«ДОМ И ЕГО ЧАСТИ»

Целый день тук да тук -

Раздается звонкий стук. (Руки сжаты в кулаки, большой палец поднят вверх, постукивает по указательным пальцам.)

Молоточки стучат, (Стучать кулаком о кулак).

Строим домик для ребят. (Пальцы соединить, показать "крышу").

Вот какой хороший дом, (Сжимать-разжимать пальцы).

Как мы славно заживем. (Вращать кисти рук).

«НАША АРМИЯ»

Аты – баты! Аты – баты!

(поочередно шагают указательным и средним пальцами то правой, то левой руки)

На парад идут солдаты.

Вот идут танкисты,

потом артиллеристы,

А потом пехота

Рота за ротой.

(по очереди соединяем подушечки пальцев, начиная с большого пальца).

«НАШИ МАМЫ»

Много мам на белом свете,

Всех их любят очень дети!

Журналист и инженер,

Повар, милиционер,

Швея, кондуктор и учитель,

Врач, парикмахер и строитель –

Мамы разные нужны,

Мамы разные важны!

Разводят руки в стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи.

Поочередно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке.

Сжимают обе ладошки в «замочек».

Разводят руки, поднимают ладошки вверх.

«ПЕРЕЛЁТНЫЕ ПТИЦЫ»

Тили – тили, тили – тили *(скрещивают большие пальцы, машут ладошками)*

С юга птицы прилетели.

Прилетел к нам скворушка *(поочередно сгибаем пальцы, начиная с мизинца левой руки)*

Серенькое перышко.

Жаворонок, соловей

Торопились: кто скорей?

Цапля, лебедь, утка, стриж,

Аист, ласточка и чиж –

Все вернулись, прилетели, *(скрещиваем пальцы, машем ладошками)*

Песни звонкие запели. *(указательным и большим пальцами*

делаем клюв – птицы поют)

«ПРОФЕССИИ»

Много есть профессий знатных, (Соединять пальцы правой руки с большим.)

И полезных, и приятных. (Соединять пальцы левой руки с большим.)

Повар, врач, маляр, учитель,

Продавец, шахтёр, строитель... (Последовательно соединять пальцы обеих рук с большим.)

Сразу всех не называю, (Сжимать и разжимать кулачки.)

Вам продолжить предлагаю. (Вытянуть руки вперёд ладонями вверх.)

«КАПЕЛЬ»

С крыши капает капель:
Кап-кап, кап- кап! (В медленном темпе.)
Это к нам пришёл апрель:
Кап-кап, кап-кап! (Увеличиваем темп.)
Солнце припекло сильнее («Солнышко» из ладошек, пальчики растопырены как лучики солнца)
И быстрее звенит капель:
Кап, кап, кап, кап, кап! Кап-кап-кап-кап!!! (повторяем движение капли быстрым темпе.)

«ДЕНЬ ПОБЕДЫ»

— Что такое день победы (рисуем вопрос пальцами в воздухе),
Это праздник, ордена (кулачок прикладываем к груди),
И награды боевые, и салюты золотые (руки вверх, пальцы растопырив на обеих руках),
И тюльпанчики цветные (покажу руками бутон),
И чистая земля. (рисуем большой круг в воздухе).

«ЦВЕТЫ»

«Мак»

На пригорке вырос мак (*Пальцы левой руки собрать в щепоть*)
Он склонил головку так (*Бутон наклонить*)
Бабочка над ним порхает, (*Перекрестить руки, помахать*)
Быстро крыльями мелькает.
Облетели лепестки, (*Правой рукой отогнуть пальцы левой*)
Высох домик от жары
стал греметь как погремушка. (*Пальцы сложить в щепоть*)
Вот так славная игрушка. (*Пальцы левой руки сжать в кулак «погреметь», как погремушкой*)

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Помещение: физкультурный зал.

Оборудование (ТСО, спортивное): музыкальный центр, фонотека, гимнастическая скамья 1 шт., ориентиры 4 шт., мячи диаметром 20 см – 15 шт.; мячи диаметром 13 см – 15 шт.; скакалки- 15шт; обручи диаметром – 52 см. 15 шт.

Атрибуты: бубен, свисток, колокольчик, платочки, ленточки, флажки.

Требования к подбору музыки.

Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений.

С точки зрения доступности музыка для движения должна быть:

- ✚ небольшой по объему (от 1,5 минут для младших до 3-4-х минут для старших);
- ✚ разнообразной (быстрой, медленной, с ускорениями и замедлениями);
- ✚ 2-х или 3-частной (каждая часть музыки — контрастная по звучанию), разнообразной по форме (вариации, рондо и т.д.);
- ✚ музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения должны быть понятны детям.

Желательно, чтобы музыкальные произведения были достаточно разнообразными по жанру (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и по характеру (веселые, задорные, спокойные, грустные, шутливые, торжественные, изящные и т.д.).

Подбирая музыку для ритмических композиций, необходимо стремиться к разнообразию стилей и жанров, поэтому важно включать такие произведения, как: детские песни современных российских композиторов: Г. Струве, В. Шаинского, Б. Савельева, Гр. Гладкова и др.; народные мелодии: "Калинка", "Светит месяц" и др.; эстрадные мелодии (например, пьесы А. Петрова из кинофильмов, музыкальные произведения в исполнении оркестра Поля Мориа: "Под музыку Вивальди", "Жаворонок", Фр. Гойи — "Сиртаки", "Цыганские напевы" и др.); классические произведения: "В пещере горного духа" Э. Грига, "Аквариум" К. Сен-Санса, "Менуэт" Л. Боккерини, "Вечерняя серенада" Ф. Шуберта, "Итальянская полька" С. Рахманинова и др.

В программе музыка — это не фон, не просто удобный ритм, а средство приобщения детей к музыкальному искусству, и от того, какие впечатления ребенок получит в детстве, во многом зависит его дальнейшее эстетическое развитие.

Одна из особенностей программы — это использование фонограммы на занятиях. Целесообразность фонограммы диктуется, с одной стороны, задачей знакомства детей с разнообразным звучанием музыкальных произведений, исполняемых на различных музыкальных инструментах, а с другой стороны — наиболее частой практикой работы педагогов без аккомпаниаторов и необходимостью осуществлять показ в процессе разучивания движений.

Требования к подбору движений.

В ритмической пластике движения должны соответствовать музыке, а также быть:

- ✚ доступными двигательным возможностям детей (с точки зрения координации движений, ловкости, точности, пластичности);
- ✚ понятными по содержанию игрового образа (персонажи популярных мультфильмов; герои волшебных сказок, переживания различных состояний и т.д.);
- ✚ разнообразными, нестереотипными, включающими различные исходные положения: стоя, сидя, лежа, на четвереньках, на коленках и пр.

Характеризуя доступность ритмической композиции в целом, необходимо проанализировать следующие параметры: координационную сложность движений; объем движений; переключаемость движений; интенсивность нагрузок.

Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений. Наиболее нагрузочным является темп 150-160 акцентов в минуту, которому

соответствуют быстрый бег, прыжки. Нагрузочными также являются подскоки, галопы, прыжки, приседания, выполняемые в умеренно быстром темпе. Т. Лисицкая предлагает следующие критерии для подбора упражнений соответственно темпу музыки: быстрый бег — 160 акцентов в минуту; подскоки, галоп — 120-150 акцентов в минуту; маховые движения — 80-90 акцентов в минуту; наклоны — 70 акцентов в минуту; повороты, наклоны головы, растягивания — 40-60 акцентов в минуту.

Определение сложности и доступности музыкально-ритмических композиций для детей, безусловно, относительно. Педагог должен соотнести все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного ребенка. Но важно также ориентироваться и на средние показатели уровня развития детей в группе.

Контроль за самочувствием детей.

Во время занятий ритмикой необходимо руководствоваться общей заповедью "Не навреди!", поэтому:

1. Необходимо постоянно следить за состоянием детей на занятиях.
2. Дозировку физической нагрузки, а также характер двигательных упражнений согласовывать с предписаниями врача.
3. Проверять, при необходимости, вместе с медицинским персоналом по внешнему виду детей и изменениями их ЧСС (частоты сердечных сокращений) нагрузку на занятиях.
4. Прислушиваться внимательно к жалобам детей, не заставлять их заниматься, если они не хотят двигаться (это может быть не проявлением лени, а началом заболевания).
5. В беседах с воспитателями и родителями выяснять все данные о здоровье ребенка, его индивидуальных особенностях.
6. Следить за чистотой зала, его проветриванием, а также удобством одежды и обуви детей для занятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Буренина А. И. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Ритмическая мозаика» СПб. ЛОИРО, 2000 г., 220 с. [Интернет – источник, электронный вариант].
2. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА –СИНТЕЗ, 2014. – 48 с.
3. Зацепина М.Б. Музыкальное воспитание в детском саду. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 96 с.
4. От рождения до школы. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 368 с.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика для детей «Са-фи-дансе». СПб.: «Детство-пресс», 2000 г., 352 с.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

ОЧНОЕ ОБУЧЕНИЕ.

№ п/п	дата	Название раздела	Объём часов	Форма занятия	Форма контроля
Первый год обучения.					
1	Ноябрь, Январь.	Игроритмика - Темп музыки – движения соответствуют темпу музыки - Взаимосвязь темпа музыки и движений - Динамика музыки - Отражение в движении характера музыки; - Строение музыкального произведения – вступление, начало, проигрыш, концовка, - Форма – куплетная - Метр – 4х дольный, 2х дольный Сильная, слабые дол	2	Групповая	Наблюдение
2	С сентября по май.	Игрогимнастика - Переход из седа в упор стоя на коленях - Группировка в приседе и седе на пятках - Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук - Перекаты вправо – влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья - Комбинация акробатических упражнений в образно – двигательных действиях	10	Парная	Наблюдение
3	С сентября по май.	Игротанцы - Шаг хороводный, танцевальный. Топающие шаги - Шаг приставной, приставной с полуприседанием - Полуприседание (пружинка) с наклоном корпуса; - Полуприседание с поворотом корпуса - Полуприседание с выставлением ноги на пятку. - Подскоки.	12	Групповая	Наблюдение
4	Сентябрь	Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка» (песня «День	38	Групповая	Наблюдение

	Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	рождения» - В.Шаинский, А.Тимофеев) «Всадник» - упражнение, сидя на стуле (песня Ю. Мориц, поют Никитины) «Ванечка – пастух» упражнение для пальчиков в образно – танцевальной форме (Ю. Мориц – поют Никитины) «Четыре таракана и сверчок» - танцевально – беговое упражнение (На одноимённую итальянскую народную песню; Ю. Батецкий, пер. М. Виккерса) «Воробьиная дискотека» «Облака» - упражнения с двумя лентами. (песня «Облака» - В. Шаинский, С. Козлов.) «Чебурашка» «Бег по кругу», бальные танцы. Кремена (А. Арский – оркестр) «Приходи, сказка» («Девочка на щаре» песня «приходи, сказка»). «Чёрный кот» («Песня чёрного кота»; Ю.Энтин, Г.Гладгов).			
5	Октябрь, Декабрь. (в течение учебного года на усмотрение педагога)	Игропластика - Танцевальные позиции ног – 1,6; выворотность - Вытянутая и сокращенная стопа - постановка корпуса стоя - постановка корпуса сидя - постановка корпуса лежа - упражнения для развития мышечной силы и гибкости	2	Групповая	Наблюдение
6	Сентябрь, Март. (в течение учебного года на усмотрение педагога)	Пальчиковая гимнастика - «С добрым утром» - «Дружба» - «Грибы» - «Осень, осень» - «Россия – наша Родина» - «Поздняя осень» - «Зимняя прогулка» - «Новый год» - «Ёлочка» - «Зимние виды спорта» - «Весёлый человечек» - «Кораблик» - «Весна пришла» - «Наши мамы» - «Весна» - «Пробуждение природы»	2	Групповая	Наблюдение

		- «День Победы» - «Цветок»			
7	Январь, май. (в течение учебного года на усмотрение педагога)	Музыкально – подвижные игры - игры на определение динамики музыкального произведения; - подвижные игры, с мячом, с погремушками, с муз. инструментами - игры-превращения, подражания, образные сравнения - ролевые игры - имитация разнообразных действий - имитацией поведения птиц, зверей	2	Групповая	Наблюдение

Второй год обучения.

1	Сентябрь, апрель. (в течение учебного года на усмотрение педагога)	Игроритмика - Взаимосвязь темпа музыки и движений - Переключение с одного темпа на другой; - Постепенное ускорение или замедление темпа; - Влияние динамики музыки на ее характер - Способ исполнения - Влияние способа исполнения на характер музыки - Отражение в движении характера музыки; - Строение музыкального произведения – Вступление, начало, проигрыш, концовка, часть (законченный музыкальный образ), предложение, фраза (законченная музыкальная мысль) - Форма – двухчастная, трехчастная, куплетная - Метр – 4х дольный, 2х дольный, 3х дольный. Сильная, слабые доли. Такт - Ритмический рисунок.	2	Групповая	Наблюдение
---	--	---	---	-----------	------------

2	С сентября по май.	Игрогимнастика - Комбинация из пройденных элементов «Ванька – Встанька» - Вертикальное и горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без неё («Ворона») - «Я весёлый Пятачок» (кувырок)	11	Групповая Парная	Наблюдение
3	С сентября по май.	Игротанцы - Поклон с приставным шагом для девочек, поклон с приставным шагом для мальчиков - Шаг хороводный, танцевальный. Топающие шаги - Шаг приставной, приставной с полуприседанием - Тройной шаг - Шаг с припаданием - Притоп, шаги с притопом, приставной шаг с притопом, тройной притоп, тройной поворот с поворотом - Ковырялочка с притопом - Полуприседание (пружинка) с наклоном корпуса, полуприседание с поворотом корпуса	10	Групповая	Наблюдение
4	Сентябрь - май	Танцевально – ритмическая гимнастика «Марш» («Военный марш, Г.Свиридов). «Упражнение с флажками (песня «Настоящий друг» - Б.Савелев, М.Пляцковский). «Три поросёнка» упражнение танцевально – игрового характера («Ни кола , ни двора» поёт К.Румянова, И.Ефремов, Р.Сеф). «Упражнение с мячами» - «Белочка («Песня Рыжехвостенькой» - В.Шаинский). «По секрету всему свету» - танцевально – беговое упражнение (песня «По секрету всему свету», В.Шаинский, М.Танич). «Упражнение с обручем» (песня «Неприятность эту мы переживём»; Б.Савельев,	39	Групповая	Наблюдение

		А.Хайт). «Ванька – Встанька» - упражнение в низких исходных положениях с элементами акробатики и стретчинга (песня «Ванька – Встанька», ансамбль «Рондо»). «Пластилиновая ворона» (песня «А может быть, ворона», Г.Гладков, Э.Успенский). Танцевальное образно – игровое упражнение с элементами ритмики, танца, бега и прыжков.			
5	Октябрь, декабрь. (в течение учебного года на усмотрение педагога)	Игропластика - танцевальные позиции ног – 1,6; выворотность, положение коленей - Вытянутая и сокращенная стопа - позиции рук, - позиция головы - постановка корпуса стоя - постановка корпуса сидя – «постурецки», поза ученика, с вытянутыми ногами - постановка корпуса лежа - упражнения для развития мышечной силы и гибкости	2	Групповая	Наблюдение
6	Ноябрь - январь (в течение учебного года на усмотрение педагога)	Пальчиковая гимнастика - «Моя Родина» - «Детский сад» - «Фрукты» - «Грибы» - «Одежда. Обувь» - «Поле. Труд хлебороба» - «Зима» - «Новый год» - «Зимние забавы» - «Дикие животные зимой» - «Дом и его части» - «Наша армия» - «Праздник 8 марта» - «Перелётные птицы» - «Профессии» - «Капель» - «День Победы» - «Цветы»	2	Групповая	Наблюдение
7	Январь, февраль. (в течение учебного года на усмотрение педагога)	Музыкально – подвижные игры - игры на определение динамики музыкального произведения; - игры для развития ритма и музыкального слуха;	2	Групповая	Наблюдение

	года на усмотрение педагога)	- подвижные игры, с мячом, с погремушками, с муз. инструментами - игры-превращения, подражания, образные сравнения - имитация разнообразных действий - имитацией поведения птиц, зверей			
--	------------------------------------	--	--	--	--

